

**Δ**ευτέρα 08:10. Ο όγκος των επιβατών που σέρνεται προς την έξοδο σαν γιγάντιος γυμνοσάλιαγκας δεν βοηθάει. Σίγουρα θα αργήσω. Τρυπώνω στο ανυπόμονο πλήθος και βγαίνω στο φως. Ο ουρανός είναι γκριζός και βαρύς και ο δρόμος μοιάζει να καταπίνει τους ανθρώπους που περπατούν βιαστικά με σκυμμένο το κεφάλι για να προστατευτούν από το κρύο.

Συνεχίζω την πορεία μου προς τη σταύρωση. Έχω ιδρώσει μ' αυτό το πουλόβερ που φόρεσα. Είναι υπερβολικά ζεστό για αρχές φθινοπώρου. Την πρώτη συνάντηση την έχασα επίτηδες, όμως αν χάσω και τη σημερινή δεν θα βρω ποτέ το κουράγιο να ξαναπάω. Στη διάρκεια αυτής της ιλιγγιώδους πρωινής διαδρομής αναρωτιέμαι ποια είναι η μεγαλύτερη δοκιμασία, η μέρα ή η νύχτα; Θα μπορούσε κάποιος να μου δώσει μια ειλικρινή απάντηση;

Ύστερα από μία ώρα στο τρένο και είκοσι λεπτά στο μετρό, φτάνω με μισή ώρα καθυστέρηση μπροστά στο μοντέρνο κτίριο το οποίο εντόπισα την προηγούμενη στο Google Maps. Χάνω άλλα πέντε λεπτά μέχρι να βρω τον όροφο στον πίνακα πληροφοριών κι ανεβαίνω τρεις ορόφους με τις σκάλες. Μπαίνω στην αίθουσα κατακόκκινη,

ιδρωμένη και λαχανιασμένη. Η προσπάθειά μου να δείξω αξιοπρεπής πήγε στράφι με τόσο τρέξιμο. Θα καθίσω διακριτικά σε μία από τις πολλές άδειες καρέκλες. Μια μυρωδιά καθαριστικού μου φέρνει ναυτία. Ψυχρό φως νέον, μπεζ λινόλεουμ στο δάπεδο, το ξημέρωμα που αχνοφαίνεται πίσω από το παράθυρο... Όλα μου θυμίζουν τις πρώτες ώρες του μαθήματος στο σχολείο, τότε που πάσχιζα να κρατηθώ όρθια και να μην κοιμηθώ.

Παρατηρώ καχύποπτα τους υπόλοιπους δυστυχείς γύρω μου. Είναι δύο. Μόνο δύο. Μια κυρία με διαχρονική κομψότητα ντυμένη λιτά – φοράει ένα μακρύ πουλόβερ που σφίγγει στη μέση με μια φαρδιά πλεκτή δερμάτινη ζώνη. Απροσδιόριστης ηλικίας. Τα λευκά μαλλιά της είναι πιασμένα σε κότσο, οι ρυτίδες αυλακώνουν το δέρμα της, όμως στο παράξενα διάφανο βλέμμα της κυριαρχεί το ύφος χαρούμενου παιδιού. Δεν διακρίνω κανένα σημάδι κούρασης – το πρόσωπό της λάμπει. Το δεύτερο μέλος της παρέας δεν φαίνεται τόσο καλά. Είναι ένα ψηλόλιγνο κορίτσι με βαμμένα ξανθά μαλλιά – μάλλον τα φυσικά της είναι μαύρα– και πρόσωπο τόσο χλωμό όσο ο φωτισμός νέον. Τα μάγουλά της είναι σκαμμένα κι έχει έντονους μαύρους κύκλους.

Περίμενα μια αίθουσα γεμάτη, όπου θα μπορούσα να κρυφτώ στην τελευταία σειρά. Αν είμαστε μόνο τρεις, δεν πρόκειται να τη γλιτώσω.

Μια γυναίκα, μάλλον η συντονίστρια της ομάδας, γράφει στον πίνακα με αργές κινήσεις. Είναι παχουλή και κοντούλα. Τα μαλλιά της έχουν γκριζάρει και είναι ντυμένη απλά, στα μαύρα. Φτιάχνει αμίλητη ένα σχήμα κι έπειτα αφήνει τον μαρκαδόρο.

«Με λένε Ελέν και είμαι ψυχολόγος ειδικευμένη σε θέματα

διαταραχής ύπνου. Θα εμψυχώνω τις συναντήσεις. Η Κλερ, υποθέτω;»

Ο τόνος της φωνής της είναι εγκάρδιος αλλά όχι φιλικός. Ο δικός μου πάλι, άθελά μου, φανερώνει ένταση.

