

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΠΑΓΑΔΩΡΟΣ



ΗΣΥΧΑ, Σ' ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ  
ΠΟΥ ΦΩΝΑΖΕΙ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ήσυχια, σ' έναν κόσμο που φωνάζει**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιώργος Σπαγαδώρας  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Άννα Μαράντη  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Στεργίου  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Γιώργος Σπαγαδώρας, 2026  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2026

ISBN: 978-618-01-6466-4

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

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 άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε 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. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων (Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790).

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Από το 1979 | Since 1979*

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)  
**psychogios.gr**

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΠΑΓΑΔΩΡΟΣ

ΗΣΥΧΑ, Σ' ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ  
ΠΟΥ ΦΩΝΑΖΕΙ





# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κάποια απ' αυτά που θα διαβάσεις ίσως τα έχεις σκεφτεί κι εσύ. Ίσως όχι.

Δεν είναι θεωρίες. Είναι κομμάτια από έναν δρόμο που προσπάθησα να βαδίσω, και ακόμη προσπαθώ. Με ερωτήσεις. Με φόβο. Με πίστη που τρέμει, αλλά δε σβήνει.

Δεν υπόσχομαι ότι θα σε φωτίσω.

Το μόνο που υπόσχομαι είναι να μη σου μιλήσω από καθέδρας.

Υπόσχομαι να μιλήσω όπως θα ήθελα να μου μιλήσουν.  
Ήσυχα.

Είμαστε εδώ για να ζήσουμε με νόημα. Και το νόημα δε βγαίνει ούτε μόνο από το βίωμα, ούτε μόνο από την κατανόηση, αλλά από τον συνδυασμό τους.

**Αν ζεις χωρίς να καταλαβαίνεις, πλανιέσαι.**

**Αν καταλαβαίνεις χωρίς να ζεις, μαραζώνεις.**

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΠΑΓΑΔΩΡΟΣ

Μην μπερδεύεις την πορεία σου με απόδειξη.

Προχώρα γιατί αγαπάς.

Γιατί έχεις κάτι μέσα σου που θέλεις να το παραδώσεις  
καθαρό.

Όχι για να πάρεις έπαινο. Για να μη μείνει κρυμμένο.

**Δεν είσαι έργο υπό αξιολόγηση.**

Είσαι παιδί.

Όχι υπάλληλος.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όσο θυμάμαι τον εαυτό μου ένιωθα ότι δε χωράω. Τα ένιωθα όλα πολύ βαθιά.

Δεν τα εξηγούσα. Δυσκολευόμουν πολύ να τα βάλω σε λέξεις. Τα ένιωθα όλα όμως. Όλες τις ενέργειες γύρω μου. Όχι απλώς τις ένιωθα βαθιά. Τις βίωνα.

Ακόμη τις βιώνω.

Πώς να το πω;

Νομίζω ότι για αυτό τον σιχάθηκα αυτόν τον κόσμο.

Γιατί έβλεπα. Και όταν αρχίσεις να βλέπεις βαθύτερα, λένε πως όλο αυτό είναι τρένο χωρίς γυρισμό. Δεν μπορείς να ξε-δεις.

Με ενοχλούσαν οι άνθρωποι και οι συμπεριφορές τους. Γιατί ακριβώς έβλεπα πίσω από αυτές.

Δόλος.

Εγωισμός.

Όλα συναλλαγές.

Τον σιχάθηκα τον κόσμο.

Και όταν κατάλαβα ότι είμαι μέρος του κόσμου, σιχάθηκα και εμένα.

Μήπως τελικά διάλεγα να τα βλέπω όλα αυτά;

Μήπως ήμουν όλα αυτά που έβλεπα;

Μεγάλο σοκ.

Βέβαια, ένιωθα και τα όμορφα, επίσης βαθιά.

Ίσως αυτό με έσωσε.

Αν μπορώ να παινέψω τον εαυτό μου για κάτι, είναι τούτο: είμαι καλός μαθητής. Ακούω τα πάντα και είμαι σε ετοιμότητα να αρπάζω καθετί χρήσιμο από οποιοδήποτε.

