

Στο γιο μου Ιάσονα,
πηγή χαράς και έμπνευσης για μένα.

Και στον άντρα μου, Νεοπτόλεμο, που με υπομονή, αγάπη και σοφία
μοιράζεται μαζί μου τη συναρπαστική περιπέτεια της ζωής μας
(και πιστέψτε με, δεν είναι διόλου εύκολο!)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

Φόβος: Ο αιώνιος εχθρός – ή μήπως όχι;	10
--	----

Μέρος Πρώτο: Η Φύση του Φόβου

1. Ο Φόβος, το άγχος και η φοβία: Βασικές έννοιες	31
2. Ο Φόβος και τα είδη του	48
3. Ο Φόβος ως συναίσθημα	63
4. Ο μηχανισμός του Φόβου	77
5. Η λειτουργία του Φόβου	98

Μέρος Δεύτερο: Γονείς, Παιδιά και Φόβος

6. Οι φόβοι των γονιών και η έκφρασή τους	122
7. Οι φόβοι των παιδιών και η έκφρασή τους.....	145
8. Ο ρόλος του Φόβου στην οικογένεια.....	178

Μέρος Τρίτο: Αξιοποίηση του Φόβου

10. Η στάση απέναντι στο Φόβο	206
11. Η κατανόηση του Φόβου: Χαρτογράφηση.....	227
12. Η κατανόηση του Φόβου: Αξιολόγηση.....	252
13. Και τώρα δράση... μέρος πρώτο Μερικές ιδέες για να διαχειριστούμε τους φόβους που συνδέονται με κάποιον κίνδυνο	278
14. Και τώρα δράση... μέρος δεύτερο Μερικές ιδέες για να διαχειριστούμε τους φόβους που συνδέονται με κάποια ανικανοποίητη ανάγκη του παιδιού	313
15. Και τώρα δράση... μέρος τρίτο Μερικές ιδέες για να διαχειριστούμε τους φόβους που συνδέονται με κάποια οικογενειακή δυσλειτουργία.....	326

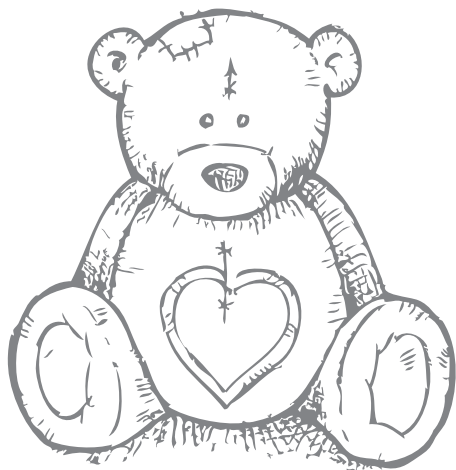
Επίλογος

– Ο Φόβος την εποχή της κρίσης.....	352
– Είναι συναρπαστικό να είμαστε γονείς. Ας το ζήσουμε.....	359

Παραρτήματα

- Εισαγωγή..... 365
- Παράρτημα 1: Συστημική σκέψη 366
- Παράρτημα 2: Συναισθηματική αγωγή 371

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία..... 382



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΦΟΒΟΣ:

ο αιώνιος εχθρός – ή μήπως όχι;

Εγώ και ο Φόβος

Ήμουν ένα μοναχικό, σοβαρό κοριτσάκι, το πρώτο παιδί σε ένα σπίτι με πέντε ενηλίκους. Αναπόφευκτα, ήμουν μάλλον μικρομέγαλο – θυμάμαι καλά τον παππού μου να με προτρέπει να παίζω με τα άλλα παιδιά στο πάρκο κι εγώ να μη θέλω. Γενικά, προτιμούσα να είμαι με τους μεγάλους, κι αυτό νομίζω από φόβο. Ίσως αυτός να είναι ο πρώτος φόβος που θυμάμαι: ο φόβος της συναναστροφής με άλλους. Δεν ξέρω τι κρυβόταν πίσω από αυτόν – φόβος ότι θα μου έκαναν κάτι ή θα με απέρριπταν ή κάτι άλλο–, πάντως σίγουρα ένιωθα συστολή απέναντι στα άλλα παιδιά. Συστολή που μεγαλώνοντας επεκτάθηκε και στους ενηλίκους.

Η συνονόματη γιαγιά μου, μητέρα της μητέρας μου, που είχε ασχοληθεί πολύ μαζί μου τα πρώτα χρόνια, ήταν μια γυναίκα γλυκιά, σοβαρή, κλειστή, κάπως ψυχρή, με έντονα καταθλιπτικά στοιχεία. Η μητέρα μου, από την άλλη, ίσως σαν



αντίδραση στη γιαγιά, ήταν εξωτερικά ένας πολύ ζωντανός και γεμάτος ενεργητικότητα άνθρωπος. Ωστόσο, η διαρκής ενεργητικότητά της μάλλον υπαγορευόταν από το φόβο ότι αν έμενε έστω λίγο ήρεμη, μόνη με τον εαυτό της, θα βυθιζόταν στην πιο μαύρη κατάθλιψη. Το άγχος αυτό και μια υπερπροστατευτική, καταθλιπτική μητέρα τής δημιούργησαν διάφορους φόβους.

Φοβόταν τα μικρόβια, τα αεροπλάνα, τα σκυλιά, τις παιδικές αρρώστιες, τα γηρατειά, τη μοναξιά, την κατάθλιψη – και πολλά άλλα πράγματα. Γενικά, η αίσθηση που είχα από τη μητέρα μου ήταν πως είτε φοβόταν κάτι ή φοβόταν ότι θα φοβηθεί κάτι. Μονίμως προσπαθούσε να μας προστατεύσει – άλλοτε από πραγματικούς κινδύνους, που όμως τους μεγαλοποιούσε, και άλλοτε από κινδύνους που γεννιούνταν στη φαντασία της.

Αυτό μου δημιουργούσε ένα διαρκές αίσθημα άγχους: ένιωθα πως περιστοιχιζόμουν από κινδύνους και απειλές για τα οποία δεν μπορούσα να κάνω τίποτα. Η μητέρα μου δεν μου είχε ποτέ διδάξει πώς να αντιμετωπίσω κάποιον κίνδυνο. Ο τρόπος της να με προστατεύει ήταν είτε η αποφυγή (π.χ. «Δεν θα πας κινηματογράφο γιατί μπορεί κάποιος να σε πειράξει») ή να μου καλλιεργεί ένα αίσθημα κινδύνου λέγοντάς μου διαρκώς «πρόσεχε».

