

## Το κορίτσι που προσπαθούσε σκληρά

---

Ένα κορίτσι, που ονομαζόταν Κατερίνα, παρακολουθούσε την πρώτη τάξη στο Δημοτικό Σχολείο της Αγίας Μαρίνας. Ήταν επτά χρόνων, με ατίθασες μπουκλές και μάτια που φαινόταν να κυνηγούν πάντα κάτι αόρατο. Σε έναν εξωτερικό παρατηρητή, η Κατερίνα έμοιαζε με όλα τα άλλα παιδιά της τάξης της, εκτός από τις περιπτώσεις που δεν έμοιαζε.

Τα άλλα παιδιά κάθονταν ήσυχα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, με τα χέρια σταυρωμένα, τα μάτια στραμμένα μπροστά και τα μολύβια τους να κινούνται σαν στρατιώτες που βαδίζουν ομόφωνα. Η Κατερίνα προσπαθούσε να είναι σαν αυτά. Κάθε μέρα, προσπαθούσε σκληρά.

Αλλά μέσα στο κεφάλι της, δεν υπήρχε ποτέ ησυχία.

«Συγκεντρώσου, Κατερίνα. Συγκεντρώσου τώρα. Πρέπει να το κάνεις», έλεγε συνεχώς στον εαυτό της.

«Μη χτυπάς το μολύβι σου. Σταμάτα να χτυπάς. Είναι πολύ δυνατός ο θόρυβος. Ο δάσκαλος θα σε κοιτάξει πάλι», έλεγε συνεχώς στον εαυτό της.

«Όχι, δεν μπορείς να ζωγραφίζεις στο τετράδιό σου τώρα. Όχι τώρα. Αλλά θέλω πραγματικά να το κάνω... Όχι! Δεν μπορείς!», έλεγε συνεχώς στον εαυτό της.

Δεν προσπαθούσε να είναι δύσκολη. Προσπαθούσε πιο σκληρά από ό,τι ήξεραν οι άλλοι. Ενώ τα άλλα παιδιά απλά... έκαναν τη δουλειά τους, η Κατερίνα αγωνιζόταν με τον εαυτό της, λεπτό προς λεπτό. Η προσοχή της

ήταν ασταθής, σαν σαπούνι που κρατάς με βρεγμένα χέρια. Συνέχεια προσπαθούσε να την συγκρατήσει, αλλά αυτή της ξέφευγε ξανά.

Κάθε ήχος την αποσπούσε. Κάθε λάμψη φωτός έξω από το παράθυρο τραβούσε τις σκέψεις της σαν μαγνήτης. Κάθε επιθυμία να ζωγραφίσει, να σιγοτραγουδήσει, να κινηθεί, γινόταν πεδίο μάχης στο μυαλό της. Και κάθε φορά που συγκρατούσε τον εαυτό της, λέγοντας «Όχι, όχι τώρα», της κόστιζε κάτι, κάτι αόρατο.

Γλυκόζη. Έτσι λεγόταν.

Όχι ότι η Κατερίνα γνώριζε αυτή τη λέξη, όχι ακόμα. Αλλά μέσα στο σώμα της, κάθε πράξη αυτοελέγχου εξάντλησε τα αποθέματα αυτού του πολύτιμου καυσίμου. Ήταν το ίδιο υλικό που τροφοδοτούσε τη σκέψη της, την υπομονή της, την ικανότητά της να μένει ακίνητη, να παραμένει ήσυχη, να αντιστέκεται στην έντονη παρόρμηση να κάνει ό,τι ήθελε.

Όταν χτύπησε το κουδούνι για το μεσημεριανό, το απόθεμα γλυκόζης της είχε εξαντληθεί.

Τα άλλα παιδιά ήταν ακόμα ζωντανά και ήρεμα, κουβέντιαζαν και γελούσαν στην αυλή, έπαιζαν με μπάλες, σχοινάκια και πατίνια. Η Κατερίνα στεκόταν ανάμεσά τους σαν ένα πεινασμένο λιοντάρι που προσπαθούσε να παίξει με πρόβατα.

Τότε συνέβη.

Είδε τη φίλη της, τη Μάγια, να γελάει με κάποιον άλλον και ένιωσε ένα καυτό και οξύ τσίμπημα μέσα της. Το συναίσθημα ξεσπάθωσε. Το χέρι της έσπρωξε. Η Μάγια σκόνταψε.

Η Κατερίνα δεν το ήθελε. Όχι πραγματικά. Αλλά δεν μπορούσε να σταματήσει.

Λίγα δευτερόλεπτα αργότερα, μια άλλη συμμαθήτριά της τη ρώτησε γιατί το έκανε αυτό.