Σε έναν κόσμο, που του αρέσει να μιλάει, εμένα μου αρέσει να ακούω.

Για χρόνια, λοιπόν, παρατηρούσα ήσυχα. Ακόμη το κάνω.

Προσεκτικά, μη γίνω αυτό που απεχθάνομαι – λες και δεν είμαι ήδη.

Παρατηρώ, ψάχνοντας έναν τρόπο να μας κάνω λίγο πιο υποφερτούς.

Στα τετραγωνικά μου.

Μεγαλώνοντας υιοθέτησα αυτή τη συμπεριφορά: Όταν με ενοχλεί κάτι, θα κάνω ακριβώς το αντίθετο, με τη συμπεριφορά μου και όχι με τα λόγια μου.

Άλλωστε, ποιος είμαι εγώ για να κάνω κήρυγμα; Τι να εξηγήσω και ως τι να εξηγήσω;

Στην πράξη, λοιπόν, είδα τι με ενοχλούσε περισσότερο στους ανθρώπους.

Ο θόρυβος.

Ο τρόπος με τον οποίο εκφράζονται.

Ο τρόπος με τον οποίο διαφωνούν.

Στην αρχή, λοιπόν, απλώς σιωπούσα.

Δεν εκφραζόμουν, γιατί φοβόμουν μη γίνω αυτό που με ενοχλεί.

Δε διαφωνούσα, γιατί φοβόμουν τη συμπεριφορά τους.

Πονούσα ήσυχα.

Νόμιζα ότι εκφραζόμουν ήσυχα, αλλά έκανα λάθος.

Δεν εκφραζόμουν καθόλου. Έχει διαφορά.

Και είναι επικίνδυνο.

Δεν ήταν ζωή αυτό.

Κατάλαβα ότι έπρεπε να το πάρω αλλιώς, γιατί πνιγόμουν.

Έτσι, άλλαξα λίγο τον ορισμό του «ήσυχα» στο μυαλό μου.

Σιγά σιγά. Ψάχνοντας.

Μια ερώτηση κάθε μέρα.

Ένα βήμα κάθε μέρα.

Προς τα πού;

Ιδέα δεν έχω.

Με πυξίδα;

Το καλό.

Θέλω να σε ενθαρρύνω.

Όχι με ανούσια «πάμε, μπορείς να καταφέρεις τα πάντα»,

αλλά με «πάμε, ο δρόμος είναι αυτός. Μπορείς να καταφέρεις οτιδήποτε, αλλά όχι τα πάντα».

Θέλω να μοιραστώ τα σκαλοπάτια που βοήθησαν εμένα – περισσότερο με λογική.

Όχι ως μέντορας, ούτε ως καλύτερος. Δε νιώθω –ούτε είμαι– τίποτε από τα δύο. Πιστεύω πως από όλους έχουμε να πάρουμε κάτι. Έτσι και εγώ, ως κομμάτι του «όλοι», θα προσπαθήσω να σου μεταφέρω αυτό που έχω.

Θα σταθώ στο ίδιο ύψος με εσένα, γιατί ξέρω καλά πως κουράστηκες τους παντογνώστες που κουνάνε το δάχτυλο και δίνουν συμβουλές και τρόπους με το ύψος του ξύπνιου, κρυμμένοι πίσω από ιδιότητες.

Και δεν έχω τίποτα με τις ιδιότητες. Φυσικά και χρειαζόμαστε ειδικούς. Ξύπνιους, όμως, που σηκώνουν το φρύδι, δε χρειαζόμαστε.

Νομίζω πως ο κόσμος έχει αποπροσανατολιστεί από την τεράστια πληροφορία που δέχεται καθημερινά. Γεμίσαμε αυθεντίες.

Για αυτό θα σου μιλήσω ως άνθρωπος.

Θα προσπαθήσω να σου δώσω κάτι ουσιαστικό.

Κάτι απλό, απτό, κάτι που θα σου μείνει.

Θα προσπαθήσω άμεσα και με ευθύτητα.

Θα προσπαθήσω, ήσυχα.

