

Αδιέξοδο «Ένα ποτηράκι ακόμα...»
«Πονάω...» Μοναξιά «Νιώθω κενό»
«Έλα! Στην υγείά μας!» «Θέλω να βγω
να πιω!»

Απόρριψη
ακούς...!!!»
«Φοβάμαι.»

Άγχος

«Δεν έχω
Θυμός

Πόνος

«Θέλω να

Βία

«Δεν με ξέρει
κανένας...»

«Πίνουν όλοι!»

Στην υγείά μας...!

Συγγραφή: Δρακάκη Έφη
Επιμέλεια: Κελαράκου Ευγενία, Σάντ Βάσω



Ιούλιος 2022

ΑΜΚΕ "ΕΧΑΡΤΙΣΙ"

Τύψεις

«Δεν με
«Βοήθεια!»

Διαφυγή

«Πνίγομαι.»
κανέναν.»

«Δεν αξίζω.»

Θλίψη

χαλαρώσω.»

Διακρίσεις

πραγματικά

«Ας γιορτάσουμε!»

Συνήθεια

«Μία ζωή την έχουμε!»

Σειρά: Ο κύκλος της εξάρτησης στην καθημερινή ζωή

2. Στην υγεία μας...!

Συγγραφή: Δρακάκη Έφη

Επιμέλεια: Κελαράκου Ευγενία, Σάαντ Βάσω

Εξώφυλλο- Φωτογραφία εξώφυλλου: ΑΜΚΕ “ΕΧΑΡΤΙΣΙ”

Εικόνα: Νικολιδάκη Λένα

© Εκδόσεις ΑΜΚΕ “ΕΧΑΡΤΙΣΙ”, 2022

Εκδόσεις ΕΧΑΡΤΙΣΙ ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Ρήγα Φεραίου 9, 56431, Σταυρούπολη Θεσσαλονίκης

Τηλ.: 2311-221342

E-mail: info@exartisi.org

Site: <https://exartisi.org>

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό διατίθεται δωρεάν σε μορφή PDF στην ιστοσελίδα της ΑΜΚΕ “ΕΧΑΡΤΙΣΙ”

Εισαγωγή

Το παρόν διήγημα αποτελεί ένα εκπαιδευτικό υλικό που πραγματεύεται την κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβεία. Πρόκειται για έναν εσωτερικό μονόλογο ενός ατόμου στην εφηβεία λίγο πριν την ενηλικίωση. Κατά τη διάρκεια μίας ημέρας, μετά από μία έξοδο όπου έχει καταναλώσει ξανά αρκετά μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, διάφορες σκέψεις γεννούν την ανάγκη για μία εσωτερική συζήτηση και αναζήτηση πιθανών αιτιών που έχουν οδηγήσει στη χρήση και -πολλές φορές- κατάχρηση του αλκοόλ.

Το διήγημα αυτό στηρίζεται στις συζητήσεις που έχει διεξάγει η AMKE “EXARTISI” με ομάδες εφήβων και νεαρών ενηλίκων διαφυλάττοντας το απόρρητο των συζητήσεων. Επικεντρώνεται κυρίως στις συνήθειες και στις αντιλήψεις που επικρατούν στην ελληνική κοινωνία, όπου η κατανάλωση αλκοόλ είναι συνυφασμένη με τη διατήρηση επαφών τόσο σε κοινωνικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο. Κατά αυτόν τον τρόπο από μικρή ηλικία τα άτομα κοινωνικοποιούνται στην αντίληψη ότι η κατανάλωση αλκοόλ αποτελεί μία καθιερωμένη, κοινωνικά αποδεκτή αλλά και «αθώα» κοινωνική δραστηριότητα.

