

Έχω πολλά να σου πω

ΕΛΕΝΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ



Εικονογράφηση
Γιώργος Λάζος

**«48 αποκαλυπτικά
(και φροντιστικά)
ραντεβού με το
εσωτερικό μου παιδί
για να ξανασυναντήσεις,
να αγκαλιάσεις
και να ενδυναμώσεις
τον αυθεντικό σου εαυτό»**

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΧΩ ΠΟΛΛΑ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ

Συγγραφέας: Ελένη Βασιλειάδη
Εικονογράφηση: Γιώργος Λάζος
Εξώφυλλο: Γιώργος Λάζος
Ζωγραφιά οπισθοφύλλου: Σοφία Λάζου
Διόρθωση: Χαρά Παπαδοπούλου

© 2026, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., Ελένη Βασιλειάδη

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά τον Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Πρώτη έκδοση: Ιανουαρίου 2026



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

www.epbooks.gr

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής
τηλ.: 210 2816134, e-mail: info@epbooks.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-618-232-169-0

ΕΛΕΝΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ

ΕΧΩ ΠΟΛΛΑ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ

«48 αποκαλυπτικά (και φροντιστικά)
ραντεβού με το εσωτερικό μου παιδί
για να ξανασυναντήσεις, να αγκαλιάσεις
και να ενδυναμώσεις τον αυθεντικό
σου εαυτό»

Εικονογράφηση Γιώργος Λάζος

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

*Στη μικρή Ελένη, το εσωτερικό μου φωτεινό παιδάκι,
που μου κάνει κάθε μέρα την καλύτερη παρέα
και που αγαπώ τόσο βαθιά.*

*Στους γονείς μου, για όλα αυτά
που μου έδωσαν με αγάπη.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προλογικά σημειώματα	9
Πριν ξεκινήσουμε.....	13
Οδηγίες χρήσης.....	16
Η ΓΝΩΡΙΜΙΑ	17
1. Πρώτο πρώτο ραντεβού.....	18
2. Τα μαθηματικά των άλλων.....	22
3. Το ξυπνητήρι στιγμής.....	26
ΠΟΙΑ ΕΙΜΑΙ, ΑΛΗΘΕΙΑ;	31
4. Ντροπαλή.....	32
5. Ένα μείγμα.....	36
6. Η φωνή μέσα μας.....	40
ΠΟΥ ΠΑΩ ΚΑΙ ΤΙ ΘΕΛΩ;	45
7. Η φωτογραφία.....	46
8. Το μετάλλιο – μάθημα ζωής.....	50
9. Κλικ.....	56
10. Δουλειά, λεφτά, οικογένεια.....	61
11. Δεν αλλάζουμε.....	66
ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ	71
12. Σε πιστεύω άρα με πιστεύω.....	72
13. Η συνέντευξη.....	75
14. Κούκου Ελλάδα.....	80
15. Μέσα στην ομίχλη.....	85
16. Μία αποκλειστικά δική μας ιστορία.....	89
ΑΠΟΔΟΧΗ & ΑΓΑΠΗ ΑΝΕΥ ΟΡΩΝ	95
17. Δηλώσεις.....	96
18. Μέσα στη νύχτα, μία αγκαλιά.....	100
19. Το πουκάμισο με τον γυαλιστερό γιακά.....	104
20. Πρώτο πάρτι Macarena με τη θεία Ελένη.....	107
21. Το δώρο.....	109
ΚΑΤΩ ΤΙΣ ΜΑΣΚΕΣ	115
22. Σε έχω ανάγκη.....	116
23. Μούμια.....	119

24. Κοίτα ψηλά.....	122
25. Παράξενες ερωτήσεις.....	126
26. Τικάρω;.....	129
27. Κάτω τα χέρια.....	134
28. Ξεκολλώντας την ντροπή.....	136
ΚΑΙ ΤΩΡΑ, ΕΝΗΛΙΚΗ (;).....	139
29. Φευγάτη.....	140
30. ΕΙΝΑΙ, ο έρωτας.....	142
31. Το μονοπάτι τους.....	146
32. Γυμνή.....	151
33. Χρόνος.....	153
ΜΙΚΡΗ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΧΕΡΙ ΧΕΡΙ ΣΤΗ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ.....	155
34. Δεν γέννησα, με ξεγέννησαν.....	156
35. Η εφηβεία της μητρότητας.....	158
36. Δικαιολογίες.....	162
37. Στο αεροπλάνο.....	166
38. Η χειρότερη μαμά του κόσμου.....	171
ΓΟΝΕΑΣ ΚΑΙ ΛΕΠΤΕΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ.....	175
39. Το ζυμάρι της ζωής.....	176
40. Παιδιά υπό οθονική επιρροή.....	182
41. Αδελφές.....	187
42. Σνακο–ιστορίες.....	191
ΜΑΖΙ.....	195
43. Αϋπνία.....	196
44. Πάντα παρέα.....	199
45. Τι άλλαξε;.....	203
46. Σπόιλερ.....	208
47. Μία.....	210
48. Πρώτο ραντεβού.....	213
Το ραντεβού με το παιδί μέσα σου.....	215
Βιβλία που μπορούν να σε εμπνεύσουν.....	218
Παράρτημα μεταφράσεων στίχων.....	221

ΠΡΟΛΟΓΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ

Ελίνα Κεπενού

Ψυχολόγος MSc, Ψυχοθεραπεύτρια

Υπάρχουν στιγμές που όλοι καλούμαστε να κοιτάξουμε πίσω. Όχι για να μείνουμε παγιδευμένοι στο παρελθόν, αλλά για να συναντήσουμε εκείνο το παιδί που κάποτε υπήρξαμε· τον έφηβο εαυτό μας στα δεκατρία. Σ' εκείνη την ηλικία, ανάμεσα στην αθωότητα και στη διαμόρφωση της ταυτότητας, κουβαλούσαμε φόβους, όνειρα, ανασφάλειες και μικρές σπίθες δύναμης.

