



«Η επιχορήγηση της έκδοσης δεν εξ υπακούει την αποδοχή του περιεχομένου που εκφράζεται σ' αυτήν από τον ΟΝΕΚ».

Σαν Εφιάλης

ΡΕΝΟΣ ΕΥΑΙΤΕΛΑΚΗΣ

Σαν Εφιάλτης

Εκδόσεις  Εγνίμων

τίτλος συγγράμματος Σαν Εφιάλτης

συγγραφέας Ρένος Ευαγγελάκης
επιμέλεια κειμένου Κωνσταντίνα Κωνσταντίνου
επιμέλεια εξώφυλλου Κωνσταντίνα Κατσιάρη

α' έκδοση Ιούλιος 2023
ISBN 978-9925-606-13-9

Copyright © Ρένος Ευαγγελάκης, Λευκωσία 2023

Εκδόσεις Ευγνώμων, Λευκωσία, Κύπρος

επικοινωνία: (+357) 99 023 022
www.ekdoseis-evgnomon.com
info@ekdoseis-evgnomon.com

Ο συντονισμός της έκδοσης,
η καλλιτεχνική επιμέλεια, η
σελιδοποίηση και η σχεδίαση της
μακέτας εξωφύλλου έγιναν από το
Ατελιέ του Εκδοτικού Οίκου Ευγνώμων.



Εκδόσεις
Ευγνώμων

Απαγορεύεται η δημοσίευση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου
αυτού, η αναπαραγωγή ή η μετάδοσή του με οποιοδήποτε
οπτικοακουστικό μέσο, χωρίς την έγγραφη άδεια του
συγγραφέα.

Το συγκεκριμένο βιβλίο δεν αποτελεί σε καμία περίπτωση «ιατρική συνταγή». Συστήνεται να ακολουθούνται αυστηρά οι οδηγίες από τους αρμόδιους γιατρούς και θεραπευτές, για κάθε περίπτωση. Κάθε περιστατικό είναι διαφορετικό. Κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός. Ακόμα και σε παρόμοια περιστατικά, η αντίδραση ποικίλει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Σε κάθε περιστατικό λαμβάνονται υπόψη οι ιδιαίτερες συνθήκες. Το ίδιο συμβαίνει και με τις μεθόδους που παρουσιάζονται στο παρόν βιβλίο. Σε κάποιους θα επιφέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα και σε κάποιους άλλους όχι. Ο συγγραφέας περιγράφει αποκλειστικά τα δικά του προσωπικά βιώματα και εμπειρίες.

Περιεχόμενα

Μήνυμα προς τον αναγνώστη	11
Κάτι σαν Πρόλογος	15
Από την «Κανονικότητα» στη «Θεμελί- ωση».....	17
Αναπάντεχο τηλεφώνημα	25
Μεταξύ εφιάλτη και της δεδομένης στιγμής	31
Το ίδιο βλέμμα που ξέρω	51
Ένα εξιτήριο και μια εισαγωγή	67
Όλα άρχισαν να ξεδιαλώνονται	97
Εξιτήριο και αξιολόγηση	101
Ένας Δυναμικός τρόπος ζωής μόλις ξεκίνησε	107
Άσπρος φάκελος	141
Άθληση και περιπέτειες - Πάνε μαζί;	191
Αποφθέγματα που ενέπνευσαν τον συγ- γραφέα	205
Βίντεο και Άρθρα - QR QUOTES	207
Κλείνοντας / Συμβουλές.....	213
Ευχαριστίες	219