Το εκπαιδευτικό αυτό υλικό μπορεί να αποτελέσει εργαλείο στα χέρια εφήβων και νεαρών ενηλίκων, όπου μέσα από την ανάγνωσή του μπορούν να αναζητήσουν τις αιτίες που τους έχουν οδηγήσει στην κατανάλωση αλκοόλ. Επίσης, μπορεί να αποτελέσει εργαλείο για εκπαιδευτικούς, συμβούλους ψυχικής υγείας αλλά και γονείς οι οποίοι μπορούν μέσω της αφήγησής του να πραγματοποιήσουν μία συζήτηση αναφορικά με τις πιθανές αιτίες που δύνανται να οδηγήσουν τους εφήβους στην κατανάλωση αλκοόλ.

«Στην υγείά μας...!»

Κυριακή πρωί και το κεφάλι πάλι γυρίζει, όπως κάθε φορά που βγαίνω μέχρι αργά με την παρέα. Αν βγω αυτή τη στιγμή από το δωμάτιο, θα με κοιτάξει η μάνα μου στραβά, αλλά δεν θα πει κάτι -τουλάχιστον όχι τώρα, ξέρει πότε θα το χτυπήσει. Θα κρυφτώ από τον πατέρα μου. Δεν ξέρω γιατί αλλά έχω την αίσθηση ότι θεωρεί όλη η οικογένεια δείγμα σεβασμού προς τον πατέρα μου να μην γνωρίζει τα αρνητικά, να μην μας βλέπει στις άσχημες μέρες, να μην μας μαθαίνει πραγματικά.

Καθυστερώ να βγω από το δωμάτιο για να πάω να κάνω ένα ντους να συνέλθω, όχι γιατί με ενδιαφέρει τι θα μου πουν. Όχι... 17 χρονών είμαι, δεν μπορούν να μου λένε πια τι θα κάνω. Το πολύ πολύ να ξεκινήσει καυγάς, να αναφερθούν στην ανωριμότητά μου, στο ότι δεν μπορούν να με εμπιστεύονται και ότι δεν θα βγω ξανά για κάποιες μέρες. Άραγε έπιασαν αυτά όταν ήταν και οι ίδιοι νέοι; Λογικά... Αλλιώς δεν εξηγείται για ποιον λόγο επιμένουν στα ίδια και στα ίδια. Αλλά όχι, δεν καθυστερώ για αυτό. Αυτά είναι καθημερινότητα. Καθυστερώ, γιατί μπορεί να μην πουν τίποτα... Τις περισσότερες φορές αυτό επιλέγουν. Πάντα πριν βγω λένε ένα «Μην πεις!», που λίγο πριν φύγω από το σπίτι μετατρέπεται σε ένα «Μην πεις πολύ...». Αλλά όταν με βλέπουν να έχω πει, δεν μιλάμε ποτέ για αυτό. Καθυστερώ, λοιπόν, γιατί όταν πρόκειται για ποτό όλα είναι αλλιώς. Δεν αγγίζουμε εύκολα αυτό το ζήτημα, μας αρέσει η σιωπή.

Όμως, μου κάνει όντως εντύπωση αυτό; Μου κάνει εντύπωση που επιλέγεται η σιωπή; Ποτέ κανένας μας δεν λέει κάτι όταν ο πατέρας γυρνάει στο σπίτι το βράδυ ή το πρωί μεθυσμένος από την έξοδο. Έχει άλλωστε ανάγκη να ξεδίνει κι αυτός πού και πού. Ποτέ κανένας μας δεν λέει κάτι όταν η μητέρα θα πει ξανά ένα ποτήρι κρασί το βράδυ για να χαλαρώσει από την ένταση της ημέρας. Είναι άλλωστε τόσο κουρασμένα από όλα αυτά που πρέπει να κάνει κάθε μέρα, της αξίζει λίγη χαλάρωση. Όταν μαθαίνουμε για προβλήματα με το αλκοόλ για συγγενείς, φίλους και γνωστούς, απαντάμε αυτόματα:

«Ευτυχώς εμείς δεν είμαστε αλκοολικοί».

«Ευτυχώς εμάς η οικογένειά μας δεν έχει τέτοια».

«Πίνουμε μόνο για να διασκεδάσουμε με την παρέα ή να χαλαρώσουμε λίγο, ευτυχώς δεν είμαστε αλκοολικοί».