Η συνάντηση με αυτόν τον εαυτό δεν είναι ποτέ απλή. Μπορεί να πονά, να φέρνει δάκρυα ή χαμόγελα· όμως, μας δίνει την ευκαιρία να αναγνωρίσουμε τα ίχνη που εκείνη η ηλικία άφησε μέσα μας. Να ακούσουμε όσα τότε δεν τολμήσαμε να πούμε, να αγκαλιάσουμε όσα αφήσαμε στη σιωπή, να δούμε με τρυφερότητα εκείνα τα κομμάτια που μας έπλασαν.

Κι αν όλοι κουβαλάμε μέσα μας εκείνο το παιδί των δεκατριών, εγώ, διαβάζοντας αυτές τις σελίδες, ένιωσα πως συναντήθηκα ξανά με το δικό μου. Το κορίτσι που κάποτε περίμενε απαντήσεις, τώρα μου χαρίζει ερωτήματα· κι αυτό είναι ίσως το πιο αληθινό δώρο αυτής της συνάντησης.

Άγγελος Λεβέντης

Κλινικός Κοινωνικός Λειτουργός

Ψυχοθεραπευτής με εξειδίκευση στο σύνθετο Ψυχικό Τραύμα
Συγγραφέας του βιβλίου *Η Επτασφράγιστη Βιβλιοθήκη*

Το να επιστρέφεις στον εαυτό σου, στις παιδικές του εκδοχές, δεν είναι μια απλή πράξη ενθύμησης. Είναι μια σιωπηλή ευγενική επανάσταση. Μια επανενεγγραφή. Και, όταν συμβεί με παρουσία και ανοιχτότητα, είναι μια βαθιά θεραπευτική πράξη.

Το βιβλίο της Ελένης Βασιλειάδη δεν είναι απλώς ένα μυθιστόρημα. Είναι ένας ανεπιτήδευτος και βαθιά ειλικρινής διάλογος ανάμεσα σε δύο πρόσωπα που στην πραγματικότητα είναι ένα: η σαραντάχρονη γυναίκα και ο δεκατριάχρονος εαυτός της. Κι όμως, αυτός ο διάλογος ξεδιπλώνεται με τέτοιο τρόπο που σε πείθει από τις πρώτες κίολας σελίδες ότι δεν διαβάζεις απλώς για μια άλλη ζωή, αλλά για όλα εκείνα τα μέρη του εαυτού σου που ακόμη λαχταρούν να ιδωθούν.

Ένωσα τα μάτια μου να βουρκώνουν – κι είχα διαβάσει μόνο τις πρώτες σελίδες του χειρογράφου. Κάπου εκεί που η Ελένη με κάλεσε κι εμένα, άθελά της, να συναντήσω τον δεκατριάχρονο Άγγελο. Πλέον, ήμουν παρών. Ήμουν διαθέσιμος. Κι αυτό έκανε όλη τη διαφορά. Συντονίστηκα. Αναγνώρισα. Μαλάκωσα. Και στάθηκα εκεί. Με ανοιχτή καρδιά και χωρίς να αποστρέψω το βλέμμα.

Μέσα από τέτοιους διαλόγους –σαν κι αυτόν της ηρωίδας με το έφηβο κομμάτι της μέσα της– αναδύεται μια εσωτερική διεργασία βαθιά βοηθητική, τόσο αυτογνωσιακή όσο και θεραπευτική. Γιατί είναι επουλωτικό να επιστρέφεις στις ηλικίες που σε διαμόρφωσαν, στις στιγμές που σε πλήγωσαν ή σε μπέρδεψαν, με διάθεση να τις δεις ξανά. Να τις χωρέσεις. Να τις αγκαλιάσεις – μαζί με όσα συνέβησαν εκτός και εντός σου. Το βιβλίο αυτό είναι μια ζωντανή αναπαράσταση υγιούς σχέσης. Μια επανορθωτική, θεραπευτική σχέση με το μέσα μας – και, τελικά, και με όσους θέλουμε να σχετιζόμαστε.

Ως ψυχοθεραπευτής, συχνά προτείνω στους ανθρώπους να επιστρέψουν, όχι για να παγιδευτούν στο παρελθόν, αλλά για να το επανοηματοδοτήσουν από τη θέση της ενήλικης επίγνωσης, της ενσυναίσθησης, της αποδοχής και της αγάπης. Να συνομιλήσουν με τα εσωτερικά τους –συνήθως κατακερμα-

τισμένα– κομμάτια. Και ως οι ενήλικες που δεν υπήρξαν ποτέ έτσι τότε, να τα επανασυνθέσουν.