Μήνυμα προς τον αναγνώστη

Μέσα από αυτό το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου θέλω, αρχικά, να σε ευχαριστήσω, που μπήκες στον κόπο να προμηθευτείς ένα βιβλίο με αληθινά βιώματα. Μια ιστορία ζωής, μια παρακαταθήκη. Θέλω μέσα από το βιβλίο μου, κυρίως να επικεντρωθώ στο μετά. Πώς δηλαδή, μετά από μια δύσκολη κατάσταση, μπορείς να ανταπεξέλθεις. Αρχικά με το να πιστέψεις στον εαυτό σου ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Φυσικά μετέπειτα, πολύ σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι θεραπευτές και τα άτομα που σε περιβάλλουν. Στη συνέχεια, με το να ενταχθείς σε μια ομάδα, μια παρέα, ένα κοινωνικό σύνολο, όπου έχετε το ίδιο όραμα, τα πράγματα ίσως να είναι ακόμα πιο εύκολα. Να σε παροτρύνει. Να σε εμπνεύσει. Να αλληλοϊποστηρίξετε και μαζί να πορεύεστε.

Να σκέφτεσαι πάντα θετικά και να ασκείς το σώμα σου. Να αθλείσαι. Να είσαι εν κινή-

σει. Να ανησυχείς πιο λίγο για το τι θα πουν οι άλλοι. Να δουλεύεις σκληρά για σένα. Αρχικά για την ψυχική σου υγεία και ακολούθως για τη σωματική. Αν «στήσεις» το κορμί σου, θα το κάνεις πιο ανθεκτικό σε εξωτερικά εμπόδια που πιθανόν να συναντήσεις. Να γελάς πιο συχνά, γιατί -αποδεδειγμένα- το γέλιο είναι υγεία. Να κοιμάσαι καλά. Αυτό το μοτίβο συνέχισέ το εφόρου ζωής ή τουλάχιστον, όσο πιο συχνά μπορείς. Επαναλάβανέ το και θα δεις μεγάλη διαφορά. Και εγώ αυτό έκανα όλα αυτά τα χρόνια και εξακολουθώ να το εφαρμόζω όσο μπορώ.

Παράλληλα, θέλω να προβληματίσω καθέναν από εσάς ξεχωριστά, ώστε να μην είναι κατσοφιασμένος, κακόκεφος και λυπημένος. Να χαμογελάς. Πες «καλημέρα», «Γεια σου». Η ζωή είναι εκεί έξω και δεν υπάρχει χρόνος για μιζέρια και μεμψιμοιρία. Η ζωή επιστρέφει συμπεριφορές. Να έχεις ενσυναίσθηση. Να είσαι καλός και ευγενικός άνθρωπος. Να λες «ευχαριστώ», «συγγνώμη» και «χρειάζομαι βοήθεια» εκεί που πρέπει. Να προσφέρεις.

Ακόμα και για κούρεμα, να πας με χαμόγελο. Στο περίπτερο; Το ίδιο. Στον φούρνο; Πάλι το ίδιο. Να φοράς συνεχώς το χαμόγελό σου. Όταν όλα πάνε στραβά, να έχεις πίστη ότι σύντομα θα φτιάξουν. Πού θα πάει; Με υγεία, υπομονή, χαμόγελο και θετική διάθεση τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα.

Κλείνοντας, αρκετά χρόνια μετά το αποκαρδιωτικό συμβάν μου, έχω την επιθυμία να καταθέσω στο χαρτί όλες τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τους προβληματισμούς μου. Αποδείχθηκε ότι μετά από τόσα χρόνια, δεν αλλοιώθηκαν τα συναισθήματά μου καθώς περιγράφω τα γεγονότα. Είναι αληθινά και αναλλοίωτα. Με αυτόν τον τρόπο μπορώ να εξιστορήσω τα βιώματά μου και μακάρι να βοηθήσω άλλους νεαρούς, έφηβους, ενήλικες, ακόμα και οικογένειες που βρέθηκαν σε παρόμοια θέση με τη δική μου. Πολύ σημαντικό στοιχείο, αν όχι το σημαντικότερο, είναι το γεγονός ότι αν δεν φορούσα ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο, δεν θα ήμουν εδώ ζωντανός, να περιγράφω και να μοιράζομαι εμπειρίες μαζί σας. Η ζώνη σώζει ζωές. Αποδεδειγμένα.

