



Συλλογικός Τόμος

**Μιλώντας  
για πάθη και εξαρτήσεις**

«Μπορώ και χωρίς»

Έκδόσεις: «Άρχονταρίκι».

Έκδοση Α', Αθήνα, Δεκέμβριος 2021.

Σελίδες 438 (14 x 20,4).

## Πρόλογος

**Λαχτάρησα** μιὰ ζωὴ χωρὶς...

**Μοῦ** εἶπαν πὼς νίκησα, πὼς οἱ τύραννοι γκρεμίστηκαν καὶ πὼς ἐγὼ εἶμαι πιά ὁ ἀφέντης τοῦ ἑαυτοῦ μου. **Μὲ** κολάκεψαν, μὲ κανάκεψαν καὶ οἱ διαφημίσεις στὴν ὀθόνη μὲ ἔπεισαν πὼς μοῦ ἀξίζει τὸ καλύτερο αὐτοκίνητο, τὸ καλύτερο σπίτι, ἡ τελευταίωτη ἐμφάνιση!

**Τὸ** «θέλω» ἔγινε ὁ Θεὸς μου, τὸ σύμβολο τῆς παντοδυναμίας μου καὶ ἡ ἐγγύηση τῆς ἡδονῆς μου. **Ἦ**πῆρξα βέβαιος πὼς τίποτε πιά δὲν μπορεῖ νὰ μοῦ ἀντισταθεῖ καὶ πὼς τὰ πάντα μοῦ ἀνήκουν.

**Ἦ**ριξα γύρω τὴν ματιὰ μου σ' ὅποια πράγματα μοῦ βάλαν στὴν βιτρίνα καὶ σ' ὅποιες πράξεις μοῦ προτείνανε, ὅταν μοῦ τάζανε πὼς ἡ χαρὰ εἶναι εὐκολὴ καὶ πὼς ἄλλο τίποτα δὲν χρειάζεται, παρὰ νὰ παραδώσω τὴν ψυχὴ καὶ τὸ κορμί μου σ' ὅποια καινούργια ἐμπειρία ἔστησαν ἐμπρὸς μου.

**Καὶ** παραδόθηκα.

**Καὶ** σ' ὅσες πράξεις καὶ ἐμπειρίες ξοδεύτηκα, ἀνάπαυση δὲ βρῆκα. **Ἐ**κεῖ πού νόμιζα πὼς ἡ χαρὰ κερδήθηκε, βρισκόμουν

μία πήχη μακριά από τὰ ἀντικείμενα τοῦ πόθου μου καὶ πάντα, ὅτι ἀποκτοῦσα, μοῦ φαινόταν λίγο. **Κάθε** στιγμή ἀπόλαυσης γινόταν ἀμέσως ἀνάγκη γιὰ «Ξανά» καὶ γιὰ «πιὸ πολὺ».

**Ἔγινα** πρόσωπα πολλὰ καὶ γίνανε πολλὰ τὰ ὀνόματα μου:

**Εἶναι** ὁ Κώστας πού χωρὶς τὴν δόση τῆς ἄσπρης σκόνης μου, ἡ μέρα δὲν μπορεῖ νὰ ξεκινήσει.

**Εἶμαι** ὁ Ἀλέξανδρος πού τὸ χέρι μου ἔχει κιτρινίσει ἀπὸ τὴν νικοτίνη καὶ συνεχίζω, ἂν καὶ βλέπω πῶς μὲ σκοτώνει.

**Εἶμαι** ἡ Ἑλλη πού πέντε χρόνια τώρα ζῶ μὲ τὴν προσδοκία τοῦ «μεγάλου κόλπου» στὴν πράσινη τσόχα, πού ἔγινε πηγὰδι καὶ κατάπιε τὸ βιὸς πού μοῦ ἀφῆσαν οἱ γονεῖς μου.

**Εἶμαι** ὁ Τάκης πού φοβᾶμαι τὴν ἀνάπαυση γιατί, ἂν σταματήσω νὰ τρέχω, δὲν ἔχω λόγο νὰ ζῶ.

**Εἶμαι** ἡ Ανθούλα πού ὅ,τι μὲ ζορίζει μοῦ εἶναι ἀφόρητο καὶ ψάχνω πάντα τὴν εὐκολία, χωρὶς νὰ φχαριστιέμαι στὸ τέλος τίποτα.