Όταν μου εμπιστεύτηκε η Ελένη αυτό το βιβλίο να το διαβάσω, δεν είχε ιδέα τι είχα γράψει στην *Επτασφράγιστη Βιβλιοθήκη*. Κι όμως, καθώς το διάβαζα, είδα πως είχε ήδη εφαρμόσει την ουσία της πρότασής μου: «Οι απαντήσεις είναι μέσα σου». Αυτήν τη στροφή του φακού προς τα μέσα· εκεί όπου, μέσα από τον διάλογο, αναδύονται απαντήσεις που κανείς απέξω δεν μπορεί να σου δώσει.

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου είναι ένα βιωματικό εγχειρίδιο εσωτερικής διεργασίας, όπου η αλήθεια και η τρυφερότητα λειτουργούν ως θεραπευτικοί μηχανισμοί επανασύνδεσης με τον αυθεντικό εαυτό.

Η πρωταγωνίστρια εδώ δεν παριστάνει τίποτα. Δεν κρύβεται. Έχει δεσμευτεί να πει την αλήθεια – για όλα όσα συνέβησαν, όλα όσα την πόνεσαν, όλα θάφτηκαν και τώρα επιστρέφουν για να φωτιστούν. Η μικρή γίνεται μάρτυρας, σύμμαχος και μια αγκαλιά για όλα τα βιώματα. Η μεγάλη την ακούει. Τη βλέπει. Την αποδέχεται. Της λέει «σε πιστεύω».

Και ο αναγνώστης; Ο αναγνώστης αφήνεται, σχεδόν χωρίς να το καταλάβει, να ταυτιστεί, να θυμηθεί, να μαλακώσει κι αυτός. Γιατί όσο πιο προσωπικός είναι ο λόγος τόσο πιο πολύ μας περιλαμβάνει.

Δεν υπάρχει διδακτισμός εδώ. Μόνο Αλήθεια. Και η Αλήθεια, όπως λέει και το βιβλίο, δεν έχει κανόνες. Έχει διαύγεια. Έχει κατανόηση. Έχει απαντήσεις που ανακουφίζουν, γιατί δεν έρχονται από κάποιον ειδικό, αλλά από μέσα μας. Από τον ίδιο μας τον εαυτό. Κι αυτός είναι πάντα εκεί. Περιμένει.

Είναι άπειρα όσα μπορούν να αλλάξουν μέσα από την κουβέντα με τον δεκατριάχρονο εαυτό σου. Και δεν χρειάζεται να σ' τα πω εγώ. Κράτα δύναμεις, γιατί ακολουθεί ένας διάλογος που δεν σε αφήνει να πάρεις τα μάτια σου από πάνω του(ς).

Καλή ανάγνωση.

Και, ίσως, καλή αντάμωση. Με εκείνο το παιδί που κάποτε ήσουν· που ίσως κάθεται ακόμη σε ένα παγκάκι, με τα πόδια του να μην ακουμπούν το έδαφος. Και περιμένει. Όχι απαντήσεις. Αγκαλιά.

Τώπος Λάσος MSc

Εκπαιδευτής Ενηλίκων - Business Coach - IEMT Advanced
Practitioner, Change Work Facilitator & Εικονογράφος του Βιβλίου

Και να με κι εγώ! Γεννιέμαι και ξεκινώ το περπάτημα στη χρονογραμμή της ζωής μου...

Και στα παιδικά μου χρόνια, κρέμομαι –κυριολεκτικά– από τους βασικούς μου φροντιστές, που προσπαθούν να με «μεγαλώσουν» όσο καλύτερα μπορούν: με αγάπη, ατέλειες, λάθη, θέτοντας κανόνες, πλαίσια και όρια...

Και έτσι, καθώς προχωρώ στη χρονογραμμή μου, μέσα σε αυτό το «μεγάλωμα», αρχίζει ο διαχωρισμός από τον εαυτό μου... Προσπαθώντας να ταιριάξω στο γονεϊκό «δοχείο μεγάλωματος», όσα δεν μου ταιριάζουν απομακρύνουν τον εαυτό μου από το σπίτι του: το σώμα μου.

Και έτσι, σε έναν πιο προχωρημένο, «ενήλικο» βηματισμό στη χρονογραμμή μου, οι καταπιεσμένες ελλείψεις, ανάγκες και επιθυμίες του απομακρυσμένου μου εαυτού κραυγάζουν –ως εσωτερικές φωνές και μέσα από το σώμα μου– γιατί ο εαυτός μου ΘΕΛΕΙ ΠΑΝΤΑ να επιστρέψει στο σπίτι του.

Και όσο δεν τις ακούω, επανέρχονται με μεγαλύτερη ένταση και εμφανίζονται ως ψυχοσωματικές κραυγές: ξεσπάσματα, κρίσεις πανικού, πονοκέφαλοι, ευερέθιστα έντερα και πολλά άλλα. Μια εκ νέου, επίμονη υπενθύμιση ότι ο εξόριστος εαυτός μου ζητά με ένταση να επιστρέψει στο σπίτι του.

Το βιβλίο αυτό είναι μια ευαίσθητη, κατεπείγουσα πρόσκληση (και πρόκληση) να τολμήσεις να συναντήσεις τον εξόριστο εαυτό σου.