Η Κατερίνα απάντησε απότομα: «Γιατί δεν κοιτάς τη δουλειά σου;»

Και τότε ήρθε το μέρος που είχε ονειρευτεί όλο το πρωί, αυτό που ήθελε να κάνει από τη στιγμή που μπήκε στο σχολείο. Στάθηκε στο κέντρο της αυλής, γύρισε γύρω-γύρω, άνοιξε τα χέρια της και άφησε έναν βρυχηθμό. Μια δυνατή, λαρυγγώδης, ανεπεξέργαστη κραυγή αντήχησε στην ασφαλτο σαν λιοντάρι που ανακοινώνει το βασίλειό του.

Τα παιδιά σταμάτησαν και την κοίταξαν. «Είναι τρελή», άκουσε η Κατερίνα να ψιθυρίζει ένα από αυτά. Ένας δάσκαλος έτρεξε προς το μέρος της.

«Κατερίνα! Αυτή η συμπεριφορά δεν είναι κατάλληλη. Φωνάζεις πολύ δυνατά».

Αλλά η Κατερίνα δεν νοιαζόταν πια. Το απόθεμα γλυκόζης της είχε εξαντληθεί. Η ενέργειά της να συγκρατήσει τα πάντα είχε εξαντληθεί. Κοίταξε τη δασκάλα με κενά, υγρά μάτια και δεν είπε τίποτα.

Την πήγαν στο Δωμάτιο Ησυχίας, έναν μικρό, μπεζ χώρο με μαλακά μαξιλάρια και χωρίς θόρυβο. Υποτίθεται ότι θα την βοηθούσε. Δεν την βοήθησε. Η Κατερίνα κάθισε στο πάτωμα και έκλαψε, με τα μάγουλα της καυτά από ντροπή, και τη μοναξιά να την τυλίγει σαν ομίχλη.

«Τι πρόβλημα έχω;» σκέφτηκε. «Γιατί είμαι έτσι; Γιατί δεν μπορώ να είμαι φυσιολογική όπως οι άλλοι;»

Τρίβοντας τα μάτια της μέχρι να τα πονέσει, έμεινε για πολύ ώρα μόνη της. Μέχρι που άνοιξε η πόρτα και μπήκε κάποιο παιδί.

Ήταν η Αφροδίτη, ένα κορίτσι της έκτης τάξης με ήρεμη φωνή και απαλά μάτια.

«Γεια», είπε η Αφροδίτη, καθισμένη με σταυρωμένα πόδια στο πάτωμα κοντά της. «Είδα τι συνέβη. Μπορώ να σου πω ένα μυστικό;»

Η Κατερίνα την κοίταξε, περίεργη μέσα από τα δάκρυά της.

«Κι εγώ ήμουν έτσι παλιά. Στην πραγματικότητα, μερικές φορές είμαι ακόμα έτσι».

Η Κατερίνα άνοιξε λίγο το στόμα της. «Εσύ;»

Η Αφροδίτη κούνησε το κεφάλι. «Ναι. Το μυαλό μου ήταν σαν τυφώνας. Ήθελα να φωνάζω, να πηδάω, να τρέχω, να ζωγραφίζω και να μιλάω ταυτόχρονα, ακόμα και όταν έπρεπε να κάθομαι ακίνητη. Δεν καταλάβαινα γιατί ήταν τόσο δύσκολο. Όλοι οι άλλοι το έκαναν απλά. Αλλά για μένα, ήταν σαν να έπρεπε να σπρώξω ένα βουνό για να καθίσω στην καρέκλα μου».

Η Κατερίνα ανοιγόκλεισε τα μάτια. «Μα... δε φαίνεσαι έτσι τώρα».

«Επειδή έχω κάνει προπόνηση», χαμογέλασε η Αφροδίτη. «Όχι αθλητική προπόνηση. Προπόνηση του μυαλού».

Η Κατερίνα προβληματίστηκε. «Πνευματική προπόνηση;»

«Ναι. Βλέπεις, το μέρος του εγκεφάλου σου που σε βοηθά να συγκεντρωθείς, να μείνεις ήρεμη και να περιμένεις τη σειρά σου, λειτουργεί σαν μυς. Ο δικός σου είναι αδύναμος όχι επειδή έχει κάποιο πρόβλημα. Απλά τον χρησιμοποιείς

τόσο πολύ χωρίς ξεκούραση, που κουράζεται πιο γρήγορα. Και δεν έχει κάνει τη σωστή προπόνηση για να τον δυναμώσεις».

Τα μάτια της Κατερίνας μεγάλωσαν. «Εννοείς... ότι μπορώ να το εκπαιδεύσω;»

«Ακριβώς», είπε η Αφροδίτη. «Όπως όταν σηκώνεις μικρά βάρη πριν σηκώσεις μεγάλα».