Πόσο το μισούσα αυτό το «πρόσεχε»! Θυμάμαι γύρω στα δεκαπέντε μου που έπρεπε να παίρνω το λεωφορείο και να διανύω μια απόσταση περίπου είκοσι λεπτών για να κάνω ιδιαίτερο μάθημα στα μαθηματικά. Στην πόρτα πάντα με σταύρωνε και έλεγε «πρόσεχε». Αυτό έκανε την καρδιά μου να σφίγγεται. Ένιωθα πως πάω να κάνω κάτι τρομερά επικίνδυνο. Κάποτε της είπα: «Μαμά, με κάνεις να αισθάνομαι σαν να πηγαίνω στον πόλεμο». Με γέμιζε φόβους – και ο Φόβος, όταν είναι υπερβολικός, παραλύει.



Εκείνη φοβόταν περισσότερο

Παρ' όλα αυτά, δεν θα έλεγα ότι ο Φόβος έριχνε έντονη τη σκιά του στη ζωή μου. Δεν φοβόμουν πολλά πράγματα ούτε πολύ έντονα και οι φόβοι μου δεν με οδηγούσαν στην αποφυγή. Όσο κι αν φοβόμουν, επέμενα να κάνω αυτό που ήθελα – και ένιωθα μεγάλη ικανοποίηση στη σκέψη ότι είμαι γενναία. Αντιδρώντας στη συμπεριφορά της γιαγιάς και της μητέρας μου, απέκτησα μια εξωτερικά ψύχραιμη στάση. Ως έφηβη, περιφρονούσα τις γυναίκες που έδειχναν ότι φοβούνται και ένιωθα υπέροχα όταν έκανα κάτι που θεωρούσα γενναίο ή όταν ξεπερνούσα κάποιον βαθύτερο φόβο μου.

Σε αυτό συνέβαλε και η στάση της μητέρας μου, η οποία φοβόταν περισσότερο απ' όσο εγώ. Έπρεπε λοιπόν να δείχνω ψύχραιμη και άνετη για να εξισορροπήσω τους δικούς της φόβους και να την πείθω να μου δίνει ανάσες ελευθερίας. Πολύ συχνά, τουλάχιστον από τα εννιά-δέκα και μετά, αναγκαζόμουν να καταφεύγω σε ολόκληρη επιχειρηματολογία για να την πείθω ότι κάτι που ήθελα να κάνω δεν ήταν επικίνδυνο – και για να πετύχω, έπρεπε να έχω πειστεί πρώτα εγώ η ίδια.

Αλλά φαίνεται πως κατάπια αυτούσια την αρνητική στάση της γιαγιάς μου και τους φόβους της μητέρας μου. Πήγαν και κρύφτηκαν κάπου βαθιά μέσα μου και άρχισαν να βγαίνουν στην επιφάνεια μετά τα είκοσι χρόνια μου. Η γιαγιά είχε πια πεθάνει και η μαμά είχε ξεπεράσει πολλούς φόβους και υπερβολές της. Σπούδαζα και δούλευα και ήμουν σχετικά ελεύθερη. Δεν χρειαζόταν λοιπόν να φαίνομαι σίγουρη για να πείσω κανέναν. Τότε άρχισε ο αληθινός εφιάλτης.

Τα πάντα είναι Φόβος

Από τα είκοσι μέχρι τα τριάντα μου, πέρασα δέκα χρόνια ποτισμένα από το Φόβο. Φοβόμουν τα πάντα και για τα πάντα.



Οι κακές σκέψεις πλημμύριζαν το μυαλό μου με σενάρια απίστευτης τραγικότητας. Ήταν αδύνατον να σκεφτώ ή να κάνω κάτι ευχάριστο χωρίς να το συνδέσω μέσα μου με μια οδυνηρή πιθανότητα, μια δραματική κατάληξη.

Ένιωθα σαν τσόφλι που παρασύρεται στο νερό – από κάτω μου βούιζε ένα μαύρο, ορμητικό ποτάμι γεμάτο τρομακτικές πιθανότητες.

Ήμουν είκοσι χρόνων και ένιωθα ετοιμοθάνατη. Σπούδαζα, δούλευα, είχα φίλους, έβγαينا, όλα ήταν καλά. Θα έπρεπε να απολαμβάνω τη ζωή μου, αλλά υπέφερα. Βαθιά μέσα μου ένιωθα συνεχώς πως επείκειτο μια καταστροφή, πως στη γωνία μου την είχαν στημένη. Μιλούσα με κάποια φίλη και κάναμε σχέδια για μια έξοδο, και όταν έκλεινα το τηλέφωνο σκεφτόμουν: «Θα πάω – αν είμαι καλά». Άλλοτε, ακόμα χειρότερα, σκεφτόμουν: «...αν ζω».

Από την άλλη μεριά, το πρότυπο που είχα από μικρή, να είμαι γενναία και ψύχραιμη, ή ίσως ο φόβος μη βουλιάξω κι άλλο στο ποτάμι, με ανάγκαζαν να μη δείχνω εξωτερικά τι πραγματικά γινόταν μέσα μου. Δεν μιλούσα σε κανένα για τις τρομερές αυτές σκέψεις και τον διαρκή φόβο μου. Εξωτερικά φαινόμουν δραστήρια, γεμάτη αυτοπεποίθηση και ζωντάνια – και κατά μία έννοια ήμουν έτσι. Ήμουν αυτή η δυναμική νέα γυναίκα που σπουδάζει και δουλεύει και έχει φίλους και διασκεδάζει και ερωτεύεται. Αλλά ήμουν και ένα αδύναμο, δυστυχημένο πλάσμα γεμάτο φόβους και αγωνίες.

Νομίζω πως αυτή η αντίφαση χειροτέρευε το άγχος μου και έκανε πιο οδυνηρή την κατάστασή μου. Ίσως θα ήταν καλύτερα αν αφηνόμουν στους φόβους μου και τους εξωτερικούς – ίσως τότε θα ένιωθα λιγότερη πίεση και θα είχα κάποια παράπλευρα οφέλη. Αν ήξεραν οι δικοί μου την κατάστασή μου, θα με δικαιολογούσαν αντί να έχουν απαιτήσεις από μένα, δεν θα με βάραιναν με τα δικά τους. Θα είχα ένα μόνιμο άλλοθι για οτιδήποτε δυσάρεστο ή ενοχλητικό. Θα είχα συμπαράσταση και ενθάρρυνση.