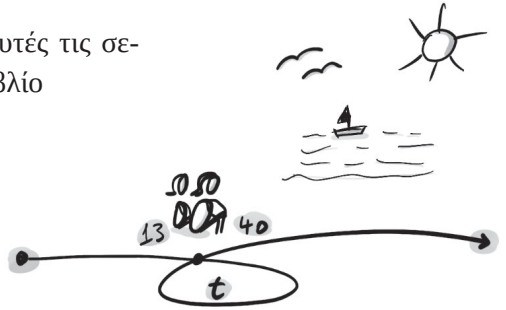
Να αφουγκραστείς τις στιγμές της χρονογραμμής σας, κατά τις οποίες τρόμαξε, πληγώθηκε, πάγωσε και αποχώρησε από το σώμα σας – αλλά και την κατεπείγουσα ανάγκη του (και ανάγκη σου), να επιστρέψει εκεί όπου ΠΑΝΤΑ ανήκει.

Να σταθείς με ευαλωτότητα και ευαισθησία στις ανάγκες του: για αγάπη δίχως όρους, για ενδυνάμωση· να νιώσει αρκετά καλός και ικανός, ώστε να επιστρέψει ως ένας συναισθηματικά ενήλικος και ενσώματος εαυτός στο σπίτι σας, για να συνεχίσετε ΜΑΖΙ –υπεύθυνα και ενήλικα– το περπάτημα στη χρονογραμμή σας.

Γιατί η προκλητική –και ενδιαφέρουσα– κοινωνική μας χρονογραμμή ζητά κατεπειγόντως υπεύθυνους, ενήλικους δρομείς.

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ...

Τίποτα από αυτό που θα διαβάσεις σε αυτές τις σελίδες δεν ήταν σχεδιασμένο. Αυτό το βιβλίο δεν ξεκίνησε σαν βιβλίο. Ξεκίνησε σαν ραντεβού. Από μία πρώτη πρώτη συνάντηση, συγκεκριμένα στις 7 Ιουλίου 2023, στην Εύβοια, στην παραλία. Τότε, έδωσα ραντεβού στον εαυτό μου όταν ήταν δεκατριών ετών.



Δεν είχα κάτι άλλο να κάνω από το να δημιουργώ στο κεφάλι μου απίθανα σενάρια επιστημονικής φαντασίας; Πώς μου ήρθε αυτή η ιδέα, αλήθεια; Και γιατί;

Αυτό το κατάλαβα στη συνέχεια.

Πώς αυτή η πρώτη συνάντηση συνεχίστηκε σαν παιχνίδι και κατέληξε σε ολόκληρο ταξίδι σε διάφορα γεωγραφικά και χρονικά σημεία;

Η απάντηση είναι μέσα σε αυτές τις σελίδες. Γιατί αυτό που προέκυψε και το πώς όλο αυτό με άλλαξε και με αλλάζει σήμερα ακόμα... δεν μπορούσα να το είχα φανταστεί.

Έχεις σκεφτεί ποτέ τι θα γινόταν αν μπορούσες να συνομιλήσεις με τον δεκατριόχρονο εαυτό σου; Αν καθόσασταν σε ένα τραπέζι και τα λέγατε; Πώς θα τον κοίταζες; Πώς θα σε κοίταζε; Πώς θα ήταν η ματιά σας; Ποιος θα μίλαγε πρώτος; Τι θα του έλεγες; Τι θα σου έλεγε εκείνος; Για τις ανάγκες, τα όνειρα, τις δυσκολίες, τα συναισθήματά του; Και κυρίως πώς θα νιώθατε;



Ε, κάπως έτσι, ήρθε στη ζωή μου, λοιπόν, η μικρή Ελένη, δεκατριών ετών, εκείνη την καλοκαιρινή ημέρα. Έτσι, ξαφνικά, απροειδοποίητα, ελαφριά. Ήρθε να με συναντήσει, εμένα, λίγο πριν κλείσω τα σαράντα... Και ενώ υπήρχε αμηχανία μεταξύ μας στην αρχή, γρήγορα νιώσαμε ότι είχαμε πολλά να μοιραστούμε. Πολλά που δεν

είχαμε πει ποτέ. Πολλά που δεν ξέραμε ότι είχαμε να πούμε...

Και έτσι, το ένα ραντεβού έφερε το άλλο. Κανονισμένα ραντεβού στην αρχή και μετά αυθόρμητα. Το ραντεβού, όμως, δεν το «έγραφα» εγώ, το γράφαμε παρέα με τη μικρή Ελένη. Δεν ήξερα ποτέ τι θα συζητούσαμε, τι θα γινόταν, τι θα πρόεκυπτε. Από μία κενή σελίδα στο Word εμφανιζόταν ο έφηβός μου εαυτός και με έπαιρνε από το χέρι.

Κάτι μαγικό γινόταν που δεν μπορώ να εξηγήσω ούτε σήμερα. Η κάθε συνάντηση μου έδινε πάντα κάτι, ένα κομμάτι μου για να το παρατηρώ. Και έπειτα από μερικά ραντεβού, έφτιαξα έναν φάκελο στον υπολογιστή μου. Η μικρή τον ονόμασε «Έχω πολλά να σου πω...».