**Εἶμαι** ὁ Μηνᾶς πού πάντα ἔχω μιὰ καλὴ πρόφαση νὰ πιῶ ἓνα ποτηράκι ἀκόμα. Κι ἂς νιώθω κάθε φορὰ πῶς βυθίζομαι ὅλο καὶ πιὸ πολὺ σὲ μιὰ ἄδεια μπουκάλα.

**Εἶμαι** ὁ Σάββας πού δὲν μπορῶ νὰ κάνω βῆμα χωρὶς τὸ μπράβο τῶν γονιῶν μου, πού, κι ἂν τοὺς ἀγαπῶ, νιώθω πῶς μοῦ στεροῦν τὸν ἀέρα.

**Εἶμαι** ἡ Ρένα πού ἄλλο λόγο νὰ ζῶ δὲν ἔχω ἀπὸ τὸ νὰ ἐλέγγω καὶ νὰ κατευθύνω τὴν ζωὴ τοῦ μοναχογιοῦ μου.

**Εἶμαι** ὁ Δημήτρης πού δὲν τολμῶ νὰ κλείσω τὸν ὑπολογιστή, γιατί στὴν σκοτεινὴ ὀθόνη καθρεφτίζεται ἡ μαύρη μοναξιά μου καὶ ἡ ἔρημη ζωὴ μου ἀπὸ φίλους καὶ συμπόνια.

**Εἶμαι** ἡ Μαριαλένα πού ἔγινα θῦμα στὰ χέρια ἀνθρώπων τοξικῶν, πού δὲν μοῦ ἄξιζαν ἀλλὰ ξέρανε τὸν τρόπο νὰ γεμίζουν τὰ κενὰ τῆς στερημένης μου ψυχῆς.

**Εἶμαι** ὅλοι αὐτοί.

**Καὶ εἶμαι** ἓνας: **Εἶμαι** ὁ ἄνθρωπος τοῦ 21ου αἰῶνα, εἶμαι ὁ διπλανός σου, εἶμαι ἐσύ... κι ἐσύ... κι ἐσύ. **Εἶμαστε** ἐμεῖς πού νομίσουμε πῶς μπορούμε νὰ εἶμαστε καὶ νὰ γίνουμε καὶ νὰ κάνουμε ὅ,τι θέλουμε. **Αὐτοὶ** πού νόμιζαν πῶς πέρασε ὀριστικὰ ἡ ἐποχὴ τῶν τυράννων καὶ ἔτσι λόγος δὲν ὑπάρχει οὔτε γιὰ ἐγρήγορηση οὔτε γιὰ ἀντίσταση.

**Δὲν** καταλάβαμε ὅμως πῶς τῶν νέων τυράννων ἡ μέθοδος ἔγινε πιὸ πανούργα ἀπὸ ποτὲ καὶ πῶς οἱ νέοι αὐτοὶ τύραννοι μάθανε τρόπους, οἱ πόρτες τῆς ψυχῆς νὰ ἀνοίξουν ἀπὸ μέσα καὶ νὰ ῥθοῦν χωρὶς ἀντίσταση νὰ θρονιαστοῦν στὸ κέντρο τῆς καρδιάς μας.

Ούτε τ' ὄνομά τους καλὰ καλὰ δὲν προλάβουμε νὰ ρωτήσουμε. **Εἶδαμε** μόνο τὶς χοντρὲς ἀλυσίδες στὰ πόδια μας καὶ τὰ παθήματά μας ἀπὸ τὰ δικαιώματα πὺν τοὺς δώσαμε.

**Τουλάχιστον** βρήκαμε τὸ θάρρος νὰ ποῦμε τοὺς τυράννους αὐτοὺς «πάθη», γιὰ νὰ θυμόμαστε πὺς ἢ χαρὰ πὺν μᾶς ἔταξαν καὶ οἱ ὑποσχέσεις πὺν μᾶς ἔδωσαν μπορεῖ νὰ μοιάζαν στὴν ἀρχὴ γοητευτικὲς, στὸ τέλος ὅμως πάντα ὑπῆρχε καὶ πάντα θὰ ὑπάρχει τὸ μεγάλο κόστος.

**Εἴμαστε** οἱ δουλοπάροικοι καὶ οἱ εἴλωτες τοῦ 21ου αἰῶνα μὲ τὸν κρυφὸ τὸν πόθο κάποτε νὰ σηκώσουμε κεφάλι σὲ μιὰ λυτρωτικὴ ἐπανάσταση. **Μόνο** πὺν ἢ ἐπανάσταση αὐτὴ εἶναι ἢ πιὸ δύσκολη ἀπὸ ποτέ, γιὰτι ἔχει γιὰ τύραννο τὸ ἄλλος μας μισό, τὸ παραδομένο σὲ ἀπατηλὲς ὑποσχέσεις πὺν ποτέ δὲν πρόκειται νὰ ἐπληρωθοῦν.