Βέβαια, η στάση αυτή δεν ήταν μια συνειδητή επιλογή μου. Δεν σκέφτηκα ποτέ: «Πρέπει να κρύψω τους φόβους μου και να το παίζω άνετη». Δεν ξέρω γιατί το έκανα – αλλά γινόταν από μόνο του. Απλώς δεν μου «έβγαινε» να μιλήσω για όλες τις φρικτές σκέψεις που παραμόνευαν στις σκοτεινές γωνιές του μυαλού μου. Ίσως και να τις είχα συνηθίσει. Τώρα που το σκέφτομαι, έχω την αίσθηση πως ήταν ένα αναπόσπαστο μέρος του εαυτού μου. Πιθανώς το έβρισκα φυσικό – δεν ξέρω.

Πέρασα, λοιπόν, πολλά χρόνια έτσι, μέχρι που οι φόβοι μου με οδήγησαν τελικά στην ψυχοθεραπεία.

Αποφάσισα να πάω σε ψυχολόγο στα είκοσι εννέα μου χρόνια, όταν ο τότε καλός μου, και λίγο αργότερα άντρας μου, αγόρασε μια μηχανή. Η αγωνία που μου προξενούσε το γεγονός ότι κυκλοφορούσε με τη μηχανή έκανε το ποτήρι να ξεχειλίζει. Κατάλαβα πως έπρεπε να κάνω κάτι. Δεν άντεχα να τον αποχαιρετώ το βράδυ και να έχω την αίσθηση ότι είναι το τελευταίο φιλί γιατί θα σκοτωθεί με τη μηχανή και δεν θα τον ξαναδώ. Δεν άντεχα να είναι η κάθε βραδιά η τελευταία μας. Πόσες πια φορές έπρεπε να ζήσω το θάνατό του;

Πόλεμος στο Φόβο

Έτσι κήρυξα έναν μακροχρόνιο πόλεμο στο Φόβο. Έκανα ατομική ψυχοθεραπεία επί τεσσεράμισι χρόνια, οπότε και θεωρήσαμε με τη θεραπεύτριά μου πως κλείσαμε αυτό τον κύκλο δουλειάς. Όλα αυτά τα χρόνια αναλύσαμε και επεξεργαστήκαμε τα περισσότερα κομμάτια του παζλ που είναι ο Εαυτός μου και η Ζωή μου. Κάναμε συνδέσεις, ερμηνείες, διορθωτικές κινήσεις. Κατάλαβα πολλά, ένιωσα ακόμα περισσότερα. Και συνειδητοποίησα πόσο ο Φόβος καθόριζε τη ζωή μου. Ο φόβος για κάθε λογής εξωτερικούς και εσωτερικούς κινδύνους, ο φόβος του πόνου, της αρρώστιας, του θανάτου. Αλλά και ο



φόβος της οικειότητας, της επιτυχίας, της αγάπης. Φοβόμουν τα κακά – αλλά τελικά φοβόμουν και τα καλά. Φοβόμουν να ζήσω. Και φοβόμουν μήπως δεν ζω.

Αυτό ακριβώς δούλεψα για να ανατρέψω με την ψυχοθεραπεία. Και έπειτα από τόσες αναλύσεις, συνδέσεις, ερμηνείες και ασκήσεις, τα κατάφερα αρκετά καλά. Έφτασα σε ένα σημείο όπου μπορούσα να περιορίζω τις αρνητικές σκέψεις, όπου δεν τα κατέστρεφα όλα με τραγικά σενάρια, όπου επέτρεπα στον εαυτό μου να ζήσει και να χαρεί. Άρχισα να νιώθω πιο ανάλαφρη, πιο ανέμελη, σχεδόν ελεύθερη. Άρχισα να αποδέχομαι τον εαυτό μου και να απολαμβάνω τη ζωή μου.

Και τότε... έμεινα έγκυος.

Μόνο μία μάχη κερδισμένη

Τότε κατάλαβα πως είχα κερδίσει μόνο τη μάχη και όχι τον πόλεμο. Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης είχα ένα συνεχές άγχος – αλλά το έλεγχα σχετικά καλά. Κατάφερνα να απομονώνω τις δυσάρεστες σκέψεις και προσπαθούσα με όλο μου το είναι να σκέφτομαι θετικά. Ανακάλυψα μάλιστα ότι με ανακούφιζε πολύ να μιλώ στο έμβρυο και να του δίνω θάρρος. Του έλεγα «Είσαι δυνατός – θα τα καταφέρεις» και έπαιρνα κουράγιο. Απέφευγα να μιλώ με άλλες εγκύους ή να διαβάζω σχετικά βιβλία, γιατί με άγχωναν. Δεν ήθελα να ξέρω τι μπορούσε να πάει στραβά. Είχα εστιαστεί στο να σκέφτομαι ότι όλα θα πάνε καλά.

Όταν το μωρό μου γεννήθηκε, ένιωθα υπέροχα. Ήταν το ιδανικό μωρό για μένα: γλυκό, ήρεμο, ανεξάρτητο. Το κοίταζα και ένιωθα τυχερή, το άγγιζα και ένιωθα ευτυχισμένη.

Αλλά αυτό δεν κράτησε πολύ. Έσφιγγα το γιο μου στην αγκαλιά μου και πίσω από την ευτυχία μια μαύρη σκιά απλωνόταν μέσα μου. Σταματούσα τις σκέψεις πριν μολύνουν τη



στιγμή – αλλά αυτές ήταν εκεί και παραμόνευαν. Με το παραμικρό βηχαλάκι, με έναν πυρετό, με μια γρατζουνιά – οι τρομερές πιθανότητες γιγαντώνονταν στη φαντασία μου.

Η ζωή μου ήταν γεμάτη και ικανοποιητική. Και όσο πιο ευτυχισμένη ένοιωθα, τόσο φούντωνε η αγωνία μου μήπως όλα χαθούν. Κι αν ο άντρας μου με εγκαταλείψει, αν ο γιος μου αρρωστήσει, αν κάνω κάποιο μεγάλο λάθος στη δουλειά μου; Αν όλη αυτή η ευτυχία σκάσει σαν σαπουνόφουσκα; Αν τα χάσω όλα;

Το εύθραυστο πλασματάκι που είχα στην αγκαλιά μου ξύπνησε όλους τους παλιούς φόβους μου και γέννησε πολλούς καινούριους. Αναπνέει κανονικά; Μήπως πάθει κάτι στον ύπνο του; Μήπως πινίζει με το γάλα του; Μήπως το πονέσω καθώς το αλλάζω; Μη συγκαεί, μην κρυνώσει, μην πονέσει.

Όσο το μωρό μου μεγάλωνε, τόσο φούντωναν και οι φόβοι μου: μην αρρωστήσει, μη χτυπήσει, μην του φερθούν άσχημα στον παιδικό σταθμό, μην το πληγώσουν.