Και αυτά τα ραντεβού μάς άλλαξαν, τελικά... βαθιά. Όχι μόνο επειδή ανοίξαμε τις καρδιές και τις ψυχές μας η μία στην άλλη, όχι μόνο γιατί απεγκλωβίστηκαν καταπιεσμένα συναισθήματα, αλλά κυρίως επειδή ξαναγράψαμε την ιστορία μας παρέα.

Και έτσι ξεκίνησα να αγαπάω πολύ περισσότερο και πιο βαθιά αυτό το κοριτσάκι. Να το βλέπω, όπως είναι, ευάλωτο και δυνατό, όμορφο και αισιόδοξο, σίγουρα μοναδικό. Να το αποδέχομαι όπως είναι, με τις ατέλειές του, με τις στραβές του μέρες. Να το αγκαλιάζω περισσότερο, σφιχτά, χωρίς δεύτερες σκέψεις.

Έγινε μαγικά και από μόνο του; Όχι, έκλαψα αρκετά. Και έκλαψε και αυτή. Και είναι εντάξει (μην πω και απαραίτητο) αυτό.

Γιατί η αλήθεια που δεν μπορούσα ποτέ να φανταστώ είναι ότι εκείνη με ανακούφισε από ένα βάρος που κουβαλούσα... και μου έδωσε φτερά. Η δική της ματιά στο άτομο που είμαι σήμερα με ηρέμησε, με καθησύχασε. Γιατί με είδε όπως είμαι και της φάνηκα αρκετή.

Κι εγώ την είδα διαφορετικά, πιο αστεία, πιο ανάλαφρη, πιο δυνατή. Με ενδυνάμωσε και την ενδυνάμωσα. Αυτό το βιβλίο είναι ένα κομμάτι από το μονοπάτι μας, ένα εσωτερικό ταξίδι αποδοχής και αγάπης. Άνευ όρων αγάπης. Γιατί, αν δεν αγαπάμε άνευ όρων τον εαυτό μας, δεν περπατάμε τη δική μας ζωή. Δεν είμαστε ελεύθεροι.

Είναι όλα αλήθεια σε αυτό το ταξίδι; Ναι. Ανθρώπινα αλή-



θεια. Όπως έβγαινε από μέσα, χωρίς σκοπό, χωρίς φίλτρο (και σίγουρα χωρίς Α.Ι.).

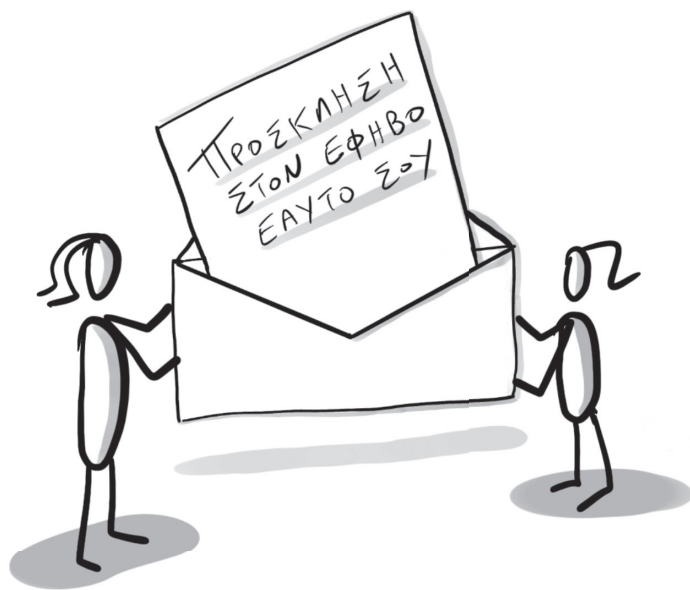
Και θα με ρωτήσεις: Γιατί το μοιράζεσαι όλο αυτό; Μου πήρε, η αλήθεια είναι, ενάμιση χρόνο να πάρω την απόφαση να το μοιραστώ... Να γίνει βιβλίο που θα συναντήσει άλλους. Για μήνες, μία έλεγα ότι θα το φυλάξω για μένα, μία ότι θα το μεταμορφώσω σε βιβλίο...

Προχώρησα τελικά για έναν λόγο: για να σε προσκαλέσω και εσύ να συναντήσεις τον έφηβό σου εαυτό. Μπορεί να σου δείξει και να σου δώσει τη δύναμη που έχεις ήδη μέσα σου...

Οπότε σε έναν κόσμο που τρέχει υπερβολικά, σε προσκαλώ: Να βγει ραντεβού. Να συναντήσεις τον εαυτό σου... τον δεκατριάχρονό σου εαυτό.

Μη φοβάσαι. Μπορεί σε κάποια σημεία, το ταξίδι αυτό να σε ξεβολέψει. Αλλά μπορεί και να σου ξεκλειδώσει πολλά που έχεις μέσα σου από τότε που ήσουν στην εφηβεία... Σε προσκαλώ για ένα ταξίδι άνευ όρων αγάπης. Δεν θα είσαι μόνος/η. Είσαι σε καλά χέρια.