Αν λάβω έστω και ένα μήνυμα ότι κάποιος/α πήρε κάτι από τούτο εδώ το βιβλίο, θα είμαι ευτυχισμένος.

## Η ΥΠΟΤΙΜΗΜΕΝΗ ΔΥΝΑΜΗ

*“ Είναι τεράστια δύναμη να είσαι ήσυχος. Να μπορείς να ελέγχεις εσύ τη συμπεριφορά σου και όχι να σ’ την ελέγχουν οι γύρω με κάθε λέξη και με κάθε πράξη τους. Υποτιμημένη δύναμη η ησυχία. Και όλο την μπερδεύουμε με την αδυναμία. Το ότι δε φωνάζεις, δεν απαντάς και δε δικαιολογείσαι πάντα, δε δείχνει αδυναμία. Δείχνει ότι είσαι τόσο δυνατός που δεν αισθάνεσαι την ανάγκη να αποδείξεις κάτι. ”*

Συνέχεια ακούμε να μας λένε φράσεις όπως: «Μην αφήσεις κανέναν να σε υποτιμήσει», «Μην το δεχτείς αυτό», «Θα τον αφήσεις να τα λέει αυτά; Χαζός είσαι;» Δηλαδή, αν με προσβάλλει κάποιος και δε θυμώσω, είμαι χαζός. Αλλά αν με προσβάλλει και δημοσιοποιήσω τα όριά μου, τα θέσω με στόμφο και πυγμή, είμαι ξύπνιος; Αν δηλαδή ελέγχουν τη διάθεσή μου ανάλογα με τη συμπεριφορά τους, είμαι ευφυής; Δεν μπορούν η σιωπή ή το «φεύγω» να είναι όρια;

Αν δεν εξηγήσω με λόγια τι με ενόχλησε, δεν έβαλα όριο; Αν δεν υπερασπιστώ τον εαυτό μου με φωνή, δεν τον υπερασπίστηκα; Κι αν απλώς φύγω, χωρίς δράμα, χωρίς εξηγήσεις, δε σημαίνει ότι κατάλαβα πολύ καλά τι μου κάνει κακό και απλώς δε θέλω να το διαπραγματευτώ;

Μη με παρεξηγήσεις. Μερικές φορές χρειάζεται όντως να σηκώσεις κεφάλι και να πατήσεις πόδι. Όχι πάντα όμως.

Αν τα όρια δεν είναι φασαριόζικα, δε σημαίνει ότι τη δεχτήκαμε την προσβολή.

**Αλίμονό μας αν χρειαζόταν να αποδεχόμαστε κάθε πρόσκληση που μας στέλνουν!**

Έχουμε συνδέσει τη δύναμη με τη φασαρία! Η πλειοψηφία βλέπει το κακό γύρω και νιώθει την ανάγκη να κάνει κάτι για αυτό, να το αλλάξει. Τι ωραίο πράγμα! Τι ωραίο πράγμα η επανάσταση στο όνομα του καλού!

Πόσο λυπηρό είναι, όμως, να νομίζεις ότι συνεισφέρεις ενώ στην πραγματικότητα αναπαράγεις το κακό. Πόσο τραγικό είναι η συντριπτική πλειοψηφία να θέλει το καλό και να έχει διάθεση να παλέψει για αυτό, και παρ' όλα αυτά να οδεύουμε ολοταχώς προς το χειρότερο...

Αχ, αυτή η επανάσταση. Συγχυστήκαμε, ρε γαμώτο. Η επανάσταση δεν είναι πάντα φωνή. Η επανάσταση δεν κάνει πάντα κρότο. Ειδικά στις μέρες μας, που επικρατεί αυτή η μόνιμη βουή. Ούτε τα σκουλαρίκια, ούτε τα τατουάζ,

ούτε τα βαμμένα μαλλιά είναι επανάσταση σήμερα. Αυτά έχουν γίνει πλειοψηφία.

Μη με παρεξηγήσεις. Δεν έχω τίποτε με όλα αυτά. Απλώς δεν τα θεωρώ επανάσταση.

