

## ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ\*: ΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΥΠΟΨΗΦΙΟ



Αγαπητέ φίλε,

Μου είπαν ότι έχεις έντονο άγχος καθώς ευρίσκεσαι στο τελικό στάδιο πριν τις εξετάσεις. Ότι έχεις μεταπτώσεις στην συναισθηματική σου κατάσταση. Άλλοτε νιώθεις ήσυχος και σίγουρος και άλλοτε τα νιώθεις μαύρα – δύσκολα – ακατόρθωτα και νιώθεις τις προσπάθειές σου περιττές. Ότι άλλοτε κάνεις αστεία, λες και δεν υπάρχει πρόβλημα, και άλλοτε το πιο μικρό αστείο που θα σου κάνουν είναι ικανό να σε κάνει να θέλεις να διαλύσεις τα πάντα...

Μαθαίνω ότι οι δικοί σου προσπαθούν να σου συμπαρασταθούν και άλλοτε τα καταφέρνουν, άλλοτε πάλι καταφέρνουν το αντίθετο, καθώς ανησυχώντας οι ίδιοι, προσπαθούν να σε πείσουν να μην ανησυχείς...Καθώς σε κοιτάζουν με βλέμμα πικραμένο ή φοβισμένο, όπως όταν έχει αρρωστήσει ένα προσφιλές τους πρόσωπο.

Ότι όταν διαβάζεις πολύ, σου λένε ότι πρέπει να βγεις έξω, να ξεσκάσεις, αλλά όταν βγαίνεις έξω, σε κοιτάζουν ανήσυχα μήπως και έχεις παραιτηθεί...

Μου ζήτησαν λοιπόν επειδή συνεργάζομαι με τους εφήβους και τις οικογένειές τους, να γράψω κάτι που να μπορεί να βοηθήσει...

Λοιπόν θα είμαι ξεκάθαρος, όπως πρέπει να είσαι, όταν αναφέρεσαι στην ζωή.

Το άγχος, η αγωνία, η ανησυχία, η ανασφάλεια, η αποσταθεροποίηση, η ξενοιασιά, ο εκνευρισμός, ο φόβος, όλα αυτά τελοσπάντων όχι μόνο δεν είναι αρνητικά στοιχεία στην πορεία σου, αλλά αντιθέτως αποτελούν αποδείξεις ότι είσαι ζωντανός, υγιής και υπεύθυνος...

Ένας υγιής άνθρωπος, όταν βρίσκεται σε μία εσωτερική διεργασία, όταν θέτει στόχους, όταν δίνει εξετάσεις (οποιοδήποτε είδους εξετάσεις), όταν ανοίγεται, τότε είναι φυσιολογικό να αναρωτιέται... Είναι η ανάληψη της ευθύνης της ελευθερίας του που τον δυσκολεύει...

Είναι ωραίο το να έχεις ένα σκοπό και να τον παλεύεις. Τότε είσαι και νιώθεις ζωντανός. Στην διάρκεια του αγώνα, αν είσαι φυσιολογικός θα αναρωτηθείς και για το εάν θα τα καταφέρεις. Θα αναρωτηθείς και για το εάν αξίζει τόσος κόπος. Για το εάν είναι αυτός που σου ταιριάζει ή ακόμα και αν στην πραγματικότητα είναι δικός σου στόχος ή κάποιοι άλλοι σου τον έχουν επιβάλλει άμεσα ή έμμεσα...

Όμως όλα αυτά δεν είναι αδυναμία. Δεν αποτελούν προδοσία. Είναι η ευκαιρία του να επαναδιαβεβαιώσεις και να επαναπροσδιορίσεις τον στόχο σου. Είναι το τίμημα της

ελευθερίας. Και όταν ακόμη κλείνεις τα αυτιά σου και δεν ασχολείσαι με τέτοια ερωτήματα και αυτό υγεία είναι, καθώς γνωρίζεις ότι η επίτευξη του συγκεκριμένου στόχου, δεν θα σημαίνει τον τελικό προσδιορισμό, αλλά αντίθετα να σου επιτρέψεις να θέσεις και άλλους στόχους στην συνέχεια...

Ένας αθλητής που τρέχει 100 m, δεν προλαβαίνει να σκεφτεί. Συγκεντρώνεται, παίρνει μία ανάσα και τρέχει δίχως να γυρίσει να δει δίπλα του ή μέσα του, τι συμβαίνει. Ένας μαραθωνοδρόμος όμως, καθώς τρέχει σκέφτεται, ξανασκέφτεται, ιδρώνει, εξαντλείται, αναρωτιέται για τις δυνάμεις του, για την επάρκειά της προπόνησής του, για τις δυνατότητές των αντιπάλων του, για το εάν θα πρέπει τώρα ή αργότερα να δώσει όλες του τις δυνάμεις. Αναρωτιέται ακόμα και για το εάν το να τρέχεις Μαραθώνιο είναι η καλύτερη επιλογή ή αν θα έπρεπε να ασχολείται με κάτι άλλο. Και καθώς αναρωτιέται τρέχει...Και δεν πρόκειται βέβαια για κάποιον αδύναμο άνθρωπο, γιατί τότε δεν θα μπορούσε να τρέχει Μαραθώνιο...

Είναι η μακρά επίπονη και απαιτητική διαδικασία του Μαραθώνιου που θέτει ερωτήματα. Και εσύ φίλε μου δεν τρέχεις 100 m. Μαραθώνιο τρέχεις και σου αξίζει το χειροκρότημα μου, όπως και να νιώθεις.

Σου εύχομαι να πετύχεις, αλλά όχι μόνο σε μία σχολή ή σε μία καλή σχολή, αλλά σε κάτι περισσότερο. Στο να υπερασπίζεις τις επιλογές σου και ταυτόχρονα να τις διευρύνεις...

*\*Παιδοψυχίατρος-Οικογενειακός θεραπευτής,*

*Δ/ντής στο Κέντρο Παιδοψυχικής Υγιεινής*