Αυτές είναι οι φράσεις που σπάνε τη σιωπή για το ζήτημα. Ευτυχώς, είναι σύντομες οι συζητήσεις, δεν μας φέρνουν σε δύσκολη θέση. Ευτυχώς, εμείς είμαστε καλά και επιστρέφουμε στην πολυπόθητη σιωπή.

Είμαστε όμως καλά; Η σύγκριση με τους άλλους ορίζει αν όντως πίνουμε πολύ ή αν όντως διασκεδάζουμε ή χαλαρώνουμε με το αλκοόλ πού και πού ή αν τελικά είναι ο τρόπος διαφυγής μας;

Είμαι 17 χρονών και θεωρώ ότι ΕΞΟΔΟΣ=ΠΙΝΩ. Αν δεν έχω χρήματα να βγω για να πιω, δεν βρίσκω το νόημα. Πώς αλλιώς θα περάσω καλά με την παρέα μου; Είναι δυνατόν, θα αναρωτηθεί κανείς, να περνάμε καλά μόνο όταν πίνουμε; Όχι φυσικά! Περνάμε καλά κάθε φορά στη βόλτα, στην έξοδο για καφέ, στο άραγμα στο πάρκο. Όλα αυτά, όμως, μέχρι αργά το απόγευμα. Αν βγούμε, ε τότε ένα μπουκάλι για την παρέα χρειάζεται.

Δεν έχω συνέλθει ακόμα από τη χθεσινή βραδιά. Βγαίνω από το δωμάτιο επιτέλους, δεν πετυχαίνω κανέναν τελικά. Πάω στο μπάνιο, πλένομαι, με κοιτάω στον καθρέπτη. Μοιάζω με τους δικούς μου κάποια πρωινά, τότε που έχουν εκείνη την έκφραση «Μην μου μιλήσει κανείς αυτή τη στιγμή». Σκάω ένα χαμόγελο... Μεγαλώνω!

∞

Έφτασε μεσημέρι, σήμερα θα επισκεφτούμε τους συγγενείς μας. Δεν συμβαίνει συχνά αυτό πια, οι μαζώξεις οι οικογενειακές είχαν σχεδόν καταργηθεί πριν την πανδημία, αλλά τώρα ξανάρχισαν. Ίσως θα είναι για λίγο, μέχρι να παρεξηγηθούμε ξανά μεταξύ μας. Σε άλλη περίπτωση θα το απέφευγα, αλλά σήμερα είχα διάθεση να τους δω κι εγώ. «Μήπως τελικά ήπια πάρα πολύ χθες;», σκέφτηκα και γέλασα. Όμως, όντως ήταν ωραία να βρισκόμαστε όλοι μαζί. Τουλάχιστον μέχρι να πιούνε όλοι και να αρχίσουν να φωνάζουν.

Φτάσαμε και είναι ωραία. Αγκαλιές, αλλά με αμηχανία ακόμα. Ειδικά στους μεγαλύτερους διστακτικά η αγκαλιά, μην τους κολλήσουμε τίποτα. Πόσο περίεργο; Παλιότερα η αρχή των αντίστοιχων συναντήσεων ήταν τόσο άβολες και αμήχανες, γιατί όλοι ήθελαν αγκαλιές και φιλιά. Τώρα είναι όλα αλλιώς.

Η ώρα περνάει και έχουμε καθίσει ήδη στο τραπέζι. Τάχα έχουν αλλάξει οι καιροί, αλλά δεν το βλέπω εδώ. Οι γυναίκες όρθιες να ετοιμάζουν τα πράγματα και να σερβίρουν και οι άντρες κάθονται. Μου κάνει τρομερή εντύπωση, ο πατέρας μου βοηθάει πολύ στο σπίτι σε όλα, μαγειρεύει και ο ίδιος μάλιστα και του αρέσει να προτιμάμε τα δικά του φαγητά. Όμως, εδώ δεν κάνει τίποτα. Η θεία μου γνωρίζω ότι συνήλθε πρόσφατα από ένα χειρουργείο σοβαρό που είχε, φαίνεται καταπονημένη, αλλά της λένε όλοι να βοηθήσει και φυσικά το κάνει με χαμόγελο. Τέλος πάντων... Δεν θα ασχοληθώ. Όσο παρατηρώ, θα μου ξεφύγει μετά κανένα σχόλιο και θα μου πούνε πάλι ότι δεν είμαι σε θέση ακόμα να κρίνω. Μα, δεν κρίνω. Απλώς, αναφέρω τι έχω δει... Αλλά κανείς ποτέ δεν με ακούει...