Και γιατί όχι, με αυτό το βιβλίο να αποφευχθούν όσο γίνεται οι συγκρούσεις στην άσφαλτο. Αυτό το βιβλίο λοιπόν, είναι μια κατάθεση ψυχής.

Κάτι σαν Πρόλογος

Σε αυτές τις σύντομες σελίδες ο Ρένος, θα προσπαθήσει να εξιστορήσει ή καλύτερα θα προσπαθήσει να αποτυπώσει σκόρπιες σκέψεις και βιώματα, μέσα από το χάος του μυαλού του. Με πιο απλά λόγια, έχει την ανάγκη να εκφράσει όλα όσα του συνέβησαν σε αυτή την περιπέτεια. Σε αυτό το «σχολείο». Όσα έζησε στην πορεία της περιπέτειάς του τα ονομάζει σχολείο. Του έδωσαν εφόδια για τη μετέπειτα ζωή του. Όσα διδάγματα έλαβε δεν διδάσκονται σε κανένα σχολείο ή πανεπιστήμιο. Όσα πτυχία και να έχει κάποιος. Αυτά τα εμπόδια, που φάνηκαν βουνό, τον έμαθαν να προσπαθεί να αντιμετωπίζει πιο εύκολα όποιες δύσκολες καταστάσεις προκύψουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του από εδώ και πέρα. Να φιλτράρει καταστάσεις. Να διαχωρίζει τα σημαντικά από τα ασήμαντα.

Γιατί σήμερα, στους έντονους ρυθμούς που κινείται η κοινωνία μας, ο στόχος είναι ένας

και μοναδικός. Ο άνθρωπος να εξελίσσεται σε μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού του. Να αγαπά, χωρίς να περιμένει ανταπόδοση. Ανιδιοτελώς. Να εκτιμά και να σέβεται. Συνεχώς πρέπει να ανακαλύπτει και να μαθαίνει. Όσο ζει.

Σε αυτό το σχολείο λοιπόν, ο τρόπος ζωής του άλλαξε εντελώς και έμαθε να επιβιώνει με ό,τι του προσφέρει απλόχερα η ζωή στο διάβα της. Εκτίμησε αυτό το δύσκολο κεφάλαιο, το οποίο ήταν και εξακολουθεί να είναι γεμάτο προκλήσεις.

Τίποτα δεν είναι βέβαιο. Τίποτα δεν είναι δεδομένο. Ούτε το αύριο.

Τέλος, εκτίμησε τους ανθρώπους που στάθηκαν δίπλα του και όφειλε να τους ανταποδώσει τη στήριξη και την αγάπη που, τόσο απλόχερα, του χάρισαν.

Και κάπως έτσι ξεκίνησαν όλα...

Από την «Κανονικότητα» στη «Θεμελίωση»

Ο Ρένος ήταν, από μικρός, ένα αρκετά δραστήριο παιδί. Είχε πολλά όνειρα για το μέλλον. Ήθελε να κατακτήσει τον κόσμο, να πετύχει σαν άνθρωπος και σαν αρχιτέκτονας, μιας και ήταν το μόνο επάγγελμα που επιθυμούσε να κάνει από μικρή ηλικία. Μέσα από τα καφέ γουρλωτά μάτια του, διάβαζες την επιθυμία του να κατασκευάζει κτήρια, πλημμυρισμένα από ευτυχομένες στιγμές των ιδιοκτητών τους.

Στην παιδική του ηλικία, συχνά, τον έβρισκες στο σπίτι, μιας και ήταν ένα αρκετά εσωστρεφές παιδί. Δεν έλειπαν, όμως, και οι φορές που τον έβρισκες στις αλάνες και στις γειτονιές, είτε για ποδόσφαιρο με τα λιγοστά παιδιά της γειτονιάς του είτε για απλή εξερεύνηση στα σοκάκια της γύρω περιοχής. Η μεγάλη του αγάπη ήταν ο στίβος. Αγαπούσε εξίσου όλα τα αθλήματα και δοκίμαζε τον εαυτό του τόσο στο άλμα εις ύψος όσο και στο άλμα εις μήκος,