Έπειτα πήγε σχολείο και οι φόβοι πολλαπλασιάστηκαν: μην κολλήσει ασθένειες, μην τραυματιστεί, μην το δείρουν, μην το κοροϊδέψουν, μη μείνει πίσω στο σχολείο, μην το ζηλέψουν, μην μπει σε λάθος ρόλους, μην το κακομεταχειριστούν, μην το πονέσουν.

Μη μου φύγει. Μη μου το πάρουν.

Κι όσο το παιδί μεγάλωνε, όσο μεγαλώνει, τόσο πιο πολλοί οι κίνδυνοι, τόσο πιο πολλοί οι φόβοι. Και πάντα αυτή η μόνιμη αγωνία: μην το χάσω. Σαν να μη μου άξιζε ένα τέτοιο πλασματάκι. Σαν να μη μου άξιζε να είμαι μητέρα του. Σαν να έπρεπε να τιμωρηθώ.

Γιατί πρέπει να τιμωρηθώ;

Αυτή ήταν η συνειδητοποίηση που με βοήθησε τελικά περισσότερο. Κατάλαβα πως κάτω από τους φόβους μου δεν



κρύβονταν μόνο πραγματικές απειλές αλλά και ενοχές. Οι αληθινές απειλές, οι πραγματικοί κίνδυνοι, με έκαναν να νιώθω διαρκώς το φόβο ότι κάτι κακό θα συμβεί. Όταν όμως τα πράγματα πήγαιναν καλά, τότε σκεφτόμουν φρικτά σενάρια για να τρομάζω και έτσι να τιμωρώ τον εαυτό μου που τα πράγματα πήγαιναν καλά. Λες και δεν επιτρεπόταν, λες και δεν το δικαιούμουν. Λες και οτιδήποτε καλό στη ζωή μου το είχα κλέψει – και δεν είχα το δικαίωμα να το απολαύσω.

Φυσικά, ξανάρχισα ψυχοθεραπεία και προσπάθησα να αναλύσω τις ενοχές μου. Κάποια χρόνια πριν μείνω έγκυος είχα αρχίσει να δουλεύω ως ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια με άτομα, ζευγάρια και οικογένειες που είχαν δυσκολίες. Έτσι, όταν γέννησα ήμουν πια ώριμη επαγγελματικά για να αρχίσω μια δική μου ομάδα συμβουλευτικής με νέες μητέρες.

Η ομάδα αυτή υπήρξε μεγάλο σχολείο για μένα. Εκεί ανακάλυψα πως δεν ήμουν και τόσο μόνη στην αγωνία μου. Περίπου οι ίδιοι φόβοι και ενοχές βασάνιζαν κι εκείνες. Δεν ήταν λοιπόν μια αποκλειστικά δική μου νευρωτική αντίδραση αλλά μια κατάσταση που βίωναν κι άλλες νέες μητέρες.

Μέχρι τότε αντιμετώπιζα τους φόβους και τα παρανοϊκά σενάρια του μυαλού μου σαν προσωπική δυσλειτουργία. Στην πραγματικότητα, θεωρούσα πως κάτι δεν πήγαινε καλά με μένα, πως το μυαλό μου ήταν ελαφρά διαταραγμένο και γι' αυτό κολλούσε τόσο σε καταστροφολογίες.

Τώρα πια, δουλεύοντας και με άλλες γυναίκες που βίωναν τις ίδιες καταστάσεις χωρίς να είναι καθόλου νευρωτικές ή διαταραγμένες, άρχισα να καταλαβαίνω πως πιθανώς δεν επρόκειτο για κάποια προσωπική δυσλειτουργία αλλά για μια κοινωνικά μαθημένη στάση απέναντι στον εαυτό μας και στη ζωή.

Έτσι άρχισα να βλέπω το Φόβο και την ενοχή μέσα στο κοινωνικό τους πλαίσιο. Η ενοχή έρχεται ως απόρροια προσωπικών βιωμάτων μέσα στην οικογένεια στα πρώτα χρόνια της ζωής μας, αλλά παράλληλα ενισχύεται από την κοινωνία με



δεκάδες τρόπους έτσι ώστε να γιγαντώνεται, να γίνεται ένα απόρθητο κάστρο που λειτουργεί αυτόνομα στον ψυχικό μας κόσμο. Απόρροια και φυσική συνέπεια της απόρθητης αυτής ενοχής είναι οι δεκάδες φόβοι που γεννά το μυαλό μας αλλά και που εκσφενδονίζονται πάνω μας από τον κοινωνικό περίγυρο.

Είχα περάσει τόσα χρόνια εμβαθύνοντας στον εαυτό μου, ώστε είχα δημιουργήσει μια ψευδή εικόνα για εκείνον γιατί τον έβλεπα απομονωμένο και ξεκομμένο από το περιβάλλον του. Τώρα άρχιζα επιτέλους να συνδέω τον εαυτό μου με τους γύρω μου. Δεν ήμουν πια η νευρωτική γυναίκα που κρύβεται πίσω από τη μάσκα της ισορροπημένης ψυχολόγου, αλλά μια ισορροπημένη γυναίκα που βίωνε συναισθήματα κοινά και παρόμοια με εκείνα που βίωναν κι άλλες ομόφυλές της. Μια γυναίκα που βασανιζόταν από βαθιά ενοχή, χωρίς να έχει κανένα έγκλημα. Μια γυναίκα που είχε μάθει να τιμωρεί τον εαυτό της γι' αυτό το ανύπαρκτο έγκλημα με το να φοβάται συνέχεια. Μια γυναίκα που οι ενοχές και οι φόβοι της αυτοί φούντωνσαν όταν έγινε μητέρα.

Μια μητέρα όπως τόσες άλλες

Τα πρώτα χρόνια της ζωής του γιου μου ήταν γεμάτα από ενοχές και φόβους – αλλά και από μια αίσθηση ανακάλυψης. Καθώς δούλευα εντατικά στο γραφείο μου με οικογένειες και ομάδες γονιών, άρχισα πια να νιώθω πως αυτά που μου συνέβαιναν δεν είχαν σχέση μόνο με την προσωπική μου ιστορία και τις δυσλειτουργίες μου – αλλά ήταν κομμάτια της ανθρώπινης υπόστασης. Το Φόβο δεν μπορείς να τον νικήσεις. Ολόκληρη η ζωή είναι Φόβος. Η φύση μας είναι Φόβος. Από τη στιγμή που είμαστε έλλογα όντα και έχουμε επίγνωση του θανάτου μας, ο Φόβος δεν μπορεί παρά να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ύπαρξής μας.