### **Επανάσταση σήμερα είναι η αγάπη.**

Και δε μιλάω για καρδούλες, σοκολατάκια και μπαλόνια. Μιλάω για την αληθινή αγάπη, την αγνή, την ήσυχη. Αυτή που εφαρμόζεται κάθε μέρα στη συμπεριφορά μας. Μιλάω για μια αγάπη που σε κάνει να δεις τη δική σου καμπούρα και όχι του απέναντι. Αυτή που σε αναγκάζει να δεις τα πράγματα φωτεινά. Γιατί η αγάπη είναι κάτι πολύ μεγαλύτερο από ένα ρομάντζο. Η αγάπη δεν είναι συναίσθημα. Είναι επιλογή, και το να αγαπάς δεν έχει να κάνει με τον χαρακτήρα σου. Το να αγαπάς είναι απόφαση.

*Η αγάπη δεν έχει «μέχρι». Αγάπη είναι να στέκεσαι ακέραιος, δίπλα στον άνθρωπο που διάλεξες, όχι μόνο όταν σου προσφέρει αυτό που χρειάζεσαι. Αγάπη είναι να στέκεσαι δίπλα του, όταν είναι στα χάλια του, όταν δεν έχει τίποτα να σου προσφέρει. Όταν δε λέει αυτό που θέλεις να ακούσεις. Όταν κάνει λάθος. Όταν δεν ευθυγραμμίζεται με την κοσμοθεωρία ή τις ανάγκες σου. Να στέκεσαι ολόκληρος, δίπλα στον άνθρωπό σου, ενώ έχεις χίλιους λόγους να μην το κάνεις. Να διαλέγεις να πλησιάζεις τη φωτιά. Να διαλέγεις να κάνεις πίσω το*

*εγώ σου. Γιατί η αγάπη δεν είναι συναίσθημα, είναι επιλογή.  
Μια επιλογή που παίρνεις καθημερινά.*

Σε έναν κόσμο που τείνουν όλα (και όλοι) να αυτοματοποιηθούν, επανάσταση είναι να σταθείς σαν άνθρωπος. Να δίνεις χρόνο στους ανθρώπους, όταν οι ρυθμοί γύρω είναι φρενήρεις. Να παίρνεις αγκαλιά αυτόν με τον οποίο διαφωνείς, ενώ ακριβώς δίπλα σου λογομαχούν ψάχνοντας τη λύση. Επειδή αποφάσισες να σκάψεις λίγο βαθύτερα. Επειδή κατάλαβες πως δεν έχουμε ανάγκη τη λύση, γιατί, ό,τι και αν υποστηρίζουμε, από τα ίδια υλικά είμαστε φτιαγμένοι.

Εκεί που όλοι κοιτάνε «πώς θα τα καταφέρουν», «πώς θα αγαπήσουν και πώς θα αγκαλιάσουν τον εαυτό τους», εσύ να τους βοηθάς να τα καταφέρνουν, να τους αγαπάς και να τους αγκαλιάζεις.

Άκου ένα όμορφο που διάβασα:

*Η ανθρώπινη εξιλέωση ξεκινά όταν οι άνθρωποι ορθώνουν γενναία το ανάστημά τους για να κάνουν κάτι για κάποιον άλλο.*

Αυτό είναι επανάσταση.

**Εκεί που όλοι μιλάνε, εσύ να ακούς.**

Όταν κάτι πιστεύεις ότι είναι λάθος, αντί να κάνεις κήρυγμα, να δείχνεις το σωστό με τη συμπεριφορά σου. Χωρίς «ακούστε, αυτό είναι το σωστό».

Επανάσταση είναι, ενώ σκέφτεσαι το κακό, ενώ έχεις κάτι αιχμηρό να πεις για να προστατευτείς, να μην το πεις. Να σταματάς το ντόμινο στη συμπεριφορά σου, γιατί ξέρεις ότι έχεις να κάνεις με ανθρώπους και δεν είναι όλα πόλεμος.

Όταν λέω «ήσυχα», δεν εννοώ να γίνουμε άγιοι. Δεν προτείνω να μπει ο κλέφτης στο σπίτι μας και να του πούμε «ποιος ξέρει τι περνάτε και εσείς, πάρτε ό,τι θέλετε, ευχαριστώ».