στον δρόμο μετ' εμποδίων, στη σκοταλοδρομία. Το παράδοξο ήταν ότι παρότι συχνά τερμάτιζε στις τελευταίες θέσεις, δεν δειλίαζε στιγμή να συμμετάσχει τόσο σε ενδοσχολικούς όσο και σε περιφερειακούς αγώνες. Γι' αυτόν σημασία είχε η ικανοποίηση που πήγαζε από τη συμμετοχή του και όχι η διάκριση και ο έπαινος. Έτσι, από μικρός διδάχθηκε ότι η προσπάθεια για την υλοποίηση ενός στόχου ήταν άμεσα συνυφασμένη με την ίδια τη ζωή.

Πέρα όμως από τον στίβο, έδειξε από πολύ μικρός την κλίση του στη ζωγραφική. Οι γονείς του, μόλις κατάλαβαν το ταλέντο του, τον έστειλαν σε ένα μικρό εργαστήρι ζωγραφικής για να το εξασκήσει. Πάντα πίστευαν ότι η ενασχόληση των παιδιών με δημιουργικούς τρόπους έκφρασης διαμόρφωνε χαρακτήρες ικανούς να αντιμετωπίσουν το μέλλον. Πήρε όλη την απαιτούμενη μόρφωση από σχολεία της περιοχής του. Δημοτικό, Γυμνάσιο και Λύκειο. Διάβασμα, διαγωνίσματα, άγχος, κοπάνες, συναντήσεις στη γειτονιά και σπίτια φίλων, πάρτι, γνωριμίες, εφηβικοί έρωτες. Στο λύκειο, ως τελειόφοιτος, συμμετείχε στην ομάδα της φιλαρμονικής. Στην παρέλαση του σχολείου, βρισκόταν στις πρώτες θέσεις κτυπώντας τα τύμπανα. Συγχρονισμός, ομαδικότητα, συντονισμός και πειθαρχία ήταν λίγα από αυτά που αποκόμισε. Τα χρόνια περνούσαν χωρίς να το καταλάβει. Έφτασε η στιγμή που θα υπηρετού-

σε τη στρατιωτική του θητεία.

Ήταν νεοσύλλεκτος, δεκαεπτάμισι χρονών τότε. Είχε ολοκληρώσει τη βασική του εκπαίδευση στο Κέντρο Εκπαίδευσης Νεοσύλλεκτων στην Πάφο, 2010 Β' ΕΣΣΟ. Έκαναν και την προβλεπόμενη ορκωμοσία. Χακί χρώμα παντού. Αποτελούσε μέρος ενός συνόλου, με εκατοντάδες συνομήλικούς του, που θα υπηρετούσαν την πατρίδα. Λίγους μήνες αργότερα, κατατάγηκαν στις μονάδες τους. Έτσι βρέθηκε στη μονάδα Πυροβολικού, στο Τσέρι. Υποψήφιος Λοχίας Πυροβολικού και Αρχηγός στοιχείου. Ακολούθως, θα πήγαινε στο κέντρο εκπαίδευσης νεοσυλλέκτων στη Λάρνακα, για τη βασική του εκπαίδευση σαν υποψήφιος βαθμοφόρος. Ασκήσεις γυμναστικής, νούμερα, σκοπές, οπλοασκήσεις και άλλα πολλά. Ένα αναγκαστικό μεν, ποιοτικό δε ταξίδι. Μια μικρογραφία της κοινωνίας. Εκεί, στο Κέντρο Εκπαίδευσης για υποψήφιους βαθμοφόρους, είχε και την πρώτη του έξοδο, μετά την εκπαίδευσή του.

