

## Η ιστορία του γεμάτου ποτηριού

---

Συναισθηματική υπερφόρτωση – συνειδητοποίηση των συναισθημάτων – τα συναισθήματα με κατακλύζουν.

Ανάπτυξη αυξημένης συνειδητοποίησης των συναισθημάτων ενός ατόμου και της επίδρασής τους στη συμπεριφορά.

Μάθηση αποτελεσματικής διαχείρισης των συναισθημάτων, ειδικά σε περιόδους έντονου στρες ή συναισθημάτων που μας κατακλύζουν.

Η ιστορία του γεμάτου ποτηριού

Ο Πέτρος ήταν συνήθως ένα παιδί που γελούσε εύκολα, ειδικά όταν έπαιζε ποδόσφαιρο ή ζωγράφιζε αστεία καρτούν με τους φίλους του. Τις περισσότερες μέρες, ένιωθε ότι τα πράγματα που συνέβαιναν γύρω του δεν τον επηρέαζαν.

Αλλά όχι σήμερα.

Η μέρα ξεκίνησε με έναν λεκέ μαρμελάδας στο πουκάμισό του. Μετά έχασε το λεωφορείο και έπρεπε να τρέξει στο σχολείο. Στην τάξη, συνειδητοποίησε ότι είχε αφήσει τα τετράδιά του στο τραπέζι της κουζίνας. Ο δάσκαλός του τον κοίταξε με ένα βλέμμα που δεν ήταν θυμωμένο, αλλά απογοητευμένο.

Αρκούσε για να κάνει το στομάχι του Πέτρου να ανακατευτεί.

Όλο το πρωί, τα μικρά προβλήματα συνέχιζαν να συσσωρεύονται. Η τάξη ήταν θορυβώδης. Το μολύβι του έσπασε. Κάποιος γέλασε όταν σκόνταψε σε

ένα σακίδιο. Την ώρα του μεσημεριανού, δεν μπορούσε να βρει θέση στο συνηθισμένο του τραπέζι.

Προσπάθησε να χαμογελάσει. Είπε στον εαυτό του ότι όλα ήταν εντάξει. Αλλά μέσα του, δεν ένιωθε καλά.

Όταν χτύπησε το κουδούνι για την ομαδική εργασία, ο Πέτρος έγινε ζευγάρι με την Μπέτυ και τον Αδάμ. Η Μπέτυ ήταν πιο ομιλητική από το συνηθισμένο. Ο Αδάμ χτυπούσε τον χάρακά του. Ο Πέτρος προσπάθησε να συγκεντρωθεί στο έργο τους για το μάθημα της φυσικής, αλλά δεν μπορούσε να ακούσει ούτε τις δικές του σκέψεις. Το χτύπημα, οι φωνές, το βουητό από τις λάμπες φθορισμού... όλα άρχισαν να του φαίνονται υπερβολικά. Σαν μια καυτή ριπή στο μυαλό του, που τον έκανε ανίκανο να σκεφτεί.

Τα χέρια του σφίχτηκαν. Η αναπνοή του επιταχύνθηκε.

Και τότε συνέβη.

«Μπορείς να σταματήσεις να χτυπάς;!» φώναξε ο Πέτρος στον Αδάμ, δυνατά και απότομα.

Όλοι γύρισαν. Η Μπέτυ τον κοίταξε, μετά ανοιγόκλεισε τα μάτια, σοκαρισμένη. Ο Αδάμ φαινόταν έκπληκτος.

Ο Πέτρος ήθελε να ζητήσει συγγνώμη, αλλά κάτι μέσα του έβραζε - ο εγκέφαλός του, ολόκληρος καυτός. Το στήθος του ήταν σφιγμένο. Ο λαιμός του είχε κολλήσει, δεν μπορούσε να καταπιεί το σάλιο του. Ο αέρας γύρω του φαινόταν πολύ πυκνός και πολύ θορυβώδης.