«Νόμιζα πως θα είμαστε περισσότεροι».

«Θα γίνουμε πέντε, αν όλα πάνε καλά. Να σου συστήσω τη Μισέλ και τη Λένα».

Η νεότερη με χαιρετά μ' ένα χαλαρό νεύμα και η Μισέλ με καλωσορίζει μ' ένα γλυκό χαμόγελο, που καταφέρνει να με ηρεμήσει κάπως.

Η Ελέν με συγχαίρει για την απόφασή μου να ενταχθώ στην ομάδα και μου υπόσχεται σίγουρα αποτελέσματα. Κάνω μια γκριμάτσα – μακάρι αυτή η απόφαση να ήταν δική μου... Προσωπικά έχω μεγάλες αμφιβολίες για τέτοιου τύπου συναντήσεις. Η παρουσία μου εδώ είναι αποτέλεσμα συνεχούς πίεσης από τον άντρα μου, στην οποία τελικά υποχώρησα. Φαίνεται ότι οι αϋπνίες μου ταράζουν και τον δικό του ύπνο. Για μια ακόμα φορά τον τελευταίο λόγο τον είχε εκείνος κι εγώ άφησα κάποιον άλλο ν' αποφασίσει για μένα.

*Αν όλα πάνε καλά*, το σίγουρο είναι ότι δεν θα μπορώ να χαθώ μέσα στο πλήθος.

Η Ελέν πιάνει ξανά τον μαρκαδόρο της και υπενθυμίζει το περιεχόμενο της πρώτης συνάντησης. Το εσωτερικό ρολόι. Η φωνή της δυναμώνει – προφανώς το συγκεκριμένο θέμα την ενδιαφέρει πολύ.

«Το εσωτερικό ρολόι βρίσκεται βαθιά μέσα στον εγκέφαλό μας και ορίζει τον κερκάρδιο ρυθμό του οργανισμού – τη μέρα και τη νύχτα, αν προτιμάτε – λειτουργώντας σαν μικροσκοπικός διευθυντής ορχήστρας».

«Θα σου πω μετά τι κάναμε την προηγούμενη φορά», μου ψιθυρίζει η Μισέλ.

Η αλήθεια είναι ότι δεν περίμενα πως θα πήγαινα σε διάλεξη. Αν ήθελα κάτι τέτοιο, θα μπορούσα να αγοράσω ένα βιβλίο. Η Ελέν στρέφεται ξανά προς το μέρος μου.

«Πριν έρθεις ανέλυσα τα διαφορετικά στάδια του ύπνου. Θα τα επαναλάβω. Πρώτα πρώτα υπάρχει ο “ύπνος των βραδέων κυμάτων”, ο οποίος χωρίζεται σε τρία στάδια. Το στάδιο 1 είναι ένα μεταβατικό στάδιο ανάμεσα στον ύπνο και στον ξύπνιο, δηλαδή η νύστα. Στο στάδιο 2 κοιμόμαστε αλλά ελαφρά – ένας θόρυβος ή ένα δυνατό φως μπορούν να μας ξυπνήσουν. Στο στάδιο 3 είμαστε απόλυτα απομονωμένοι από τον έξω κόσμο. Έχουμε πέσει σε βαθύ ύπνο κι αυτός ο ύπνος είναι που μας ξεκουράζει. Σ’ αυτό το στάδιο είναι πολύ δύσκολο να ξυπνήσουμε. Ύστερα από τον αργό ύπνο έρχεται ο “παράδοξος ύπνος”, το στάδιο REM, στη διάρκεια του οποίου η εγκεφαλική μας δραστηριότητα είναι έντονη και τα όνειρα μεγαλύτερα και πιο περίπλοκα, όμως το σώμα μας...»

Δεν ακούω πια. Το περίφημο στάδιο 3 είναι για μένα άπιαστο όνειρο, ουτοπία, οφθαλμαπάτη μέσα στην έρημο. Θέλω να τη ρωτήσω αν ένας αϋπνικός στερείται αναγκαστικά αυτόν τον ιδανικό ύπνο, όμως με συγκρατεί ο εγωισμός μου. Η Μισέλ με κοιτάζει και, σαν να μαντεύει τι σκέφτομαι, κάνει την ερώτηση η ίδια.