Αρχές του Νοέμβρη ήταν. Παρασκευή βράδυ. Οι γονείς του διοργάνωσαν ένα πάρτι μαζί με τον νονό και τη νονά του για να γιορτάσουν τα δέκατα όγδοα γενέθλιά του. Ήταν πολύ ενθουσιασμένος. Επιτέλους θα ενηλικιώνόταν. Τα δεκαοχτώ ήταν το επίσημο εισιτήριο για τη χειραφέτησή του. Έφαγαν αρκετά εκείνο το βράδυ. Η συζήτηση περιστράφηκε γύρω από

τους κινδύνους που ελλοχεύουν στους δρόμους, καθώς ο Ρένος δεν έκρυβε τον ενθουσιασμό του για την επερχόμενη, πολυπόθητη άδεια οδήγησης. Τον συμβούλευαν όλοι να προσέχει τους γύρω του και να σκέφτεται κάθε του πράξη.

«Και όπως είπαμε, Ρένο μου...», είπε η νονά του, η Τζένη.

«Προσοχή στον δρόμο, πίσω από το τιμόνι...», συμπλήρωσε ο νονός του, ο Στέλιος.

«Να προβλέπεις κάθε κίνηση», πρόσθεσε ξανά η νονά.

«Εις υγείαν λοιπόν», πετάχτηκε ο πατέρας του, ο Ιάσωνας.

Ο Ρένος τους άκουγε μα δεν μιλούσε. «Υπερβολές», σκεφτόταν. «Αυτά συμβαίνουν κυρίως στις ταινίες και σε όσους δεν ξέρουν να οδηγούν. Τι θα μπορούσε, δηλαδή, να μου συμβεί;», συνέχιζε. Τίποτα δεν θα του συνέβαινε. «Υπερβολές», επανέλαβε μια τελευταία φορά. Αγνοούσε, όμως, τι του επιφύλασσε η μοίρα.

Την ίδια νύχτα, ο Διογένης, ένας φίλος του από τη μονάδα, γιόρταζε για τα γενέθλιά του σε ένα κέντρο διασκέδασης στη Λευκωσία. Θα έκλεινε τα δεκαοκτώ. Ο τελευταίος από όλους. Ο πιο μικρός. Διοργάνωσε ένα πάρτι με όλους τους φίλους του. Ήταν μεγάλη παρέα και έτσι χωριστήκαν σε αυτοκίνητα. Ο Ρένος θα πήγαινε με τον Νάσο. Η μοίρα τέτοιο παιχνίδι ήθελε να παίξει.

Ο Ρένος κοίταξε το ρολόι στον τοίχο της κουζίνας. «Άργησα», είπε και αφού σηκώθηκε πάνω απότομα, κατευθύνθηκε γοργά προς το υπνοδωμάτιό του.

Η Ελπίδα, η μεγάλη του αδελφή, είχε αποχαιρετήσει τους καλεσμένους τους αρκετή ώρα πριν και ξάπλωσε, καθώς ο αυξημένος φόρτος εργασίας, το τελευταίο διάστημα, την είχε εξουθενώσει. Παρ' όλη, όμως, την κούραση που την είχε καταβάλει επέμενε να μεταφέρει τον αδελφό της στον προορισμό του. Ο Ρένος από την άλλη αντιστεκόταν στις πιέσεις της, καθώς η παρέα είχε ήδη διευθετήσει τη διακίνηση των μελών της.

«Ελπίδα μου, βιάζομαι, πρέπει να φύγω», της είπε βιαστικά, καθώς κούμπωνε ένα τελευταίο κουμπί από το μοβ πουκάμισό του.

«Μου το χρωστάς όμως», συμπλήρωσε.

Ο Νάσος έφτασε έξω από το σπίτι του. Κόρναρε. Ήταν πολύ βιαστικός, γιατί είχαν ήδη αργήσει για το πάρτι.

«Γεια σας, φεύγω, άργησα ήδη. Θα με φέρει ο Νάσος. Μην ανησυχείτε. Δεν θα αργήσω πολύ...», φώναξε καθώς κατέβαινε γρήγορα τις σκάλες του επάνω ορόφου.

«Ευχαριστώ νονά, ευχαριστώ νονέ. Καληνύχτα σας», συμπλήρωσε καθώς περνούσε από μπροστά τους σαν σίφουνας. Κατευθύνθηκε προς την εξώπορτα.