Θα είσαι με το εσωτερικό σου παιδί. Είμαι σίγουρη ότι θα κλάψετε και θα γελάσετε πολύ μαζί. Να το, ήρθε. Κοίταξέ το. Είναι εδώ. Σε περιμένει (να το αγαπήσεις).



ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Τι εννοείς οδηγίες χρήσης; Αφού βιβλίο είναι.
- Πρέπει να πούμε στους αναγνώστες πώς λειτουργεί το βιβλίο...
- **Τι, δηλαδή;**
- Ότι είναι διάλογοι μεταξύ μας, μεταξύ εμένα στα σαράντα και εσένα στα δεκατρία.
- **Λες να μην το καταλάβουν, δηλαδή;**
- Εντάξει, θα το καταλάβουν. Ωστόσο προτιμώ να το διευκρινίσω. Και να πούμε ότι, όταν μιλάς εσύ ως δεκατριάχρονη, είναι έντονα τα γράμματα.
- **Ναι, σωστά. Αλήθεια τώρα, γιατί τα δικά μου γράμματα είναι πιο έντονα και όχι τα δικά σου;**
- Τυχαία το αποφάσισα.
- Έτσι νομίζεις... ίσως επειδή έχουν περισσότερη βαρύτητα αυτά που λέω; (Μιλάει με παιχνιδιάρικη διάθεση).
- Άντε πάλι, εξυπνάδες! Καλά ξεκινάμε! (Γελάει με αγάπη).
- **Ε, να μη γελάσουμε από την αρχή; Αφού ωραία παρέα κάνουμε...**
- Αυτό είναι αλήθεια.
- **Καλή ανάγνωση, παιδιά!**
- Μα, δεν είναι παιδιά!
- **Αυτό το βιβλίο μιλάει (και) στα εσωτερικά παιδιά. Οπότε... καλή ανάγνωση, ΠΑΙΔΙΑ!**
- Έχεις δίκιο.
- Όπως πάντα.
- Άντε, ξεκινάμε τώρα;
- **Είμαι πανέτοιμη!**



Η ΓΝΟΡΙΜΙΑ



1. ΠΡΩΤΟ ΠΡΩΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ

7 Ιουλίου 2023. Ακούγεται περίεργη ιδέα. Η αλήθεια είναι ότι μου αρέσουν οι περίεργες ιδέες. Έδωσα ραντεβού στον εαυτό μου όταν ήταν δεκατριών ετών. Έχω λίγο άγχος. Έφτασα πρώτη στο καφέ δίπλα στο κύμα και την περιμένω.

Με περιμένω.

Πώς ήμουν στα δεκατρία; Τι σκεφτόμουν; Τι ήθελα; Τι ένιωθα;

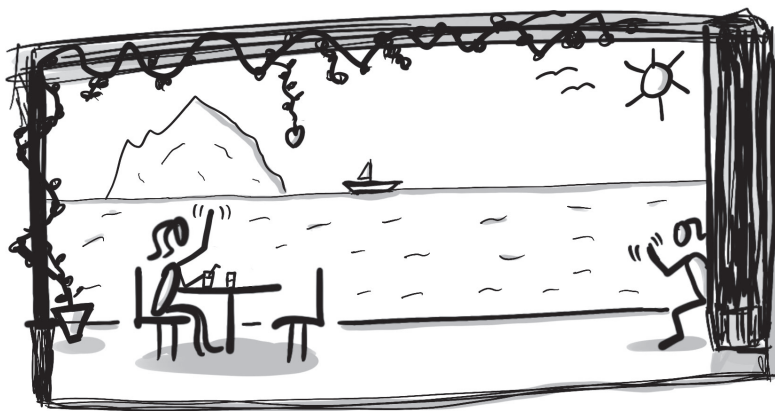
Από μακριά την αναγνωρίζω. Μπαίνει στο καφέ. Η μικρή μου. Εγώ, δηλαδή. Τι αστείο... Κοιτάει παντού γύρω της, έχει λίγο άγχος και αυτή. Κοιταζόμαστε. Έχει πολύ άγχος τελικά. Έχω λιγότερο από αυτήν. Είναι ένα γλυκό παιδί με τα δύο πόδια στην εφηβεία. Της κάνω νόημα. Μοιάζουμε (πάλι καλά). Καστανά μάτια και μαλλιά. Με μεγάλα μάτια. Την κοιτάω γλυκά. Χαμογελάει.

– **Συγγνώμη, που άργησα... Ουάου, έτσι θα είμαι αργότερα! Απίστευτο!** λέει αυθόρμητα.

– Σου αρέσω, δηλαδή;

Η μικρή γελάει.

– Κι εμένα μου αρέσεις πολύ, της λέω. Δεν θυμόμουν ότι ήμουν όμορφη... Κοκκινίζει. Δεν πιστεύει αυτό που λέω. Ξέρω τι έχει στο μυαλό της.



– Ξέρω ότι τώρα σκέφτεσαι ότι δεν το πιστεύω, αλλά το πιστεύω αλήθεια. Οπότε μην κοκκινίζεις.

– **Δεν κοκκινίζω. Απλώς...**

– ... δεν σου λένε συχνά πως είσαι όμορφη...

Δεν απαντάει. Δεν χρειάζεται. Ξέρουμε... Και νιώθω ότι δεν θέλει να πούμε περισσότερα για αυτό αυτήν τη στιγμή. Οπότε αλλάζω θέμα.