«Αυτό είναι κάπως περίπλοκο», απαντάει η Ελέν. «Θα λέγαμε ότι η κατάθλιψη ή κάποια διαταραχή της διάθεσης μπορούν ν’ αλλάξουν τη δομή του ύπνου. Κι αυτή η ανωμαλία της δομής δίνει την αίσθηση του ασταθούς ύπνου. Θα έχουμε την ευκαιρία να επανέλθουμε σ’ αυτό. Υπάρχουν και άλλοι λόγοι που μπορούν να δικαιολογήσουν την αίσθηση του κακού

ύπνου – πρόσφατες έρευνες μας έχουν διαφωτίσει αρκετά πάνω σ' αυτό το θέμα. Επομένως τη νύστα διαδέχεται ένας ελαφρύς ύπνος –στάδια 1 και 2– και, περίπου είκοσι λεπτά αργότερα, πέφτουμε σε βαθύ ύπνο, που διαρκεί περίπου...»

Αποσυνδέομαι. Η ενέργεια που είχα νιώσει όταν έφτασα εξατμίζεται μέσα στη ζέστη της αίθουσας. Βυθίζομαι σε μια κατάσταση υπνηλίας, που την ξέρω καλά, αφού τη ζω καθημερινά.

Η Λένα βγάζει ένα τετράδιο με σπιράλ από ένα χιλιοσκισμένο σακίδιο μπαλωμένο με τεράστιες παραμάνες. Το πρόσωπό της χάνεται πίσω από τα μαλλιά της. Αρχίζει να κρατάει σημειώσεις. Η Μισέλ τη μιμείται. Σκίζει μερικές σελίδες από το σημειωματάριό της και μου τις δίνει, αναγκάζοντάς με να συμμετέχω σε όλο αυτό παρά τη θέλησή μου. Στον λεπτεπίλεπτο καρπό της φοράει τρία λεπτά χρυσά βραχιόλια, πάνω στα οποία είναι χαραγμένα κάποια ονόματα που δεν μπορώ να διαβάσω. Η Ελέν συνεχίζει να αναλύει τους κύκλους του ύπνου όταν, ξαφνικά, τη φωνή της καλύπτουν τσιρίδες που μόνο ένα παιδί μπορεί να βγάλει. Το πρόσωπό της σκοτεινιάζει. Εγώ βγαίνω από τον λήθαργό μου.

«Πάλι τα ίδια... Τους ζήτησα άλλη αίθουσα για τις συναντήσεις μας...» αναστενάζει. «Λυπάμαι πολύ γι' αυτό. Το διπλανό διαμέρισμα ανήκει σ' έναν οδοντίατρο. Έχουμε συχνά τέτοιου είδους σκηνές».

Οι τσιρίδες συνεχίζονται για αρκετά λεπτά. Τις διαδέχεται το χτύπημα μιας πόρτας και ο θόρυβος βημάτων που τρέχουν στον διάδρομο. Μετά σιωπή. Εκμεταλλεύομαι την παύση και προτείνω ένα πιο ήσυχο και φιλόξενο μέρος για τις συναντήσεις μας – άλλωστε εμείς μιλάμε για ύπνο, όχι για επιχειρήσεις. Η Μισέλ, που η φωνή της είναι το ίδιο χαρούμενη με το βλέμμα

της, θεωρεί ότι η αίθουσα είναι μια χαρά, προτείνει όμως να φέρνουμε φλιτζάνια και θερμός με καφέ για πιο φιλική ατμόσφαιρα. Η Λένα, που έμοιαζε να την άκουγε πρώτη φορά, στρέφεται προς το μέρος της και θαυμάζει τον τρόπο που μιλάει.

«Μάλλον φταίει το επάγγελμά μου, γλυκιά μου Λένα. Δίδασκα φιλολογία στο λύκειο».

«Εγώ πάλι κάθε φορά που ανοίγω το στόμα μου μιλάω σαν ιταλικέρης, όπως λέει η μάνα μου. Όπως και να 'χει, είτε σε αυτή την αίθουσα είτε σε άλλη, οι νύχτες μας δεν πρόκειται ν' αλλάξουν».

Η Λένα μάζεψε το ένα της πόδι κι άρχισε να μασάει μια τούφα από τα μαλλιά της.

«Συνεχίζουμε;» ρωτάει η Ελέν, ελαφρώς αποσυντονισμένη από τις παρεκβάσεις μας. «Λοιπόν, ο κύκλος του ύπνου αποτελείται από τον ξύπνιο, τον ύπνο των αργών κυμάτων και τον παράδοξο ύπνο».

Αρχίζει να φτιάχνει ένα άλλο σχήμα στον πίνακα όταν, μέσα από τη μισάνοιχτη πόρτα, εμφανίζεται ένα πρόσωπο με ανήσυχο βλέμμα. Είναι ένας άντρας κάπου ανάμεσα στα σαράντα και στα πενήντα, δύσκολο να διακρίνει κάποιος, και ύψος μεγαλύτερο από τον μέσο όρο. Μπαίνει μέσα και ρωτάει ντροπαλά αν βρίσκεται στο σωστό μέρος.