«Να προσέχεις, παιδί μου», είπε η μαμά του

η Δώρα με βαριά αναπνοή... σαν να ένιωσε κάτι.

«Μάνες, ένα κομμάτι που αποτελεί μέρος όλου μας του εαυτού», σκέφτηκε αστραπιαία ο Ρένος.

Έκλεισε την εξώπορτα πίσω του και μπήκε στο αυτοκίνητο του Νάσου. Έδωσε τη ζώνη του και ο Νάσος ξεκίνησε το αυτοκίνητο. Συνειπείς και οι δύο με τις υποχρεώσεις τους, δεν ήθελαν να έφταναν τελευταίοι στο κέντρο διασκέδασης. Ένα μικρό στοίχημα μεταξύ των φίλων. Πείραγμα ανάμεσά τους. Ο τελευταίος, θα κερνούσε. Στα μέσα της διαδρομής, στο ραδιόφωνο ακουγόταν το αγαπημένο τους τραγούδι. Ο Ρένος αμέσως δυνάμωσε λίγο την ένταση του τραγουδιού. 3 Doors Down - Kryptonite.

Ξαφνικά από το πουθενά, ο Ρένος, είδε φώτα να έρχονται κατά πάνω του. Κάπου εκεί, έσβησαν τα πάντα...

Στο σπίτι, το τραπέζι συνεχίστηκε. Οι συζητήσεις έπαιρναν και έφερναν, τα ποτήρια τσούγκριζαν. Τα θέματα ποικίλα. Κάποια στιγμή, ο Στέλιος, παρατηρώντας το ρολόι, συνειδητοποίησε ότι πλησίαζαν μεσάνυχτα.

«Άντε Τζένη μου, είδες τι ώρα πήγε; Είναι αργά», είπε και σχεδόν ταυτόχρονα βρέθηκε όρθιος και κατευθυνόταν προς την εξώπορτα.

«Ευχαριστούμε για το δείπνο, να μας ζήσει ο Ρένος μας. Καληνύχτα», είπε η Τζένη.

Αποχαιρέτησε ο ένας τον άλλο θερμά και έφυγαν.

«Καληνύχτα κουμπάρε», είπε ο Ιάσωνας καθώς το αυτοκίνητο ξεκίνησε να παίρνει μπρος.

Ο Άρης κατευθυνόταν προς το κέντρο διασκέδασης, φανερά εκνευρισμένος. Δεν τον έφτανε η αργοπορία του, έπρεπε να αντιμετωπίσει και την αυξημένη κίνηση στους δρόμους.

«Κάποιο ατύχημα θα έγινε πάλι», σκέφτηκε αμέσως καθώς κατευθυνόταν προς τον προορισμό του.

«Ουφφφ. Αυτό μας έλειπε», είπε. Σύντομα, η σκέψη του επιβεβαιώθηκε. Καθώς προσπερνούσε βιαστικά, παρατήρησε το πλήθος που είχε μαζευτεί. Ξάφνου, ένα από τα δύο οχήματα, τού φάνηκε γνώριμο.

«Μπα, ιδέα μου είναι», πρόσθεσε χωρίς να ελαττώσει ταχύτητα. Καλού κακού όμως, δοκίμασε να επικοινωνήσει με τους φίλους του, καλώντας πρώτα στο τηλέφωνο τον Ρένο. Καμία ανταπόκριση.

«Και πού να ακούσει το τηλέφωνο, με τόσο δυνατή μουσική;», απάντησε μόνος στον εαυτό του και συνέχισε την πορεία του.

Μα το μυαλό του δεν έλεγε να ησυχάσει από τις σκέψεις. Κάλεσε τον Νάσο, μήπως στεκόταν πιο τυχερός. Για ακόμη μια φορά, κανένα αποτέλεσμα.

«Πανικός θα γίνεται μέσα», σκέφτηκε αμέσως θέλοντας να πνίξει την ταραχή του.