Έβγαλε ένα μικρό σημειωματάριο από την τσέπη της. «Θέλεις να δεις μερικά κόλπα;»

Η Κατερίνα κούνησε το κεφάλι και κάθισε όρθια.

«Πρώτο κόλπο: λίστες. Κάθε πρωί, γράφω τρία πράγματα που θέλω να κάνω. Μπορεί να είναι ανόητα, όπως «να κοιτάξω τα σύννεφα» ή «να χαμογελάσω σε κάποιον», και πρέπει να κάνω τρία πράγματα. Όπως τα μαθήματα ή το βούρτσισμα των δοντιών μου. Κάνοντας αυτό για μόλις πέντε λεπτά την ημέρα, βοηθάω τον εγκέφαλό μου να μάθει πώς να εναλλάσσεται μεταξύ του «θέλω» και του «πρέπει».

Η Κατερίνα έδειξε ενθουσιασμένη. «Δεν ακούγεται πολύ δύσκολο».

«Δεν είναι. Και μετά, το δεύτερο κόλπο: η ρουτίνα. Διαλέγω ένα μικρό πράγμα που κάνω κάθε μέρα για 10 λεπτά. Μπορεί να είναι να ζωγραφίζω ήσυχα, να ταξινομώ χάντρες ή ακόμα και απλά να αναπνέω αργά. Το να κάνω κάτι τακτικά βοηθάει τον εγκέφαλό μου να αναπτύξει την ικανότητα να παραμένει συγκεντρωμένος σε κάτι, να κρατάει υπό έλεγχο τα επίπεδα γλυκόζης, ακόμα και όταν δεν είναι συναρπαστικό».

«Λειτουργεί;» ρώτησε η Κατερίνα.

Η Αφροδίτη χαμογέλασε. «Απολύτως. Όχι αμέσως, αλλά σιγά-σιγά. Και το καλύτερο; Όταν νιώθω ότι χάνω τον έλεγχο, όταν νιώθω ότι το λιοντάρι αρχίζει να βρυχάται, κάνω ένα διάλειμμα. Ή τρώω κάτι υγιεινό. Ακόμα και ένα ποτήρι νερό βοηθάει μερικές φορές».

Η Κατερίνα έμεινε σιωπηλή για αρκετή ώρα.

«Κι αν τα κάνω πάλι θάλασσα;» ψιθύρισε.

Το χαμόγελο της Αφροδίτης μαλάκωσε. «Θα τα κάνεις. Όλοι τα κάνουν. Αλλά ο μυς μεγαλώνει ούτως ή άλλως. Κάθε φορά που προσπαθείς, κάθε φορά που σταματάς τον εαυτό σου ή μαθαίνεις από αυτό μετά, ο εγκέφαλός σου γίνεται πιο δυνατός και δεν καταναλώνεις τόσο πολύ γλυκόζη. Στην αρχή δε θα το καταλάβεις. Αλλά μια μέρα, θα κάθεσαι στην τάξη και θα συνειδητοποιήσεις ότι ο θόρυβος δε σε ενοχλεί τόσο πολύ. Ή ότι οι σκέψεις δε σε αποσπούν όπως παλιά».

Τα μάτια της Κατερίνας γέμισαν ξανά δάκρυα, αλλά αυτή τη φορά, όχι μόνο από λύπη.

«Σ' ευχαριστώ», είπε με σπασμένη φωνή.

Η Αφροδίτη την αγκάλιασε τρυφερά. «Δεν είσαι μόνη, Κατερίνα. Είσαι μόνο στην αρχή της εκπαίδευσής σου. Και σου υπόσχομαι ότι θα γίνει πιο εύκολο».

Εκείνο το βράδυ, η Κατερίνα κάθισε στο τραπέζι της κουζίνας με το αγαπημένο της ροζ στυλό. Άνοιξε ένα τετράδιο και έγραψε την πρώτη της λίστα:

Θέλω να:

- Περιστρέφομαι σαν λιοντάρι.
- Ζωγραφίζω γάτες στο διάστημα.
- Τρώω φράουλες.

Πρέπει να:

- Καθίσω ακίνητη για 5 λεπτά.
- Να τελειώσω τις εργασίες μου.
- Να πω κάτι ευγενικό σε κάποιον.

Το κοίταξε για μια στιγμή και μετά χαμογέλασε.

Αύριο, θα ήθελε ακόμα να βρυχάται. Θα ένιωθε ακόμα τη μάχη στο κεφάλι της. Αλλά τώρα ήξερε ότι δεν ήταν δικό της λάθος και ότι δεν ήταν για πάντα.

Είχε ένα λιοντάρι μέσα της. Αλλά τώρα μάθαινε πώς να το δαμάσει.

Έναν μικρό βρυχηθμό κάθε φορά.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.