Προφανώς όλοι οι άνθρωποι κουβαλούν ένα αίσθημα αναιτιολόγητης ενοχής και όλοι βασανίζονται από φόβους. Όταν όμως κάποιος γίνεται γονιός, τότε τα συναισθήματα αυτά γιγαντώνονται τόσο, ώστε συχνά καταντούν βασανιστικά και καθιστούν το γονιό δυσλειτουργικό.

Ο γονιός φοβάται συνέχεια. Φοβάται μήπως πάθει κάτι το παιδί του, μήπως πάθει κάτι ο ίδιος και δεν μπορεί να φροντίσει το παιδί του, μήπως προκαλέσει κάποιο ανεπανόρθωτο τραύμα στο παιδί του. Μήπως το κάνει δυστυχημένο και προβληματικό. Μήπως αυτό δεν τα καταφέρει καλά στη ζωή του, μήπως ο ίδιος δεν αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις του ρόλου του. Μήπως επαναλάβει τα λάθη των δικών του γονιών.

Φοβάται αρρώστιες, ατυχήματα, καιρικά φαινόμενα, το διαζύγιο, το θάνατο. Φοβάται την κακοποίηση, την εξαφάνιση, την απαγωγή. Φοβάται ότι αυτά που δίνει στο παιδί του να φάει ή να παίξει θα του κάνουν κακό. Φοβάται για τα κακά αλλά φοβάται και για τα καλά. Φοβάται γενικώς, διαρκώς και αορίστως.

Και φοβάται τόσο πολύ αφενός επειδή κουβαλά μια βαθύτερη ενοχή και αφετέρου επειδή νιώθει εξαιρετικά ανασφαλής και μετέωρος. Ο γονιός σήμερα βρίσκεται σε ιδιαίτερα δύσκολη θέση. Ουσιαστικά λειτουργεί χωρίς «μπούσουλα», μια που οι βασικές κατευθυντήριες γραμμές του παρελθόντος έχουν καταρρεύσει. Παλιότερα, οι άνθρωποι μάθαιναν πώς να λειτουργούν ως γονείς από τους δικούς τους γονείς. Σήμερα, οι ραγδαίες κοινωνικές μεταβολές αποκλείουν μια τέτοια διαδικασία – αυτά που μάθαμε από τους γονείς μας δεν είναι πια επίκαιρα ούτε εφαρμόσιμα. Έτσι ο γονιός σήμερα καλείται να αυτοσχεδιάζει διαρκώς μέσα σε ένα εξαιρετικά πολύπλοκο και αέναα μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον.

Ο ανασφαλής και μπερδεμένος αυτός γονιός βομβαρδίζεται διαρκώς από πληροφορίες, απειλές και κινδύνους που δεν είναι σε θέση ούτε να αξιολογήσει ούτε να αντιμετωπίσει. Το αποτέλεσμα είναι αγχωμένοι γονείς που ζουν μέσα σε διαρκή



πανικό και νιώθουν ότι απειλούνται από παντού – και παιδιά που δεν μπορούν να στηριχτούν πουθενά, που κανείς δεν μπορεί να τα προστατεύσει αποτελεσματικά από τους πολυάριθμους κινδύνους τους οποίους αντιμετωπίζουν.

Πρόσεχε!

Ωστόσο, ακριβώς αυτό είναι το νόημα του Φόβου. Ο «υγιής» Φόβος λειτουργεί σαν καμπανάκι που μας αφυπνίζει για κάποια απειλή και μας ενεργοποιεί για να την αντιμετωπίσουμε. Ο Φόβος είναι βασικός μηχανισμός για την επιβίωσή μας. Δεν θα έπρεπε, επομένως, να τον απωθούμε, να τον αποφεύγουμε ή να τον μεγαλοποιούμε – θα έπρεπε να τον αξιοποιούμε.

Ο γονιός δεν θα προστατεύσει το παιδί του αν φοβάται διαρκώς, αν αφήνει το Φόβο να θολώνει την κριτική του ικανότητα και να παραλύει τα αντανakλαστικά του. Ούτε μπορεί να διδάξει το παιδί να προστατεύει τον εαυτό του μέσα από μια αέναη κινδυνολογία. Αυτό το αιώνιο «πρόσεχε» είναι η μόνιμη επωδός στα περισσότερα σπίτια. «Πρόσεχε» γενικώς και αορίστως. Πρόσεχε τα πάντα.

Αλλά όταν προσέχεις τα πάντα, δεν προστατεύεσαι από τίποτα. Και δεν χαίρεσαι τίποτα. Η ενοχή σε κρατά καθηλωμένο στο παρελθόν και ο Φόβος στο μέλλον. Έτσι όμως δεν ζεις το τώρα. Και το τώρα κυλά μέσα από τα δάχτυλά σου και χάνεται. Το μωράκι σου μεγαλώνει κι εσύ δεν το έχεις χαρεί. Η ζωή σου προχωρεί και εσύ δεν την έχεις ζήσει.

Κι εγώ ήθελα να ζήσω ελεύθερη από φόβους τα παιδικά χρόνια του γιου μου. Ήθελα το παιδί μου να είναι ασφαλές και εγώ ήρεμη και χαρούμενη. Καθώς όμως το παιδί μου μεγάλωνε και οι κίνδυνοι που το απειλούσαν πολλαπλασιάζονταν, κατάλαβα ότι αντιμετώπιζα τελείως λάθος το θέμα.

Μέχρι τότε, είτε κουκούλωνα τους φόβους μου πασχίζοντας να τους θάψω κάτω από θεωρίες και έντονη δραστηριοποίηση ή



τους άφηνα να με κατακλύζουν και να με παραλύουν. Μέσα από τις συζητήσεις με άλλους γονείς συνειδητοποίησα ότι αυτό που έπρεπε να κάνω ήταν να ακούσω το καμπανάκι. Να αξιοποιήσω τους φόβους μου για να προστατεύσω το παιδί μου. Πώς όμως; Αυτό ήταν κάτι που δεν είχα διδαχτεί.

Άρχισα λοιπόν να διαχωρίζω τους φόβους μου σε κατηγορίες και να τους αξιολογώ. Άρχισα να δουλεύω μαζί τους, να τους «αφουγκράζομαι». Προσπάθησα να διακρίνω τους «υγιείς» από τους νευρωτικούς φόβους, τις λειτουργικές από τις δυσλειτουργικές αντιδράσεις μου. Συνεργάστηκα με τους «υγιείς» φόβους μου ώστε να ενεργοποιηθώ για την αντιμετώπιση των πραγματικών απειλών, και άρχισα να αποδέχομαι και να συμφιλιώνομαι με τους πιο νευρωτικούς.

