

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ
ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ ΜΕΣΑΝΥΧΤΑ ΣΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΤΗΣ
ΑΓΚΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟ

Μετάφραση: Άννα Παπασταύρου

Ματ Χέιγκ



ΤΗΣ
ΑΓΚΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Της αγκαλιάς βιβλίο**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: The Comfort Book
Από τις Εκδόσεις Canongate Books Ltd, 2021
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Matt Haig
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Άννα Παπασταύρου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Matt Haig, 2021

Published by arrangement with Canongate Books Ltd, 14 High Street,
Edinburgh EH1 1TE

© Εικόνες εξωφύλλου: Rafaela Romaya/Shutterstock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2022, 6.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4304-1

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4305-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

Ματ Χέιγκ
ΤΗΣ
ΑΓΚΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟ

Μετάφραση: Άννα Παπασταύρου



Μη νομίσετε, απ' τ' απλά ή ήρεμα λόγια που
σας γαληνεύουν καμιά φορά, πως αυτός που πασχίζει
να σας παρηγορήσει, ζει χωρίς δυσκολίες και μόχθους.

Η ζωή του είναι γεμάτη κόπους και λύπες,
που δε γίνεται να τις αντιπεράσει. Αλλιώςτικά,
δε θα μπορούσε να βρει τα λόγια τούτα για σας.

Ράινερ Μαρία Ρίλκε, *Γράμματα σ' ένα νέο ποιητή*

Εισαγωγή

Μερικές φορές γράφω πράγματα για να καθησυχάζω τον εαυτό μου. Πράγματα που έμαθα σε δύσκολους καιρούς. Σκέψεις. Στοχασμούς. Λίστες. Παραδείγματα. Πράγματα που θέλω να υπενθυμίζω στον εαυτό μου. Ή πράγματα που έχω μάθει από άλλους ανθρώπους ή από άλλες ζωές.

Είναι ένα αλλόκοτο παράδοξο, το γεγονός ότι πολλά από τα πιο ξεκάθαρα μαθήματα ζωής τα μαθαίνουμε όταν είμαστε στα πιο κάτω μας. Αλλά, βέβαια, δε σκεφτόμαστε ποτέ το φαγητό πιο πολύ απ' όσο όταν πεινάμε, όπως δε σκεφτόμαστε ποτέ μια σωστική σχεδία πιο πολύ απ' όσο όταν έχουμε ναυαγήσει.

Σας παρουσιάζω, λοιπόν, κάποιες από τις δικές μου σωστικές σχεδίες. Σκέψεις που με κράτησαν ζωντανό. Ελπίζω κάποιες από αυτές να μπορέσουν να οδηγήσουν κι εσάς στη στεριά.

Σημείωμα για τη δομή

Αυτό το βιβλίο είναι ακατάστατο, όπως και η ζωή.

Έχει άφθονα σύντομα κεφάλαια και μερικά πιο μακροσκελή. Περιέχει λίστες και αφορισμούς, αποφθέγματα, περιπτωσιολογικές μελέτες και άλλες λίστες, ακόμα και κάποια συνταγή, περιστασιακά. Είναι επηρεασμένο από την εμπειρία, έχει όμως και στιγμές έμπνευσης παρμένες από ό,τι μπορείτε να φανταστείτε, από την κβαντική φυσική μέχρι τη φιλοσοφία, από ταινίες που μου αρέσουν μέχρι τις αρχαίες θρησκείες, ακόμα και μέχρι το Instagram.

Μπορείτε να το διαβάσετε όπως θέλετε. Μπορείτε ν' αρχίσετε από την αρχή και να φτάσετε στο τέλος, ή μπορείτε ν' αρχίσετε από το τέλος και να τελειώσετε στην αρχή, ή ακόμα και να βουτήξετε απλώς οπουδήποτε μέσα σ' αυτό.

Μπορείτε να τσακίσετε τις σελίδες. Μπορείτε να σκίσετε τις σελίδες. Μπορείτε να το δανείσετε σ' έναν φίλο (αν και ίσως όχι, αν έχετε ήδη σκίσει τις σελίδες). Μπορείτε να το βάλετε στο κομοδίνο σας ή να το έχετε κο-

ντά σας στην τουαλέτα. Μπορείτε να το πετάξετε από το παράθυρο. Δεν υπάρχουν κανόνες.

Ωστόσο υπάρχει κάτι σαν τυχαίο μοτίβο. Το μοτίβο είναι η σύνδεση. Είμαστε όλα τα πράγματα. Και είμαστε συνδεδεμένοι με όλα τα πράγματα. Άνθρωπος με άνθρωπο. Στιγμή με στιγμή. Πόνος με ευχαρίστηση. Απελπισία με ελπίδα.

Όταν οι καιροί είναι δύσκολοι, χρειαζόμαστε μια πολύ ισχυρή παρηγοριά. Κάτι στοιχειώδες. Ένα γερό στήριγμα. Έναν βράχο για να κρατηθούμε.

Από εκείνο το είδος που ήδη έχουμε μέσα μας. Που όμως μερικές φορές χρειαζόμαστε λίγη βοήθεια για να το δούμε.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Ίσως σπίτι να μην είναι ένας τόπος,
αλλά απλώς μια αμετάκλητη συνθήκη.