Σηκώθηκε, ρίχνοντας την καρέκλα του, και έτρεξε έξω από την αίθουσα.

Στον διάδρομο, κάθισε στον τοίχο, έβαλε την κουκούλα του στο κεφάλι και ανέπνεε βαριά, προσπαθώντας να καταπιεί έναν κόμπο στον λαιμό του που ήταν πολύ μεγάλος για να τον αγνοήσει. Δεν ήταν σίγουρος αν ήταν περισσότερο θυμωμένος ή ντροπιασμένος. Τα χέρια του έτρεμαν.

Λίγα λεπτά αργότερα, εμφανίστηκε η κυρία Αφροδίτη, η σχολική σύμβουλος. Κάθισε στο πάτωμα δίπλα του, όχι πολύ κοντά, χωρίς να πει τίποτα στην αρχή.

Μετά από λίγο, ρώτησε: «Θέλεις να μου πεις τι έχεις στο ποτήρι σου σήμερα;»

Ο Πέτρος συνοφρυώθηκε, μπερδεμένος, χωρίς να καταλαβαίνει τι εννοούσε η δασκάλα. «Ποιο ποτήρι;»

Έβαλε το χέρι στην τσέπη της και έβγαλε μια μικρή πλαστικοποιημένη κάρτα. Πάνω της ήταν ζωγραφισμένο ένα ποτήρι νερό, σχεδόν γεμάτο. Κάθε σταγόνα είχε μια λέξη: κουρασμένος, πίεση, θόρυβος, καθυστέρηση, αίσθημα αποκλεισμού, άγχος.

«Μερικές φορές», είπε απαλά, «κάθε μικρό πράγμα σε μια μέρα προσθέτει μια σταγόνα στο ποτήρι μας. Δεν το παρατηρούμε πάντα. Αλλά αν το ποτήρι γεμίσει πάρα πολύ... χύνεται».

Ο Πέτρος κοίταξε την κάρτα. «Νομίζω ότι το ποτήρι μου γέμισε πολύ σήμερα», ψιθύρισε. «Πραγματικά, πολύ γεμάτο».

Αυτή κούνησε το κεφάλι. «Δεν πειράζει. Συμβαίνει σε όλους. Αλλά μπορούμε να μάθουμε να παρατηρούμε πότε γεμίζει. Και όταν το κάνουμε, μπορούμε να βρούμε τρόπους να το αδειάσουμε, λίγο-λίγο, πριν χυθεί. Θέλεις να μου πεις ποια ήταν τα πράγματα που πρόσθεσαν σταγόνες στο ποτήρι σου σήμερα;»

Ο Πέτρος έμεινε σιωπηλός για μια στιγμή, και μετά άρχισε να απαριθμεί όλα τα ατυχή γεγονότα της ημέρας: από τον λεκέ μαρμελάδας στο λευκό, φρεσκοπλυμένο πουκάμισό του, μέχρι το λεωφορείο που έχασε και τα τετράδια που ξέχασε, τους συμμαθητές του που χαμογελούσαν ειρωνικά, τον Αδάμ που χτυπούσε τον χάρκακα του και την Μπέτυ που ήταν υπερβολικά ενθουσιασμένη και δεν μπορούσε να σταματήσει να μιλάει σήμερα. Στη συνέχεια, σταμάτησε για ένα δευτερόλεπτο και πρόσθεσε: «Δεν πίστευα ότι κάποιο από αυτά τα πράγματα ήταν τόσο σημαντικό. Αλλά μάλλον όλα μαζί είχαν σημασία».

«Ναι, έχουν», είπε εκείνη. «Το να χάσεις το λεωφορείο, ένα σπασμένο μολύβι, κάποιος που γελάει μαζί σου — το καθένα από αυτά προσθέτει μια σταγόνα. Ακόμα και τα μικρά πράγματα έχουν σημασία όταν συσσωρεύονται».

