

Ο κύκλος της συμπόνιας

Κάπου στην Κολμάρ ζούσε ένα περίεργο και καλόκαρδο αγόρι που το έλεγαν Μπεν. Στον Μπεν άρεσε να εξερευνά την ύπαιθρο, να διαβάζει βιβλία περιπέτειας και να περνάει χρόνο με τους φίλους του στο σχολείο. Πρόσφατα, όμως, ο Μπεν ένιωθε πεσμένος επειδή είχε κάνει ένα λάθος κατά τη διάρκεια ενός σημαντικού τεστ στα μαθηματικά και δεν μπορούσε να σταματήσει να το σκέφτεται.

Ένα ηλιόλουστο πρωινό Σαββάτου, ο Μπεν αποφάσισε να κάνει μια βόλτα δίπλα στο ποτάμι, για να του φτιάξει το κέφι και να ξεχαστεί από το τεστ στα μαθηματικά. Καθώς περπατούσε κατά μήκος του μονοπατιού, είδε τη φίλη του, τη Λούση, να πετάει πέτρες στο νερό. Η Λούση πρόσεξε την προβληματισμένη έκφραση του Μπεν και φώναξε: «Γεια σου Μπεν, τι συμβαίνει; Γιατί το σκυθρωπό πρόσωπο;»

Ο Μπεν αναστέναξε και κάθισε δίπλα στη Λούση. «Έκανα ένα μεγάλο λάθος στο διαγώνισμα των μαθηματικών και τώρα νιώθω πολύ ηλίθιος. Δεν μπορώ να σταματήσω να το σκέφτομαι».

Η Λούση έβαλε το χέρι της στον ώμο του Μπεν. «Ξέρεις, Μπεν, όλοι κάνουν λάθη, δεν είναι το τέλος του κόσμου, αν και μερικές φορές έτσι νιώθεις. Είναι μέρος της μάθησης. Θυμάσαι όταν χάθηκα κατά τη διάρκεια του κυνηγιού του θησαυρού; Με βοήθησες να βρω τον δρόμο της επιστροφής και αργότερα γελάσαμε γι' αυτό», είπε χαμογελώντας και μόνο που σκεφτόταν αυτή την παράλογη περιπέτεια.

Ο Μπεν έγνεψε, ανακαλώντας στη μνήμη του τη διασκέδαση που είχαν παρά το μπερδεμα. Τα λόγια της Λούση τον έκαναν να νιώσει λίγο καλύτερα, αλλά εξακολουθούσε να είναι αρκετά λυπημένος.

Ακριβώς τότε, ο φίλος τους, ο Τομ, ανέβηκε με το ποδήλατό του. Βλέποντας τη σοβαρή έκφραση στο πρόσωπο του Μπεν και τη Λούση να προσπαθεί να του φτιάξει τη διάθεση, ρώτησε: «Τι συμβαίνει;».

«Ο Μπεν είναι αναστατωμένος για ένα λάθος που έκανε στο τεστ των μαθηματικών», εξήγησε η Λούση.

Ο Τομ, γνωστός ανήσυχος και ο ίδιος, είπε: «Μπεν, ξέρω πώς αισθάνεσαι. Την περασμένη εβδομάδα, έχασα ένα εύκολο γκολ στο παιχνίδι ποδοσφαίρου μας και ένιωσα απαίσια. Αλλά ο προπονητής μου μου είπε ότι όλοι έχουν κακές μέρες και έτσι γινόμαστε καλύτεροι. Μαθαίνουμε από τα λάθη μας, ακόμη και όταν τα λάθη μας φαίνονται απαίσια».

Ο Μπεν ένιωσε μια μικρή ανακούφιση ακούγοντας την ιστορία του Τομ. «Μάλλον έχεις δίκιο, και όντως νιώθεις απαίσια! Είναι δύσκολο να μην αισθάνεσαι άσχημα γι' αυτό...»

Η Λούση, προσπαθώντας να φτιάξει το κέφι του Μπεν, πρότεινε: «Γιατί δε μιλάμε για τα λάθη μας και πώς μάθαμε από αυτά; Ίσως μας βοηθήσει να δούμε ότι τα λάθη είναι απλώς μέρος της ανάπτυξης».

