

ΑΓΧΟΣ

- Δημοσίευση: Anastasia9100

Έρχονται στιγμές της μέρας που γίνομαι άλλος άνθρωπος. Μέσα σε μια στιγμή η διάθεσή μου χαλαρεί, αρχίζω να επικεντρώνομαι σε ό,τι αρνητικό μπορώ να βρω στη ζωή μου και με πιάνει απελπισία. Παρ' ότι πάντα ήμουν οργανωτική και χειριζόμουν σωστά το χρόνο μου, φέτος νιώθω πως η κατάσταση φεύγει από τα χέρια μου.

Δεν διαβάζω ώρες ατελείωτες γιατί δεν έχω κενά και είμαι υπέρ του ποιοτικού και όχι του ποσοτικού διαβάσματος. Η μέθοδος αποδίδει, μόνο η οικογένειά μου ξέρει όμως τι περνάω όταν έρχονται εκείνες οι στιγμές. Με λούζει κρύος ιδρώτας, ξεχνάω όλα όσα διάβασα, πλημμυρίζω από ανασφάλεια και η ψυχολογία μου πέφτει στα πατώματα.

Άγχος.

Το ξέρω πως έχουν γραφτεί αμέτρητα άρθρα σε όλο τον κόσμο σχετικά με το άγχος των μαθητών, όλα προτείνοντας λύσεις και αναλύοντας το πρόβλημα. Τι νόημα θα είχε να γράψω κι εγώ ένα; Ήδη ξέρω την απάντηση, δεν θα είχε κανένα νόημα αν περιοριζόμουν σε ό,τι έχει ήδη γραφτεί. Μερικές φορές όμως, το να μοιράζεσαι τις εμπειρίες σου με άλλους ανθρώπους, ακόμα και μέσω ενός τέτοιου άρθρου αποτελεί ένα είδος θεραπείας. Προσωπικά, γράφοντας αυτές τις γραμμές αντιμετωπίζω άλλη μια κρίση άγχους, πριν από ένα σημαντικό διαγώνισμα κατεύθυνσης. Ταυτόχρονα ευελπιστώ πως ίσως κάποιος, όταν διαβάσει το άρθρο αυτό, με καταλάβει, ίσως νιώσει ότι δεν είναι μόνος γιατί περνά κι αυτός τις ίδιες δυσκολίες.

Η αλήθεια είναι πως δεν ήμουν ποτέ αγχώδης άτομο. Αυτό που με κατέστρεψε όμως είναι το γεγονός ότι είμαι τελειομανής. Δυστυχώς ή ευτυχώς, θέλω ό,τι κι αν κάνω να είναι στην εντέλεια, μισώ τις πρόχειρες δουλειές. Παράλληλα μεγάλωσα με τέτοιες αρχές, που έμαθα να σέβομαι τους καθηγητές μου, να εκτιμώ τη γνώση που μου προσφέρουν απλόχερα και να νιώθω την υποχρέωση να κάνω όσα μου ζητούν. Έτσι λοιπόν, δεν κατάφερα ποτέ να αδιαφορήσω για κάποια μαθήματα και να επικεντρωθώ σε κάποια άλλα. Είχα πάντοτε πολλά ενδιαφέροντα και –όπως είπα και πριν- ήθελα να ανταπεξέρχομαι σε όλα με απόλυτη επιτυχία.

Δεν είναι όμως εύκολη υπόθεση το λύκειο. Μέρα με τη μέρα καταλαβαίνω περισσότερο πως δεν μπορώ να επιβιώσω θέλοντας να είμαι τέλεια σε όλα. Παρ' ότι το να πετύχω δεν αποτελούσε θέμα ανταγωνισμού με τους άλλους, αλλά προσπάθεια να ξεπεράσω τον εαυτό μου, με οδήγησε φέτος στην απελπισία.