«Στην υγεία μας!» ακούστηκε για πολλοστή φορά και με ξύπνησε από τις σκέψεις μου. Φάνηκε ότι σκεφτόμουν κάτι προφανώς και όλοι άρχισαν τα πειράγματα ότι και το κινητό να μην έχω στα χέρια, αλλού είναι το μυαλό μου. Η νιότη, ο έρωτας, η βαρεμάρα και ότι δεν θέλω τους συγγενείς μου πια ακούστηκαν ως λόγοι της αφηρημάδας μου. Τώρα να τους απαντήσω; Να εξηγήσω ακριβώς τι σκεφτόμουν; Τι με απασχολούσε; Είχε νόημα; Μάλλον όχι, κανείς δεν νοιάζεται άλλωστε. Να... έκαναν τα πειράγματά τους και δεν περίμεναν καν να απαντήσω. Όπως συμβαίνει πάντα...

Στιγμιαία νιώθω λύπη αλλά ταυτόχρονα και θυμό! Αναρωτιέμαι γιατί δεν με ακούνε ποτέ! Με πιέζουν να μιλάω, να εκφράζω τα συναισθήματά μου, να συμμετέχω στην οικογένεια, να κάνω προσπάθεια κι εγώ, να μην κρύβομαι πίσω από την εφηβεία και να μην απορρίπτω τους πάντες απλά γιατί πιστεύω ότι μπορώ. Όταν, όμως, προσπαθώ, βρίσκω έναν τοίχο πάντα μπροστά μου με την πρόφαση πάντοτε ότι αυτά δεν είναι θέματα που με αφορούν, ότι δεν έχω μεγαλώσει ακόμα τόσο πολύ ώστε να έχω άποψη για τα πάντα. Α! Και το αγαπημένο μου; Ότι δεν έχω μάθει να σέβομαι τους μεγαλύτερους! Όταν το λένε αυτό, ξέρω πια ότι έχω χτυπήσει φλέβα, έχω πει κάποια καλά κρυμμένη αλήθεια και τους ταρακούνησα από τη ρουτίνα τους για τα καλά. Φυσικά, όλα αυτά για λίγο, όλα αυτά για στιγμές, μετά επιστρέφουμε σε όλα αυτά που ξέρουμε, σε όλα αυτά που νομίζουμε ότι ελέγχουμε, σε όλα αυτά που αποκαλούμε καθημερινότητα και κάνουμε τα πάντα να πείσουμε τον εαυτό μας ότι μας αρέσει. Έχω να πω πολλά, δεν ξέρω αν είναι σωστά αλλά θέλω να ουρλιάξω ώρες ώρες: «Είμαι εδώ, σας βλέπω, σας ακούω, σας παρατηρώ μία ολόκληρη ζωή, σας ξέρω κι εγώ. Είμαι εδώ, με βλέπετε, με ακούτε; Είμαι εδώ!»