Τζέιμς Μπόλντουιν, *Το δωμάτιο του Τζοβάνι*

Μωρό

Φανταστείτε τον εαυτό σας σαν ένα μωρό. Θα βλέπατε εκείνο το μωρό και θα πιστεύατε ότι δεν του λείπει τίποτα. Εκείνο το μωρό ήρθε στον κόσμο ολοκληρωμένο. Η αξία του ήταν έμφυτη από την πρώτη του ανάσα. Η αξία του δεν εξαρτήθηκε από εξωτερικούς παράγοντες, όπως πλούτη ή εμφάνιση, πολιτική επιλογή ή δημοφιλία. Ήταν η απεριόριστη αξία μιας ανθρώπινης ζωής. Και αυτή η αξία μένει μέσα μας, ακόμα κι αν μας είναι όλο και πιο εύκολο να την ξεχνάμε. Μένουμε ακριβώς τόσο ζωντανοί, ακριβώς τόσο ανθρώπινοι όσο ήμασταν τη μέρα που γεννηθήκαμε. Το μόνο πράγμα που χρειαζόμαστε είναι να υπάρχουμε. Και να ελπίζουμε.

Εσείς είστε ο στόχος

Δεν είστε αναγκασμένοι να βελτιώνεστε διαρκώς για ν' αγαπήσετε τον εαυτό σας. Η αγάπη δεν είναι κάτι που το δικαιούστε μόνο αν φτάσετε σε κάποιο στόχο. Ο κόσμος είναι καταπιεστικός, όμως μην τον αφήνετε να συνθλίβει τη συμπόνια προς τον εαυτό σας. Γεννηθήκατε άξιοι για αγάπη και παραμένετε άξιοι για αγάπη. Να είστε καλοί προς τον εαυτό σας.

Τίποτα δεν είναι πιο δυνατό από μια απλή ελπίδα
που δεν το βάζει κάτω.

Κάτι που είπε ο μπαμπάς μου μια φορά που χαθήκαμε σ' ένα δάσος

Κάποτε, ο πατέρας μου κι εγώ χαθήκαμε σ' ένα δάσος στη Γαλλία. Πρέπει να ήμουν δώδεκα ή δεκατριών χρόνων. Τέλος πάντων, ήταν πριν από την εποχή που ο περισσότερος κόσμος είχε κινητό τηλέφωνο. Ήμασταν σε διακοπές, εκείνο το στοιχειώδες είδος επαρχιώτικων, μεσοαστικών διακοπών, χωρίς πρόσβαση σε θάλασσα, που δεν το καταλάβαινα στ' αλήθεια. Βρισκόμασταν στην κοιλάδα του Λίγηρα και είχαμε βγει για τρέξιμο. Αφού τρέξαμε κάνα μισάωρο, ο μπαμπάς μου συνειδητοποίησε την πραγματικότητα. «Ω, μου φαίνεται ότι χαθήκαμε». Περιπατούσαμε κάνοντας κύκλους, προσπαθώντας να βρούμε το μονοπάτι, αλλά μάταιος κόπος. Ο μπαμπάς μου ζήτησε οδηγίες από δύο τύπους –λαθροθήρες– κι αυτοί μας έστειλαν σε λάθος δρόμο. Έβλεπα καθαρά ότι ο μπαμπάς μου άρχιζε να πανικοβάλλεται, παρότι προσπαθούσε να μου το κρύψει. Είχαμε μείνει στο δάσος κάμποσες ώρες πια και ξέραμε κι οι δυο ότι η μαμά μου θα ήταν σε κατάσταση απόλυτου πανικού. Στο

σχολείο, μόλις είχα διδαχτεί την ιστορία από τη Βίβλο με τους Ισραηλίτες που είχαν πεθάνει στην ερημιά και δε δυσκολεύτηκα να φανταστώ πως αυτή θα ήταν και η δική μας μοίρα. «Αν συνεχίσουμε να προχωράμε ευθεία, θα βγούμε από δω μέσα», είπε ο μπαμπάς μου.

Και είχε δίκιο. Κάποια στιγμή ακούσαμε θόρυβο αυτοκινήτων και φτάσαμε σ' έναν κεντρικό δρόμο. Απείχαμε κάπου δεκαεφτά χιλιόμετρα από το χωριό απ' όπου είχαμε ξεκινήσει, όμως τουλάχιστον τώρα βλέπαμε πινακίδες στον δρόμο. Είχαμε βγει από τα δέντρα. Και συχνά σκέφτομαι εκείνη τη στρατηγική, όταν είμαι ολότελα χαμένος – κυριολεκτικά ή μεταφορικά. Τη σκέφτηκα όταν βρέθηκα αντιμέτωπος μ' έναν νευρικό κλονισμό. Όταν βίωσα μια κρίση πανικού, στην οποία παρεμβάλλονταν μονάχα η κατάθλιψη, όταν η καρδιά μου χτυπούσε γοργά από φόβο, όταν καλά καλά δεν ήξερα ποιος είμαι ούτε πώς θα μπορούσα να συνεχίσω τη ζωή μου. *Αν συνεχίσουμε να προχωράμε ευθεία, θα βγούμε από δω μέσα.* Αν βάλετε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, προς την ίδια κατεύθυνση, θα καταφέρετε να φτάσετε πιο μακριά απ' ό,τι αν τρέχετε κάνοντας κύκλους γύρω γύρω. Όλα έχουν να κάνουν με την απόφασή μας να συνεχίσουμε να προχωράμε μπροστά.



Στοχασμοί για την ελπίδα, την επιβίωση και το θαύμα της ζωής

Και μέσα στο σκοτάδι, ακόμα και τα πιο
μικροσκοπικά θραύσματα φωτός μπορούν να λάμψουν,
να αιχμαλωτίσουν την προσοχή μας και, ίσως, ακόμα
και να μας οδηγήσουν στον προορισμό μας...

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ: 6.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-4304-1



9 786180 143041

ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΕ: 25704