«Συγγνώμη για την καθυστέρηση. Πρόβλημα στο μετρό. Στην πρώτη συνάντηση πήγα στο άλλο κτίριο, στα προάστια, ξέρετε, εκείνο που έχει το ίδιο όνομα... Με συγχωρείτε... Με λένε Ερβέ».

Η φωνή του τρέμει και μιλάει κουνώντας ελαφρώς το κεφάλι. Η Ελέν υπογραμμίζει με αποφασιστικότητα το όνομά του στη λίστα πάνω στο τραπέζι και του ζητά να καθίσει.

Είναι ψηλός και πολύ αδύνατος. Κάθεται με πεσμένους

ώμους χωρίς να βγάλει το αδιάβροχό του και χωρίς να αφήσει τον φθαρμένο δερμάτινο χαρτοφύλακά του – τον κρατάει σφιχτά πάνω στην κοιλιά του. Μοιάζει με καινούριο μαθητή που φτάνει στο σχολείο στα μέσα της χρονιάς.

Η Ελέν τον ενθαρρύνει να πει λίγα λόγια για τον εαυτό του, όμως πριν εκείνος προλάβει να πει οτιδήποτε αρχίζουν ξανά οι τσιρίδες. Η Ελέν υψώνει τη φωνή της για να μπορέσει να ακουστεί.

«Ούτως ή άλλως, ο χρόνος μας τέλειωσε. Λυπάμαι, Ερβέ. Θα σε ακούσουμε στην επόμενη συνάντηση, σε δύο εβδομάδες από σήμερα. Να θυμάστε ότι τα διαλείμματα δεν θα γίνονται πάντα την ίδια ώρα. Παραλίγο να το ξεχάσω... τα ημερολόγια ύπνου σας;»

«Πρέπει να ομολογήσω ότι δυσκολεύομαι λίγο να το συμπληρώσω».

«Μην ανησυχείς, Μισέλ, αυτό θα είναι το θέμα της επόμενης συνάντησης. Κλερ;»

«Δεν το έχω μαζί μου».

«Να θυμάστε να το φέρνετε κάθε φορά μαζί σας. Είναι σημαντικό εργαλείο της δουλειάς μας και θα σας επιτρέψει να έχετε μια πολύ πιο συγκεκριμένη εικόνα για τις νύχτες σας. Είναι σίγουρο ότι θα εκπλαγείτε. Υπόσχομαι στην επόμενη συνάντησή μας οι συνθήκες να είναι καλύτερες. Και μην απελτίζεστε. Να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας. Ο ύπνος θα επιστρέψει».

Συγκρατώ ένα νευρικό γέλιο. Νιώθω ότι είμαι στους Ανώνυμους Αλκοολικούς.

Η Λένα –δεν είχα καταλάβει πόσο αδύνατη είναι όση ώρα καθόταν– μας χαιρετάει βιαστικά και φεύγει τρέχοντας. Εγώ βγαίνω με τη Μισέλ και τον Ερβέ.

Στον διάδρομο η συνταξιούχος σταματάει μπροστά στην πηγή της αναστάτωσης. Είναι ένα κοριτσάκι σε υστερία. Δίπλα του στέκεται η μητέρα του, που δείχνει απελπισμένη. Η Μισέλ γονατίζει στο ύψος του παιδιού και κάτι του ψιθυρίζει στο αφτί. Ξαφνικά η μικρή σταματάει να τσιρίζει, κοιτάζει με απορία αυτή την παράξενη γυναίκα, χαμογελάει κι επιστρέφει υπάκουα στο δωμάτιο βασανιστηρίων, αφήνοντας τη μητέρα της άφωνη και σίγουρα γεμάτη ευγνωμοσύνη για τη Μισέλ. Ο Ερβέ κι εγώ απομένουμε σκεφτικοί. Η Μισέλ σηκώνεται ικανοποιημένη, φτιάχνει τον κότσο της και μου πάνει με φυσικότητα το χέρι σαν να είμαστε φίλες από παλιά.

«Με τα παιδιά δεν είναι τόσο δύσκολο όσο νομίζουμε».

Περιμένοντας σωπηλοί το ασανσέρ, που μέχρι να έρθει περνάει μια αιωνιότητα, ο Ερβέ καθαρίζει τον λαιμό του, ισιώνει τα γυαλιά του και λέει: «Είμαι αϋπνικός εδώ και είκοσι χρόνια. Εσείς;»