Κάτι γέλια με ξύπνησαν από τις σκέψεις μου και με επανέφεραν στο οικογενειακό τραπέζι. Γιατί γελάνε όλοι; Τι έχασα; Κοιτάω να δω τι συμβαίνει. Βλέπω τους μεγάλους να έχουν δώσει λίγο τσίπουρο στα μικρά για να κόψουν αντιδράσεις. Τα μικρά πήραν περίεργες εκφράσεις και οι μεγάλοι έσκασαν στα γέλια. Ακούστηκαν κάποιες αντιρρήσεις ότι δεν είναι σωστά πράγματα αυτά, αλλά ακόμα και οι αντιρρήσεις δεν ήταν αυστηρές αλλά χασκογελούσαν κι αυτοί που τις προέβαλαν. Με έπιασε νευρικό γέλιο... Αυτοί οι άνθρωποι με έκαναν πριν λίγο να λυπηθώ και να θυμώσω; Όλα καλά όμως! Δεν ασχολήθηκε κανείς με μένα, δεν με πήρε πρέφα κανείς. Τώρα ήταν η σειρά των μικρών να τους διασκεδάσουν.

∞

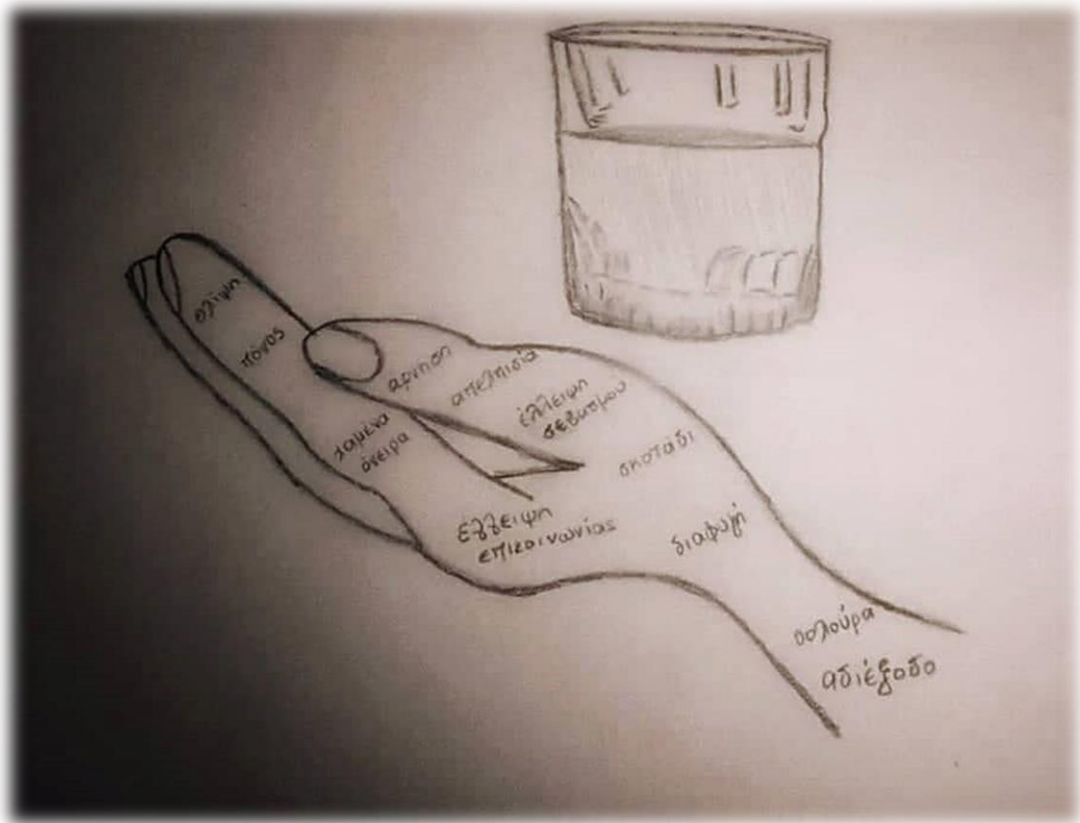
Πάλι καλά γυρίσαμε νωρίς από το τραπέζι και ακόμα καλύτερα, είχαμε πάρει βαθμούς πριν λίγες μέρες και ήταν σχετικά ικανοποιημένοι οι δικοί μου. Έτσι για λίγες μέρες θα έχω την ησυχία μου και δεν θα είναι πάνω από το κεφάλι μου για το αν