Οι τρεις φίλοι βρήκαν ένα σκιερό σημείο κάτω από ένα δέντρο. Ο Μπεν μίλησε για το λάθος του στο τεστ μαθηματικών και για το πώς αυτό τον δίδαξε να ελέγχει ξανά τη δουλειά του. Η Λούση διηγήθηκε μια ιστορία για το ότι χάθηκε κατά τη διάρκεια του κυνηγιού θησαυρού και πώς έμαθε να προσέχει καλύτερα τον χάρτη. Ο Τομ μίλησε για το ότι έχασε τον στόχο και πώς αυτό τον έκανε να εξασκηθεί ακόμα πιο σκληρά.

Αφού μοιράστηκαν τις ιστορίες τους μεταξύ τους, ο καθένας τους ένιωσε πιο ανάλαφρος, γνωρίζοντας ότι δεν ήταν μόνος του όταν έκανε λάθη και ότι το να κάνει ένα λάθος δεν τον έκανε να φανεί ηλίθιος.

Καθώς ήταν ξαπλωμένοι στο γρασίδι, κοιτάζοντας τον ουρανό και τα δέντρα, ο Μπεν είδε με την άκρη του ματιού του την Άννα. Φαινόταν αναστατωμένη και περπατούσε γρήγορα, με σφιγμένες τις γροθιές της.

«Άννα! Άννα!» - φώναξε ο Μπεν, τρομάζοντας μερικά πουλιά που κάθονταν στο δέντρο από πάνω τους. Σε χρόνο μηδέν, η Άννα καθόταν στο γρασίδι περιτριγυρισμένη από τους τρεις φίλους της.

«Τι συμβαίνει, Άννα; Φαίνεσαι θυμωμένη και λυπημένη!» είπε ο Μπεν.

«Έριξα μπογιά σε όλο το έργο μου. Δούλεψα τόσο σκληρά γι' αυτό και τώρα καταστράφηκε», είπε η Άννα με δάκρυα στα μάτια.

Η Λούση, ο Μπεν και ο Τομ αντάλλαξαν βλέμματα γνώσης. Ο Τομ μίλησε: «Άννα, μόλις μιλούσαμε για το ότι όλοι κάνουν λάθη. Είναι κάτι φυσιολογικό. Απλώς λέγαμε ο ένας στον άλλον ιστορίες για τα δικά μας λάθη και τι μάθαμε από αυτά. Θέλεις να μας κάνεις παρέα;»

Η Άννα έγνεψε και συνέχισαν το παιχνίδι τους. Μίλησε για το καλλιτεχνικό της έργο και για το πώς αυτό την έκανε να συνειδητοποιήσει ότι τα λάθη μπορούν να οδηγήσουν σε νέα και απροσδόκητη δημιουργικότητα. Όλοι μοιράστηκαν ξανά τις ιστορίες τους και η Άννα ένωσε ξαφνικά καλύτερα, χάρη στην υποστήριξη των φίλων της.

Καθώς τελείωναν, ο Τομ είπε: «Ξέρεις, πρέπει να το κάνουμε αυτό πιο συχνά. Βοηθάει να μιλάμε για τα λάθη μας και να μαθαίνουμε από αυτά μαζί!».

Από εκείνη την ημέρα, οι φίλοι το συνήθισαν να συναντιούνται στο ποτάμι κάθε εβδομάδα για να μοιράζονται τις προκλήσεις τους και να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον. Το ονόμασαν «κύκλο συμπόνιας». Ανακάλυψαν ότι με το να είναι ευγενικοί με τον εαυτό τους και ο ένας με τον άλλον, μπορούσαν να μετατρέψουν τα λάθη τους σε πολύτιμα μαθήματα.

Το μάθημα αγκαλιάστηκε από όλους, υπενθυμίζοντας σε όλους ότι η συμπόνια, για τους άλλους και για τον εαυτό μας, φέρνει θεραπεία και ευτυχία. Οι φίλοι άνθισαν μαζί, με τη σχέση τους να δυναμώνει με κάθε κοινή ιστορία και πράξη καλοσύνης.



Co-funded by
the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.