Για λίγο, ένιωσα πως ήμουν σε καλό δρόμο. Είχα λιγότερο άγχος από πριν, ένιωθα πιο ήρεμη, πιο ασφαλής. Άρχισα να πείθομαι πως μου αξίζει να είμαι ευτυχισμένη, να ζω περισσότερο τη στιγμή. Τότε έκανα μια απρόσμενη ανακάλυψη.

Δικαιούμαι να μη φοβάμαι;

Τα περασμένα Χριστούγεννα ο γιος μου είχε υψηλό πυρετό επί πέντε ολόκληρες μέρες – πράγμα που δεν είχε συμβεί ποτέ άλλοτε. Στο διάστημα αυτό τον πήγαμε δύο φορές στο γιατρό, ο οποίος μας διαβεβαίωνε ότι ήταν μια ίωση και θα του περνούσε. Χάρη στη μακροχρόνια εξάσκηση και τη βοήθεια του άντρα μου, κατάφερα να εμποδίσω τη γνωστή παλιά φωνή να συλλαβίσει φρικτά σενάρια μέσα μου. «Είναι κάτι απλό. Θα του περάσει», έλεγα και ξανάλεγα στον εαυτό μου. Περνούσα ώρες ατελείωτες αγκαλιά μαζί του –πράγμα που μου είχε λείψει από τον Σεπτέμβριο που είχε πρωτοπάει νηπιαγωγείο– και εκείνος παρά τον πυρετό ήταν σε μεγάλα κέφια. Έτσι δεν φοβήθηκα πολύ και αντιμετώπισα αρκετά ψύχραιμα την κατάσταση.



Μέχρι που το τέταρτο πρωινό, την ώρα που μαγείρευα, ένωσα το Φόβο να απλώνεται μέσα μου σαν λάβα. Το στομάχι μου σφίχτηκε, η καρδιά μου αποσυντονίστηκε, ιδρώσα. «Κρίση πανικού», σκέφτηκα. Κάθισα, ήπια λίγο νερό και προσπάθησα να πάρω μερικές σταθερές ανάσες.

«Τι συμβαίνει;» αναρωτήθηκα. «Γιατί τώρα;»

Επαγγελματική διαστροφή – ο ψυχοθεραπευτής δεν μπορεί να εγκαταλείψει τον έλεγχο ούτε καν σε μια κρίση πανικού. Προσπάθησα λοιπόν να ανακτήσω τον έλεγχο του εαυτού μου και να καταλάβω τι γινόταν μέσα μου.

Τότε ήταν που έκανα την απίστευτη ανακάλυψη: Επί τρεις μέρες *είχα καταφέρει να μη φοβηθώ πολύ* για το γιο μου. Και τώρα πλήρωνα το τίμημα. *Με είχε πιάσει αγωνία ακριβώς επειδή δεν φοβήθηκα*. Το διεστραμμένο μυαλό μου είχε φτιάξει την απίστευτη αυτή εξίσωση: Όταν σκέφτομαι ότι θα συμβεί κάτι άσχημο, ίσως δεν μπορώ να το αποφύγω, αλλά τουλάχιστον είμαι κάπως προετοιμασμένη γι' αυτό – άρα έχω κάποιον έλεγχο. Όταν όμως δεν σκέφτομαι κάτι άσχημο, τότε είμαι τελείως απροετοίμαστη, άρα και πιο ευάλωτη. Αυτή η –τρελή, παράλογη, ηλίθια, νοσηρή, πείτε το όπως θέλετε– σκέψη με γέμισε αγωνία.

Και το μυαλό μου δεν σταμάτησε εδώ. Έκανε ένα ακόμα βήμα. Από παλιότερα μου είχε καρφωθεί η ιδέα ότι κάποιες φορές που μου συνέβησαν πραγματικά άσχημα πράγματα, για παράδειγμα την πρώτη φορά που απέβαλα, δεν είχα από πριν σκεφτεί ότι θα συνέβαινε αυτό. Κατέληξα λοιπόν στο εξής συμπέρασμα: Όταν σκέφτομαι ότι θα συμβούν φρικτά πράγματα, δεν συμβαίνουν. Όταν δεν τα σκέφτομαι, συμβαίνουν.

Η μαγική αυτή σκέψη –που βέβαια δεν έχει καμία λογική αλλά βαθιά μέσα μου την πιστεύω– γέννησε έναν νέο φόβο: το φόβο τού να μη φοβάμαι. *Φοβάμαι να μη φοβάμαι!*

Για πολλά χρόνια φοβόμουν συνέχεια και τα φρικτά σε-νάρια που έφτιαχνα με τη φαντασία μου ήταν ο τρόπος μου



να αμύνομαι στο φόβο αυτόν με το να είμαι προετοιμασμένη. Αλλά τα σενάρια αυτά τροφοδοτούσαν εκ νέου την αγωνία μου. Πέρασα έτσι πολλά ακόμα χρόνια να παλεύω το Φόβο και να εξαλείφω αυτά τα σενάρια.

Και τώρα που κατάφερα να τα περιορίσω, τώρα που δεν τροφοδοτώ πια τους φόβους μου με κινδυνολογίες και τρομακτικές φαντασιώσεις, τώρα που νιώθω πιο ήρεμη και πιο ελεύθερη, τώρα με έπιασε ένας νέος, πιο τρομακτικός φόβος απ' όλους. Ότι ακριβώς επειδή δεν σκέφτομαι το κακό, το κακό θα συμβεί. *Αν δεν φοβάμαι, θα τιμωρηθώ.*

Κι ο φόβος αυτός είναι ο πιο μεγάλος απ' όλους, γιατί αφορά ολόκληρη την ύπαρξή μου και το νόημα της ζωής μου. Δικαιούμαι να μη φοβάμαι; Δικαιούμαι να είμαι καλά; Δικαιούμαι έστω να προσπαθώ να είμαι καλά; Ή μήπως είμαι υποχρεωμένη να υποφέρω; Μήπως το πεπρωμένο μου είναι ο Φόβος; Μήπως το πεπρωμένο όλων μας είναι ο Φόβος; Μήπως αν ελέγξουμε τους φόβους μας, αν περιορίσουμε την αγωνία μας, αν καταφέρουμε να είμαστε καλά, μήπως τότε τιμωρηθούμε; Μήπως αυτό είναι ύβρη;

Μίλησα για τις σκέψεις και τις αγωνίες μου με τον άντρα μου και τη θεραπεύτριά μου, με κάποιες φίλες μου. Και στη δουλειά μου μιλώ για τις αντίστοιχες αγωνίες των θεραπευόμενων μου. Έτσι έχω συγκεντρώσει αρκετό υλικό για να μπορώ να βγάλω με ασφάλεια το συμπέρασμα πως οι αγωνίες αυτές, η μάχη με το Φόβο, δεν είναι μόνο προσωπική μου υπόθεση. Ο Φόβος μάς βασανίζει όλους.