**Κάποτε** θὰ μαζευτοῦμε, ἴσως καὶ πολὺ σύντομα, καὶ θὰ φωνάξουμε μαζὶ πὺς θέλουμε νὰ ζήσουμε χωρὶς τὴν φτήνια τῶν παθῶν μας! **Κάποτε** θὰ μαζευτοῦμε, ἴσως καὶ πολὺ σύντομα, καὶ θὰ μάθουμε νὰ ἐμψυχώνει ὁ ἕνας τὸν ἄλλον, γιὰτι πίσω ἀπὸ κάθε πάθος κρύβεται ἢ μοναξιά μας καὶ ἢ ἀνάγκη νὰ βροῦμε χαρὰ στὸ «μαζὶ» τῆς ἀγάπης!

**Καὶ** ἴσως κάποτε, ἴσως πολὺ σύντομα, θὰ βγάλουμε ἄκρη. **Μέχρι** πὺν μπορεῖ νὰ χαρίσουμε στὰ πάθη μας ἕνα μεγάλο «εὐχαριστῶ». **Γιὰτι**, μαζὶ μὲ τὶς ἄπειρες ὀδύνες πὺν προκάλεσαν στὴν ψυχὴ μας, μᾶς ἄφησαν καὶ μιὰ εὐεργεσία:

**Ἐξαιτίας** τους νὰ διψάσουμε τὴν ἀληθινὴ ζωὴ καὶ νὰ ξυπνήσουμε μέσα μας κρυμμένες δυνάμεις γιὰ νὰ τὴν κερδίσουμε!

**Ἀκόμη** ὄνειρευόμαστε μιὰ ζωὴ χωρὶς...

**Ζωὴ** χωρὶς τυράννους καὶ ἀλυσίδες. **Καὶ** τὶς ἔξω καὶ τὶς μέσα.

**Θέλουμε** ζωὴ χωρὶς δεσμά.

**Καὶ** θέλουμε...

**καὶ** μποροῦμε!

*Ἡλίας Λιαμῆς*

\* \* \*

## «Μπορῶ καὶ χωρὶς»

...τὸ Τσιγάρο

...τὴ Μανά μου

...τὸν Τζόγο

...τὶς Οὐσίες

...τὸ Junk food

...νὰ Εἶμαι διακρῶς «στὴν πρίζα»

...τὸ Ἀλκοὸλ

...τὸ Internet  
...τὴν Ὀρησκολληψία  
...τὴν Εὐκολὴ εὐτυχία  
...τὴν Σκληροκαρδία μου  
...τὸ Facebook  
...νὰ «Θυσιάζομαι» γιὰ τὸ παιδί μου  
...νὰ Μπορῶ τὰ πάντα  
...τὴν Γνώμη τῆς παρέας  
...τὴν Γνώμη τῶν γονιῶν μου  
...τὴν Selfie  
...τοὺς Τοξικοὺς ἀνθρώπους  
...νὰ Κρύβομαι ἀπ' τὸν θάνατο  
...νὰ Κρίνω διαρκῶς τὸ παιδί μου  
...νὰ Βιάζομαι

\* \* \*

### Μιλώντας γιὰ πάθη καὶ ἐξαρτήσεις

**Οὐσίες,** ὀθόνες, ψυχικὲς ἀναπηρίες, τοξικὲς σχέσεις, καταναλωτισμὸς, ἔμμονές...

Πρῶτα μᾶς κολακεύουν, μετὰ μᾶς τάζουν ἀνέξοδη χαρὰ καὶ στὸ τέλος γίνονται βᾶρος ἀσήκωτο, πού, χωρὶς νὰ τὸ καταλάβουμε, γίνονται ἓνα μὲ τὴν ψυχὴ μας καὶ μᾶς στεροῦνε, μέρα μέρα, τὴν ζωὴ.

**Μποροῦμε** καὶ χωρὶς αὐτά!

**Φτάνει** νὰ διψάσουμε τὴν ζωὴ πού μᾶς ἀξίζει!

\* \* \*

### Περιεχόμενα

#### Πρόλογος.

#### Ἐλευθερίας Ἀραβανῆ.

«Δὲν μπορῶ χωρὶς... τὴ μαμά μου...».