Όλο και πιο συχνά βρίσκω τον εαυτό μου απελπισμένο, αξιολύπητο. Το στομάχι μου δένεται κόμπος, έχω ένα συνεχές βάρος στο στήθος και αρκεί η παραμικρή αφορμή για να βάλω τα κλάματα. Πόσο ώριμο είναι αυτό; Καθόλου. Είναι όμως η κατάσταση στην οποία βρίσκομαι. Δεν επηρεάζομαι μόνο εγώ αλλά και όλη μου η οικογένεια. Η μητέρα μου μού λέει πλέον κάθε φορά που με βλέπει έτσι πως δεν αντέχει άλλο. Δεν μπορεί να βλέπει το παιδί της σε τέτοια χάλια και μάλιστα χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένος λόγος. Είμαι μόνο δεκαέξι χρονών, πάω Β' λυκείου, τι θα κάνω του χρόνου με τις πανελλαδικές;

Αποφασίσαμε μαζί να μετατρέψουμε το άγχος μου σε χρήσιμη εμπειρία. Προσπαθώ να μάθω να το διαχειρίζομαι ώστε να μην καταρρέω του χρόνου. Ψάχνω για διεξόδους, πράγματα να κάνω που θα με χαλαρώσουν.

Αρχικά σταματάω το διάβασμα. Δεν είναι όλη μας η ζωή ένα βιβλίο, ούτε το σχολείο, ούτε αν αποτύχουμε μια φορά σημαίνει πως η ζωή σταματάει. Βγαίνω στο μπαλκόνι και αφήνω τον αέρα να με φυσήσει, κοιτώντας τη θάλασσα. Η ζωή είναι όμορφη, γεμάτη μικρές, πολύτιμες στιγμές. Σκέφτομαι ένα-ένα όλα εκείνα τα πράγματα που συνέβησαν εκείνη τη μέρα και για τα οποία είμαι χαρούμενη. Έχω μάθει να τα προσπερνώ, να τα σβήνω αμέσως σαν να είναι ασήμαντα, όπως και όλοι σχεδόν. Δεν είναι όμως ασήμαντα, απεναντίας είναι ό,τι πιο σημαντικό έχουμε. Αν καταφέρω να εκτιμήσω τις στιγμές αυτές θα ξεπεράσω τη στεναχώρια που με καταβάλλει.

Μετά αρχίζω να κάνω άσχημες σκέψεις (ναι, το κάνω και αυτό). Φτώχεια, πόλεμος, ασθένειες, θάνατος, απώλεια, μοναξιά, είναι λέξεις που έρχονται στο μυαλό μου. Πολύ σύντομα καταλαβαίνω πόσο τυχερή είμαι. Είμαι καλά στην υγεία μου, ζω σε ένα ευτυχισμένο, ειρηνικό περιβάλλον, έχω τους φίλους και την οικογένειά μου. Πράγματα που θεωρούμε δεδομένα, αλλά πολλοί άνθρωποι δεν έχουν και αγωνίζονται για να αποκτήσουν. Τα «παιδάκια στην Αφρική» είναι το παράδειγμα που χρησιμοποιούν όλοι. Είναι τόσο χαρακτηριστικό αν το καλοσκεφτεί κανείς, μικρά παιδιά που δεν έχουν νερό να πιούν και φαγητό να φάνε, δεν πηγαίνουν σχολείο όχι γιατί δεν θέλουν, αλλά γιατί δεν μπορούν. Τα έχω όλα. Μπορεί η ζωή μου να μην είναι ιδανική, είναι όμως όμορφη.

Τελευταίο βήμα, αφιερώνω μερικά λεπτά για να κάνω κάτι που με ευχαριστεί. Βάζω μουσική και χορεύω μόνη μου, παίζω πιάνο, τραγουδάω, ζωγραφίζω, παίρνω τηλέφωνο μια φίλη μου και συζητάμε για άσχετα πράγματα. Με αυτό τον τρόπο το μυαλό μου ξεφεύγει, χαλαρώνω και μπορώ μετά να συνεχίσω.

Δεν λέω ότι κατάφερα να αντιμετωπίσω το άγχος μου, προσπαθώ όμως και δεν τα παρατάω. Δεν λέω επίσης ότι οι τρόποι τους οποίους εφαρμόζω θα δουλέψουν για όλους, δεν συμβουλεύω όσους έχουν το ίδιο πρόβλημα να κάνουν το ίδιο. Ο καθένας βρίσκει διαφορετικές, προσωπικές λύσεις στο πρόβλημα. Ελπίζω μόνο να βοήθησα κάποιον, να τον έκανα να καταλάβει ότι είναι ανθρώπινο να αγχωνόμαστε.

Κανείς δεν είναι τέλειος, αυτή είναι η ομορφιά του καθενός.

Το άγχος, όπως και κάθε άλλο πρόβλημα αντιμετωπίζεται.

Μπορώ να τα καταφέρω.

Κι εσύ μπορείς.