– Για πες... Πώς πάει το γυμνάσιο;

– **Πλάκα κάνεις, για να μιλήσουμε για το σχολείο μού έδωσες ραντεβού; Μόλις τελείωσα για φέτος. Έλα, τώρα!** (Απαντάει με ένταση).

– Έχεις δίκιο... Σε πιέζει κιόλας το σχολείο, ε... θυμάμαι. (Ρισκάρω).

– **Εεε, εντάξει, είναι σημαντικό το σχολείο... αλλά ας πούμε άλλα.**

– Είναι όντως σημαντικό το σχολείο... αλλά μη νομίζεις ότι είναι και τόσο σημαντικό.

– **Τι; Γιατί το λες αυτό το «τόσο»;**

– Για να μη νομίζεις ότι οι βαθμοί λένε και τίποτα για σένα.

– **Δεν καταλαβαίνω...**

– Ασχολείσαι πολύ με τους βαθμούς. Η αξία σου δεν μετριέται με αριθμούς. Ούτε με πτυχία, ούτε με χρήματα.

– Μμμ... εντάξει.

Θα αλλάξει θέμα, το περιμένω. Με ξέρω καλά.

– **Γιατί μου έδωσες ραντεβού στην Ελλάδα;**

– Δεν σου αρέσει;

– **Αφού ξέρεις πολύ καλά ότι μου αρέσει...**

Γελάμε. Είμαστε σε ένα μικρό καφέ πάνω στη θάλασσα. Το στοιχείο μας.

– **Θέλω τόσο πολλά να σε ρωτήσω... δεν ξέρω από πού να ξεκινήσω...**

– Κι εγώ έχω τόσο πολλά να σου πω... και να σου δώσω.

– **Να μου δώσεις; Τι εννοείς;**

– Βιάζεσαι, λογικό. Είσαι παιδί ακόμα.

– **Παιδί; Εντάξει, είπαμε! Είμαι σχεδόν δεκατριών ετών! Εσύ;**

– Σιγά σιγά πλησιάζω τα σαράντα.

– **Ποπό, μεγά-α-α-λη!**

– Εντάξει, είπαμε! Άντε, κάνε μόνο μία ερώτηση για σήμερα.

– **Οκ! Πού μένεις; Τι δουλειά κάνεις; Είσαι παντρεμένη; Έχεις παιδί;**

– Εεε, πολλές ερωτήσεις μου κάνεις... ενώ ΕΓΩ σου έδωσα ραντεβού και σε έφερα στο τώρα... Εγώ ορίζω το παιχνίδι.

– **Δεν πάει έτσι, δεν είναι δίκαιο αυτό. Αν είναι έτσι, δεν παίζω.**

– Μου αρέσει το πείσμα σου.

– **Τι; Άλλαξες; Δεν είσαι πεισματάρα πια; Αποκλείεται!**

Γελάμε πάλι. Έχει πλάκα. Είμαστε πολύ άνετες. Δεν έχουμε ακόμα αποκαλύψει τίποτα για τον εαυτό μας η μία στην άλλη, αλλά κάνουμε ωραία παρέα. Νιώθω σαν να γνωριζόμαστε χρόνια. Ωραία είναι.

Η μικρή παίρνει ξαφνικά ένα σοβαρό και ταυτόχρονα γλυκό ύφος. Ξέρω ότι έχω πείσμα από πάντα...

– **Μιλώ πολύ σοβαρά: Δεν θα ξανάρθω αν δεν απαντάς στις ερωτήσεις μου.**

– Δεν είναι τόσο απλά τα πράγματα. Καταρχήν, έχεις την ευκαιρία να βλέπεις πώς θα είσαι στο μέλλον, αυτό απαντά από μόνο του σε πολλές ερωτήσεις.

– **Ναι, τουλάχιστον ξέρω ότι δεν θα πεθάνω πριν από τα τριάντα εννέα. Άσε μας τώρα. Για να δούμε... Έχεις λίγες ρυτίδες, φορές ένα καλοτύσικο φόρεμα, της ηλικίας σου. Έχεις ένα αμάξι, βλέπω κλειδιά. Περίμενε, αυτό τι είναι; Φαίνεται φοβερό! (Δείχνει το κινητό).**

– Δεν σε νοιάζει τι είναι αυτό, πίστεψέ με.

– **Και πώς ξέρεις τι με νοιάζει;**

– Με θυμάμαι στα δεκατρία, μη νομίζεις. Αρκετά μπερδεμένη, λίγος φόβος και αρκετή ντροπή για τις αλλαγές στο σώμα, αγωνία αν θα αρέσω σε κάποιο αγόρι μια μέρα, στρες με τα μαθήματα, τσακωμοί με τους γονείς, μίσος για τη βροχή στο Βέλγιο.

– **Για πες! Μη μου πεις ότι μένεις ακόμα στο Βέλγιο;**

– Είσαι σοβαρή; Μπορούσα να είχα μείνει εκεί;

– **Όχι, με τίποτα. Απλώς λέω μήπως έγινε καμιά στραβή και κάτι χάλασε τα πλάνα μου. Πού μένεις;**

– Στον ήλιο.