Ο Φόβος με Φ κεφαλαίο

Γράφω με Φ κεφαλαίο το Φόβο, γιατί τον εννοώ ως κάτι που υπερβαίνει μικρούς, καθημερινούς ή συγκεκριμένους φόβους.¹ Φόβος για μένα είναι μια γενικότερη αίσθηση αγωνίας και επερχόμενου κινδύνου που απλώνεται σαν πέπλο και καλύπτει κάθε γωνιά στον κόσμο του ανθρώπου που φοβάται. Ο Φόβος μπορεί να πυροδοτείται από συγκεκριμένους κινδύνους και απειλές, αλλά τις υπερβαίνει.

Ξεκίνησε ως μηχανισμός για την άμυνα και προστασία του ανθρώπου, αλλά έχει καταλήξει να τον ακινητοποιεί, να τον βασανίζει, να τον κάνει παθητικό και αδρανή. Ο Φόβος αυτός τρέφεται από τις πληροφορίες και τις σκέψεις για πιθανούς κινδύνους – αλλά φουντώνει τόσο, ώστε καλύπτει τους κινδύνους αυτούς σε σημείο που δεν μας ωθεί να πάρουμε μέτρα για να τους αντιμετωπίσουμε.

Με αυτή την έννοια, ο Φόβος αποτελεί και μέσο κοινωνικού ελέγχου. Οι πολίτες βομβαρδίζονται με πληροφορίες για πιθανούς κινδύνους, τους οποίους όμως δεν έχουν κανέναν τρόπο να αντιμετωπίσουν. Έτσι, απλώς αγωνιούν παθητικά. Ο Φόβος λειτουργεί σαν φίμωτρο που κλείνει το στόμα τους, σαν ναρκωτικό που παραλύει τη σκέψη τους. Έτσι κανείς δεν αντιδρά σε τίποτα και όλα μένουν ίδια.

Ο Φόβος, συνεπώς, χρησιμοποιείται ως μέσο πειθαναγκασμού και ελέγχου – από το κράτος προς τους πολίτες, από το κεφάλαιο προς τους καταναλωτές, από τους γονείς προς τα παιδιά. Κατά κάποιον τρόπο, ακόμα και η θρησκευτικότητα έχει στη ρίζα της το Φόβο. Πρόκειται λοιπόν για ένα εξαιρετικά πολύπλοκο φαινόμενο με διαστάσεις προσωπικές, ψυχολογικές, βιολογικές και κοινωνικές.

1. Με το ίδιο σκεπτικό στο βιβλίο γίνεται διάκριση μεταξύ «Φόβου» (με κεφαλαίο Φ) ως γενικότερης έννοιας και «φόβου» (με μικρό φ) ως αισθήματος που σχετίζεται με συγκεκριμένες καταστάσεις.



Από την άλλη μεριά, ο Φόβος μάς εμποδίζει συχνά να αξιολογήσουμε και να αντιμετωπίσουμε τους πραγματικούς κινδύνους. *Αν φοβόμαστε τα πάντα, δεν προστατευόμαστε από τίποτα.*

Αν το συχνότερο θέμα που προκύπτει στη δουλειά μου είναι ο Φόβος, το δεύτερο σε συχνότητα αίτημα από θεραπευόμενους που είναι γονείς αφορά την προστασία των παιδιών. Όλοι οι ενήλικοι παλεύουν με τους φόβους τους. Αλλά οι γονείς παλεύουν επίσης με τους φόβους των παιδιών τους – και με τους πραγματικούς κινδύνους που υπάρχουν ανεξάρτητα και πέρα από τους φόβους. Δεν πιστεύω πως υπάρχει γονιός που να μην έχει αναρωτηθεί με αγωνία: Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου να χειριστεί τους φόβους του; Και πώς μπορώ να το προστατεύσω από τους κινδύνους;

Και οι «ειδικοί» φοβούνται

Στην προσπάθειά μου να κατανοήσω και να αντιμετωπίσω το Φόβο (τόσο για μένα όσο και για τους θεραπευόμενούς μου), έχω ψάξει πολλές φορές βιβλία και άρθρα σχετικά με το θέμα. Η έρευνα αυτή με οδήγησε σε ένα τρομακτικό συμπέρασμα: Ακόμα και οι «ειδικοί» φοβούνται! Ίσως μάλιστα εκείνοι ακόμα περισσότερο.

Αν ψάξει κανείς στα ράφια ενός ενημερωμένου βιβλιοπωλείου στην Αθήνα σήμερα, θα βρει ελάχιστα βιβλία σχετικά με το Φόβο. Και αυτά αναφέρονται ως επί το πλείστον στο Φόβο ως μια παθολογική κατάσταση. Είναι συνήθως βιβλία που ασχολούνται με τις φοβίες και την αντιμετώπισή τους. Κοινός είναι ο στόχος να βοηθηθεί ο αναγνώστης να ξεπεράσει τους φόβους του σαν αυτοί να είναι μια αρρώστια που πρέπει να θεραπευτεί.

Όταν πρωτοέκανα τη διαπίστωση αυτή, έμεινα κατάπληκτη. Δεν το χωρούσε ο νους μου πως κάτι που μοιάζει τόσο



κοινό σε όλους μπορεί να έχει απασχολήσει τόσο λίγο τους ειδικούς. Και γιατί δεν μιλούν για Φόβο αλλά για φοβίες; Γιατί ασχολούνται με τη φοβία στα φίδια και όχι με το φόβο ότι κάποιος θα πειράξει το παιδί μου στην παιδική χαρά;

Μιλώντας με μια θεραπευόμενη για το φόβο που είχε στις κατσαρίδες συνειδητοποίησα ότι οι «ειδικοί» κάνουν ακριβώς αυτό που κάνουν και οι «άρρωστοι»: προσπαθώντας να αντέξουν τους φόβους τους, προτιμούν να τους δώσουν τη μορφή μιας παθολογικής κατάστασης που συμβαίνει έξω από εκείνους. Προφανώς είναι ευκολότερο να φοβάμαι τα φίδια, που σπάνια θα συναντήσω στη ζωή μου, παρά να φοβάμαι τη μοναξιά ή την επιτυχία ή την οικειότητα. Και είναι ασφαλέστερο για τον «ειδικό» να ασχοληθεί με τη φοβία ως μια παθολογική κατάσταση από την οποία εκείνος δεν κινδυνεύει (ή τουλάχιστον μπορεί να τη «θεραπεύσει») παρά με το Φόβο ως μια πανανθρώπινη κατάσταση που και ο ίδιος βιώνει (και πιθανώς δεν μπορεί να «θεραπεύσει»).