διαβάζω ή όχι. «Διαβάζεις για σένα, όχι για μας» η αγαπημένη φράση όλων των γονιών, την οποία κανένας δεν πιστεύει. Αν την πίστευαν, δεν θα υπήρχε τόση ένταση, τόσο τσακωμοί, τόση πίεση για το διάβασμα. Γενικό το κακό, όμως, δεν το παίρνω προσωπικά. Ναι, τα συζητάμε κι αυτά με την παρέα πού και πού εκεί που τα πίνουμε. Όχι συνέχεια φυσικά, γιατί όλη αυτή η πίεση είναι ένας από τους λόγους που θέλουμε να ξεφύγουμε λίγο. Τα γράμματα δεν υποτίθεται ότι σε κρατάνε μακριά από τις ουσίες; Πόσο ειρωνικό!

Δεν θα βγω σήμερα, ας κρατήσω και λίγο τις ισορροπίες. Μην δώσω για λίγες μέρες αφορμή να μου χτυπήσουν την έξοδο τη χθεσινή. Νιώθω και χάλια, είναι η αλήθεια... Εννοείται πως δεν θα το παραδεχτώ σε κανέναν ότι με πείραξε το ποτό τόσο. Πολύ περισσότερο από άλλες φορές. Δεν θα δώσω σε κανέναν αυτή την ευχαρίστηση.

Ωρες ώρες, όμως, σκέφτομαι πόσο λάθος πάνε όλα; Ναι, είναι επιλογή μου να πίνω. Ναι, το ότι πίνω με κάνει να αισθάνομαι ότι μεγάλωσα. Ναι, μου αρέσει να είμαι μέσα σε όλα με την παρέα. Αλλά ευθύνομαι πια μόνο εγώ για όλα και πέφτει όλη η ευθύνη πάνω μου; Όλοι οι υπόλοιποι είναι εντάξει; Η οικογένεια, το κράτος, το σχολείο όλα λειτουργούν στην εντέλεια και φταίω μόνο εγώ;

Πίνω -όπως όλοι- για να αποφύγω τα προβλήματά μου, προβλήματα για τα οποία δεν έχω καμία ευθύνη εγώ ή έτσι νομίζω τουλάχιστον. Πίνω, για να ξεφεύγω από την καθημερινότητά μου, από μία καθημερινότητα που δεν την ορίζω και απλώς την ακολουθώ. Πίνω, για να αποφύγω μία πραγματικότητα που διαμόρφωσαν για μένα. Πίνω, γιατί νιώθω ότι δεν ταιριάζω εδώ. Πίνω, γιατί με έπεισαν ότι δεν διαφέρω από κανέναν. Πίνω, γιατί ξέρω πια ότι τους μοιάζω ή πίνω τουλάχιστον, για να έχω τη δύναμη να προσποιούμαι ότι τα πιστεύω όλα αυτά. Πίνω για να ξεχάσω, αλλά θυμάμαι όλο και πιο έντονα. Και όταν δεν πίνω, προσπαθώ να θυμηθώ. Προσπαθώ να καταλάβω πώς έφτασα ως εδώ. Προσπαθώ να καταλάβω αν φταίω μόνο εγώ. Προσπαθώ με κάθε δύναμη να μην κατηγορώ τους άλλους, να μην γίνω σαν κι αυτούς. Προσπαθώ, ειλικρινά το προσπαθώ! Προσπαθώ να βρω πώς άρχισαν όλα. Αδυνατώ... Το μόνο που τριγυρνάει αυτή τη στιγμή στο μυαλό μου είναι κάποιες αστείες οικογενειακές αφηγήσεις από όταν ήμουν μωρό. Δεν θυμάμαι πολλά. Θυμάμαι όμως ότι οι ιστορίες αυτές περιελάμβαναν δύο ποτήρια ποτό, ένα μπιμπερό και ένα «Στην υγειά μας...!».



Εικόνα: ~Αντοχή~, Λένα Νικολιδάκη



Τέχνη

Πολιτισμός

Τσες ευκαιρίες

Πρόληψη- Καταπολέμηση εξαρτήσεων