– **Ααα, αυτό μου αρέσει. Ξέρεις, κι εγώ ξέρω πράγματα που δεν θυμάσαι και θα ήθελες να σου θυμίσω.**

– Τι;

– **Ίσως κάποια όνειρά σου...**

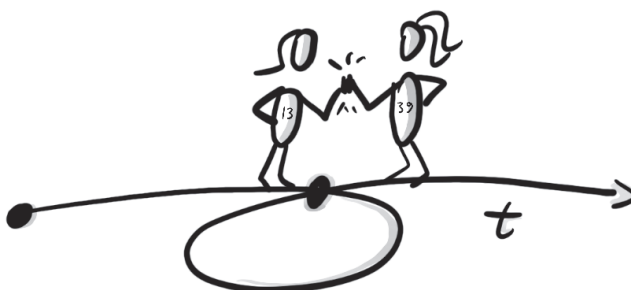
– Ποια;

– **Ααα... Αυτά θα σου τα πω σε ένα άλλο ραντεβού, μεγάλη μου...**

Μου κλείνει το μάτι και μου δίνει ένα άλλο ραντε-



βού η μικρή μου. Καλά πήγε η συνάντησή μας, δηλαδή. Αυτό έχει σημασία: η παρέα μας.



Έχουμε κάτι λιγότερο από τριάντα χρόνια διαφορά, αλλά λίγα μάς χωρίζουν τελικά. Νιώθω όμορφα με αυτήν τη φωτεινή μικρή. Πιο άνετη απ' ό,τι περίμενα.

Με θυμόμουν ντροπαλή και κλειστή, άβολη, κάπως βαρετή. Τελικά δεν ήμουν; Θυμάμαι λάθος;

– Με περιμένουν τα παιδιά, της λέω.

Και ξαφνικά χαμογελάει ολόκληρη και συνωμοτικά...

Φεύγει χοροπηδώντας. Ξέρω γιατί. Πήρε μία πολύ σημαντική απάντηση. Είναι μόνο δεκατριών ετών, αλλά ξέρει ήδη ότι θέλει να γίνει μαμά. Το ξέρει από τότε που γεννήθηκε ο αδελφός της όταν ήταν η ίδια οκτώ ετών και είδε μπροστά της την αγάπη σε ένα αληθινό μωρό.

Θα τα πούμε την επόμενη εβδομάδα, λοιπόν, και ίσως αρκετές επόμενες.

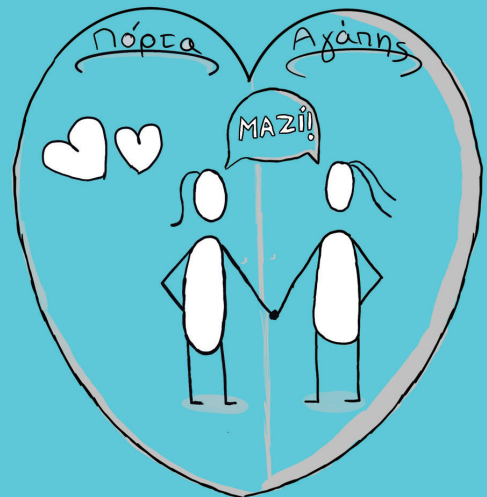
Έχουμε μια ζωή να (ξανα)γράψουμε παρέα.

Και απ' ό,τι φαίνεται από την πρώτη συνάντηση, θα σπάσουμε αρκετή πλάκα.

Έχω πολλά να σου πω

- Όπα, μας διαβάζει κάποιος!
- Και τι θα γράψουμε στο οπισθόφυλλο τώρα;
- Πού να ξέρω εγώ! Εσύ είσαι η 40χρονη που μου έδωσες ραντεβού...
- Ναι, αλλά δικό μας είναι το βιβλίο! Εσύ είσαι η πρωταγωνίστρια.
Το εσωτερικό μου παιδί. Η 13χρονη που ψάχνει τον εαυτό της, το νόημα... που μεγαλώνει μέσα στις σελίδες...
- Και που τελικά ξαναγράφει την ιστορία μας!
- Αυτό ακριβώς! Και γιατί κάποιος να θέλει να μας διαβάσει;
- Πρέπει να θέλει να συναντήσει και το δικό του εσωτερικό παιδί.
Χωρίς μάσκες. Να το κοιτάξει στα μάτια, με αυθεντικότητα, αλήθεια και αποδοχή.
- Και τι άλλο;
- Πολλή αγάπη. Γιατί πάνω απ' όλα, αυτό είναι ένα βιβλίο αγάπης και συνάντησης με τον εαυτό.
- Love story, δηλαδή;
- Ακριβώς, κυρία μου!

Όπως κατάλαβες, το βιβλίο που κρατάς είναι κάπως... ιδιαίτερο. Μπορεί να σε ταρακουνήσει, να σε συγκινήσει, αλλά και να σε προσκαλέσει να αγαπήσεις τον εαυτό σου λίγο παραπάνω. Θα τολμούσες να βγεις ραντεβού με τον 13χρονο εαυτό σου; Πώς θα ένιωθες; Πώς θα τον κοίταζες; Τι θα του έλεγες; Εκείνος, πάντως, σε περιμένει... Έχει πολλά να σου πει...



ISBN 978-618-232-169-0



9 786182 321690

Κωδ. μηχ/σης 210013