Κοίταξε τα παπούτσια του. «Δεν ήθελα να φωνάξω. Δεν το ήθελα».

«Το ξέρω», είπε εκείνη. «Αλλά γι' αυτό είναι χρήσιμο. Αν μάθεις πώς νιώθεις όταν το «ποτήρι σου είναι γεμάτο» — σφιγμένα χέρια, γρήγορη αναπνοή, αίσθημα παγίδευσης — μπορείς να αναλάβεις δράση νωρίτερα».

«Πώς;»

«Πάρε μερικές βαθιές αναπνοές. Πήγαινε μια βόλτα. Ζήτα να βγεις έξω για λίγο. Γράψ' το. Ή απλά πες σε κάποιον: «Νομίζω ότι το ποτήρι μου είναι γεμάτο σήμερα».

Εκείνο το βράδυ, ο Πέτρος ζωγράφησε ένα ποτήρι στο τετράδιό του. Το γέμισε με λέξεις σε σχήμα σταγόνων βροχής: αργοπορία, βρώμικο πουκάμισο, ξέχασα τα μαθήματα, θόρυβος, πάρα πολύς κόσμος. Δίπλα του, έγραψε:

Όταν το ποτήρι μου είναι γεμάτο, μπορώ να το αδειάσω σιγά-σιγά. Μια σταγόνα τη φορά.

Την επόμενη μέρα το έφερε στο σχολείο και το έδειξε στον Αδάμ .

«Συγγνώμη που φώναξα», είπε ο Πέτρος . «Το ποτήρι μου ήταν γεμάτο».

Ο Αδάμ χαμογέλασε ελαφρά. «Δεν πειράζει. Και το δικό μου ποτήρι γεμίζει μερικές φορές, ξέρεις».

Μίλησαν. Η Μπέτυ τους έκανε παρέα. Σύντομα, και άλλοι συμμαθητές τους ήθελαν να φτιάξουν τα δικά τους σχέδια. Ο ένας ζωγράφισε ένα ηφαιστειο. Ένας άλλος, ένα μπαλόνι που γινόταν όλο και πιο σφιχτό. Κάποιος άλλος ζωγράφισε ένα κεφάλι γεμάτο μύγες που βούιζαν όταν είχε πάρα πολλές σκέψεις.

Η δασκάλα τους πρόσεξε τα σχέδια και σύντομα αποφάσισε να τους δίνει κάθε εβδομάδα χρόνο για να μιλήσουν για τα γυαλιά, τα ηφαιστεια και τα μπαλόνια τους (ή για να είμαστε πιο σαφείς, για τα συναισθήματά τους) και να τα συζητήσουν. Η κυρία Αφροδίτη τους βοήθησε να φτιάξουν κάρτες με τα προσωπικά τους σημάδια και τις στρατηγικές ηρεμίας τους.

Αυτό δεν εμπόδισε τις κακές μέρες να υπάρχουν. Αλλά τους έδωσε τα εργαλεία να ονομάσουν αυτό που ένιωθαν — και χώρο να κάνουν κάτι γι' αυτό. Το γεγονός ότι γνώριζαν τα σημάδια του άλλου σίγουρα βοήθησε επίσης.

Και από τότε, στο σχολείο τους, ήταν πια φυσιολογικό να ακούει κανείς κάποιον να λέει: «Νομίζω ότι το ποτήρι μου γεμίζει» ή «Χρειάζομαι λίγο χρόνο για να βγάλω μερικές σταγόνες».

Επειδή είχαν μάθει ότι τα συναισθήματα δεν πρέπει να κρύβονται και πρέπει να συζητιούνται. Πρέπει επίσης να γίνονται κατανοητά — και ότι ακόμη και ένα γεμάτο ποτήρι μπορεί να αντιμετωπιστεί με προσοχή, μια σταγόνα τη φορά.

Και εσείς, τι υπάρχει στο ποτήρι σας σήμερα;



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**léargas**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.