Φυσικά και δεν προτείνω να σταθούμε σιωπηλοί μπροστά σε εγκλήματα, αδικίες ή κακοποιητικές συμπεριφορές.

Μερικές φορές χρειάζεται και ένταση και μάχη, στο όνομα του καλού. Φυσικά.

Ήσυχια δε σημαίνει να μη θυμώνεις, να μην εκφράζεσαι, να μη ζεις.

**Ήσυχια δε σημαίνει να μη φωνάζεις.**

Η ησυχία δεν έχει να κάνει με την ένταση. Έχει να κάνει με το είδος του ήχου.

Ησυχία σημαίνει να μην είσαι μόνιμα στο κόκκινο. Γιατί είμαστε μόνιμα στο κόκκινο.

**Ησυχία είναι να χειροκροτάς το καλό κάθε φορά που το βλέπεις.**

**Γιατί χειροκροτάμε το τίποτα και φτύνουμε το κάτι.**

Ησυχία είναι να μην ταΐζεις το άσχημο με την ενέργειά σου και να το αφήσεις να ψοφήσει από ασιτία.

Ησυχία είναι να μη χτυπάς κάθε φορά που μπορείς.

Η ησυχία είναι δύναμη.

Είναι να κάνεις το δύσκολο, το βαρετό και το καλό, όταν δεν υπάρχουν πυροτεχνήματα. Όταν κανείς δε σου λέει μπράβο. Επειδή θέλεις να γίνεις καλύτερος και δυνατότερος.

**Γιατί ξέρεις πως, αν υποστηρίξεις το καλό αλλά δεν έχεις τη δύναμη να πολεμήσεις, είναι ανούσιο.**

Γιατί ξέρεις πως όλη η φωνή και η βία δεν προέρχονται από τους δυνατούς, αλλά από τους αδύναμους.

Ησυχία δε σημαίνει ακινησία. Δε σημαίνει ότι μένεις άπραγος, άφωνος ή αδιάφορος. Σημαίνει ότι διαλέγεις πώς και πότε θα εκφραστείς.

**Και εκεί φαίνεται η πραγματική σου δύναμη.**

Να μιλάς.

Να διαφωνείς.

Να προσπαθείς.

Να βελτιώνεσαι.

Να νιώθεις.

Να εκφράζεσαι.

Να κλαις.

Να γελάς.

Να φωνάζεις.

Ήσυχα.

---

Η ησυχία είναι δύναμη.

Αρκεί να χρησιμοποιείται με διάκριση.

Γιατί μπορεί κάλλιστα να μετατραπεί

σε συνενοχή, βία ή αποξένωση.

---

Δε θα σε απογειώσω, γιατί δεν ξέρω  
αν η πτήση θα είναι ασφαλής.

Σε καμία περίπτωση όμως δε θα σου κόψω τα φτερά.

Να στηρίξω τον αγώνα σου θέλω,  
πατώντας όμως γερά στη γη.

Βαδίζοντας κάπου ανάμεσα στην τρυφερότητα  
και την αγαπητική πειθαρχία.

Θα σε αγκαλιάσω τόσο σφιχτά, που ίσως  
σε πονέσω λίγο. Τόσο όσο.

Έχουμε ανάγκη να βρούμε έναν τρόπο  
να υπάρχουμε χωρίς να ξεσκίζουμε ο ένας τον άλλον.  
Έναν τρόπο να συζητάμε και, κυρίως, να διαφωνούμε.

Θα προσπαθήσω να σου θυμίσω πράγματα που ίσως  
ήδη ξέρεις, απλώς μπορεί να έχουν θαφτεί από τη φασαρία.

Σε κάθε κεφάλαιο, θα παίρνεις κάτι.  
Διάλεξε τι θα το κάνεις.

Ο κύριος σκοπός του βιβλίου; Η ειρήνη.

Εστιάζοντας, όμως, σε κάτι που μπορείς να ελέγξεις.

Εσένα.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
**psychogios.gr**



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 32327