Μετατρέποντας τον εχθρό σε σύμμαχο

Ωστόσο, για μένα ο Φόβος είναι θεμελιώδες κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας, αναπόσπαστο συστατικό της ανθρωπίνης ύπαρξης. Ο Φόβος είναι κάτι που με κάνει να υποφέρω, αλλά παράλληλα με κινητοποιεί να προστατευόμαι. Αν δεν φοβηθώ, δεν θα καταλάβω ότι υπάρχει κίνδυνος και δεν θα προστατευτώ από αυτόν. Ο Φόβος μπορεί να με παραλύσει και να γίνω παθητική, αλλά μπορεί και να με κινητοποιήσει και να γίνω ενεργητική. Άρα δεν είναι κάτι που πρέπει να «θεραπεύσω» ή να απωθήσω – αν πραγματικά έπαυα να φοβάμαι, θα ήμουν ανοχύρωτη πόλη. Παρομοιάζω το Φόβο με την πυρηνική ενέργεια – μπορεί να με καθηλώσει και να με καταστρέψει, αλλά μπορεί και να με κινητοποιήσει και να με ωριμάσει.



Αυτό εξαρτάται από μένα, από τον τρόπο με τον οποίο θα τον αντιμετωπίσω.

Και βέβαια, για ένα γονιό, ο Φόβος είναι σαν μια ωρολογιακή βόμβα έτοιμη να εκραγεί. Οι περισσότερες συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια συνδέονται με το Φόβο. Είτε πρόκειται για φόβους του παιδιού (π.χ. το σκοτάδι, ο αποχωρισμός κλπ.) είτε για φόβους του γονιού (π.χ. αρρώστια, ατύχημα, κακοποίηση κλπ.), μεγάλο μέρος της ζωής της οικογένειας περιστρέφεται γύρω από το θέμα αυτό, συνήθως με τη μορφή καβγάδων. Είτε το παιδί θέλει να κάνει κάτι που ο γονιός το θεωρεί επικίνδυνο, είτε το παιδί δεν θέλει να κάνει κάτι που ο γονιός το θεωρεί επιβεβλημένο.

Δυστυχώς, καθώς εμείς οι γονείς συνήθως δεν είμαστε εκπαιδευμένοι να αξιοποιούμε τους φόβους μας, δεν καταφέρνουμε να διδάσουμε κάτι τέτοιο ούτε στα παιδιά μας. Έτσι, η συνηθέστερη στάση του μέσου γονιού είναι να αγνοεί το φόβο και να αναλώνεται σε επιχειρηματολογία ή σε απειλές για να «πείσει» το παιδί του να κάνει αυτό που εκείνος κρίνει σωστό. Έτσι, όμως, το παιδί δεν εκπαιδεύεται να κατανοεί, να χειρίζεται και να αξιοποιεί τους φόβους του –μαθαίνει μόνο να τους απωθεί– και κάποια στιγμή στη ζωή του θα φουντώσουν και θα το κατακλύσουν.

Αυτός είναι ο λόγος που με ώθησε να γράψω για το Φόβο. Θέλω να τον κατανοήσω καλύτερα και να συμφιλιωθώ μαζί του. Να του επιτρέψω να με σπρώξει μπροστά, να με κινητοποιήσει να προστατευτώ από τους κινδύνους, να διευρύνει τις δυνατότητές μου. Να με βοηθήσει να Ζήσω. Και να με βοηθήσει να μεγαλώσω έτσι το παιδί μου ώστε να μπορεί κι εκείνο να Ζήσει.

Με τα θέματα αυτά, λοιπόν, θα ασχοληθούμε.

α) Με την κατανόηση του Φόβου: πηγές, μορφές, μηχανισμούς γέννησης, λειτουργία, σχέση με ενοχή.

β) Με την αξιοποίηση του Φόβου: προσπάθεια να συμφιλιωθούμε με το Φόβο και να τον αξιοποιήσουμε ώστε να γίνει η ασπίδα μας απέναντι στον πραγματικό κίνδυνο.



γ) Με τρόπους που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας στον δικό τους αγώνα με τους υποκειμενικούς φόβους τους και με τους πραγματικούς κινδύνους που τα απειλούν.

Στο βιβλίο αυτό θα βρείτε απόψεις ειδικών, εμπειρίες γονιών, ερεθίσματα για σκέψη και προτάσεις για την πρακτική εφαρμογή των ιδεών αυτών στην καθημερινή ζωή. Σας προτείνω, ωστόσο, να το διαβάσετε δημιουργικά. Πάρτε ένα μολύβι, υπογραμμίστε ό,τι σας κάνει εντύπωση, γράψτε σχόλια στα περιθώρια, διαφωνήστε, αντιδράστε. Και θα ήταν υπέροχο αν θελήσετε να γράψετε τις απόψεις και τις ιδέες σας και να μου τις στείλετε, συμβάλλοντας έτσι σε έναν ανοιχτό διάλογο για το θέμα αυτό που μας απασχολεί όλους. Αναμφίβολα, ο καλύτερος τρόπος για να αντιδράσει κανείς στους κινδύνους και να αξιοποιήσει τους φόβους του είναι να τους δει ενεργητικά και δημιουργικά. Να σηκωθεί από την πολυθρόνα του, να πάρει τα πράγματα στα χέρια του – να πει: «Θα το παλέψω».

Τελικά, αυτό το βιβλίο είναι η δική μου απόπειρα να «το παλέψω», η προσπάθειά μου να συνάψω ειρήνη με τους φόβους μου και να τους αφήσω να με βοηθήσουν να ζήσω καλύτερα. Εύχομαι η προσπάθειά μου αυτή να βοηθήσει κι εσάς να αξιοποιήσετε τους δικούς σας φόβους, ώστε να αποτελέσουν μια δημιουργική δύναμη που θα προστατεύει τα παιδιά σας και θα τα εκπαιδεύει να ζήσουν ως αυτόνομοι και λειτουργικοί ενήλικοι.

Είμαι σίγουρη ότι μαζί θα τα καταφέρουμε. Αν πάλι όχι, τουλάχιστον θα έχουμε προσπαθήσει. Και θα έχουμε γίνει σοφότεροι. Άλλωστε, το ταξίδι είναι που μετρά – έτσι δεν είναι;