#### π. Σπυρίδωνα Βασιλάκου.

Ἡ κλίμακα τῆς Ὀδύσσειας.

#### Γρηγόρη Βασιλειάδη.

Τὸ σύνδρομο τῆς «ἐλληνικῆς οἰκογενειακῆς πολυκατοικίας».

#### Μητροπολίτου Ἰγνατίου Γεωργακόπουλου.

Φόβος θανάτου: Ἐμμονή, πάθος καὶ ὑπέρβαση.

#### π. Βαρνάβα Γιάγκου.

Ἀπὸ τὴν εὐκολὴ εὐτυχία στὴ μακαριότητα τῶν δακρῶν.

**Ἐπαμεινώνδα Γρηγορίου.**

**Ἄλκοὸλ** καὶ **τζόγος** (στὰ χρόνια τῆς ἀπομόνωσης).

**Χρήστου Δημητρακόπουλου.**

**Ψυχολογικοὶ μηχανισμοὶ** πίσω ἀπὸ τὴν δημοφιλίαν τῶν κοινωνικῶν δικτύων στὰ παιδιὰ καὶ στοὺς ἐφήβους.

**Ἐλευθερίου Γ. Ἐλευθεριάδη.**

**Ἡ** δική μου ἱστορία.

**Κωνσταντίνας Ζώτα, Δημητρίου Λινοῦ.**

**Ἡ** σημασία τῆς πρόληψης καὶ τῆς διακοπῆς τοῦ καπνίσματος γιὰ τὴν οἰκογένεια.

**π. Βασιλείου Θερμοῦ.**

**Παπποῦδες-Γιαγιάδες:** ποιά ἡ θέση τους;

**(†) Μητροπολίτου Σισανίου καὶ Σιατίστης Παύλου.**

**Ἐ**ξαρθήσεις.

**Φαίδωνα Καλοτεράκη.**

**Ἡ** θρησκοληψία ὡς ἐξάρτηση.

**π. Νεκταρίου Κάνια.**

**Ἄ**ρκετο ἡμερολόγιο στὰ Μέσα Κοινωνικῆς Δικτύωσης (selfie).

**Δημήτρη Καραβασίλη.**

**Ἡ** βία καὶ τὸ κενὸ τῆς ἀγάπης.

**Χριστίνας-Μαρίας Καστορίνη, Ἀθηνᾶς Λινοῦ.**

**Ἦ**γιεινὴ Διατροφή καὶ Πρόληψη τῆς παχυσαρκίας γιὰ τὴν οἰκογένεια.

**Αναστασίας Κοτσοπούλου.**

**Ἄ**ν μπορῶ χωρὶς... φίλους: Ἡ ἀνάγκη τοῦ νὰ ἀνήκω σὲ μιὰ ομάδα.

**Δημητρίου Κούκη.**

**Τ**οξικὲς σχέσεις.

**Ἡλία Διαμῆ.**

**Ἡ** Αὐτοῦ Ἐξοχότης, ἡ βιασύνη!

**Νικόλα Διαμῆ.**

**Κ**ατάχρηση οὐσιῶν. Θεωρίες αἰτιολόγησης καὶ συνέπειες.

**π. Θεμιστοκλῆ Μουρτζανοῦ.**

**Ἄ**ρα εἶναι μιὰ τεχνική;

**π. Χαραλάμπου Παπαδόπουλου (Λιβίου).**

**Ἄ**ν κάνεις τίποτα σωστά... Πῶς οἱ γονεῖς καταστρέφουν τὴν ἐπιθυμία τῶν παιδιῶν γιὰ τὴ ζωή.

**Παναγιώτας Παπαμιχαήλ, Νεκταρίας Αποστολίδου.**

**Προσέγγιση του φαινομένου της εξάρτησης από ούσιες.  
Αποστόλου Ν. Σαμπαζιώτη.**

**Δ**έν μπορῶ χωρίς... νά μπορῶ!

**Κικῆς Τζωρτζακάκη.**

**«Οἶνος εὐφραίνει καρδίαν ἀνθρώπου...».**

**Μιχάλη Χαντᾶ.**

**Ἡ** εξάρτησή μας ἀπὸ τὶς εὐκολίες τῆς ζωῆς.

**Πολύμνιας Χατζηγεοφύτου.**

**Δ**ιαχρονικὲς ἀξίες καὶ γλωσσικὴ ἀκηδία.

**Βιογραφικὰ στοιχεῖα τῶν συγγραφέων τοῦ Τόμου.**

