Τα λιονταράκια στο σχολείο των συναισθημάτων

Τα λιονταράκια στο σχολείο των συναισθημάτων

Τίτλος: Τα λιονταράκια στο σχολείο των συναισθημάτων

Κείμενο: Ευδοκία Μισουρίδου,
Θεραπεύτρια Μονάδας Απεξάρτησης «18 ΑΝΩ», ΨΝΑ

Επιμέλεια κειμένου: Αντώνης Βασιλείου, Εκπαιδευτικός Π.Ε., Φιλόλογος

Εικονογράφηση: Ελεάνα Βαριτάκη

Επεξεργασία εικόνας-σελιδοποίηση: Δήμητρα Ελευθεράκη

εκτύπωση: Δημιουργικό τμήμα τυπογραφείου εργοθεραπείας Ψ.Ν.Α.

Βιβλιοδεσία: Τυπογραφείο εργοθεραπείας Ψ.Ν.Α.

Έκδοση: Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής, 2012

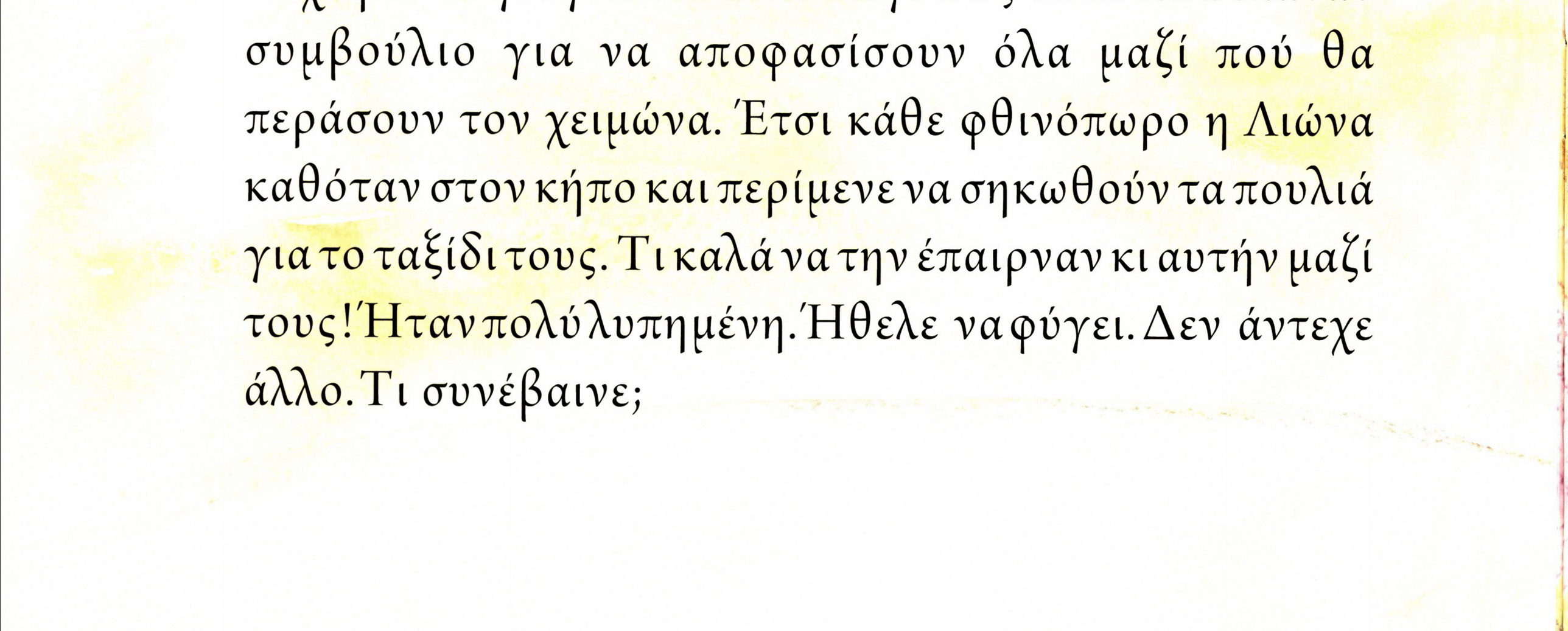
Στην Κατερίνα Μάτσα,

γιατί επιμένει να βοηθά τους νέους να ονειρεύονται…

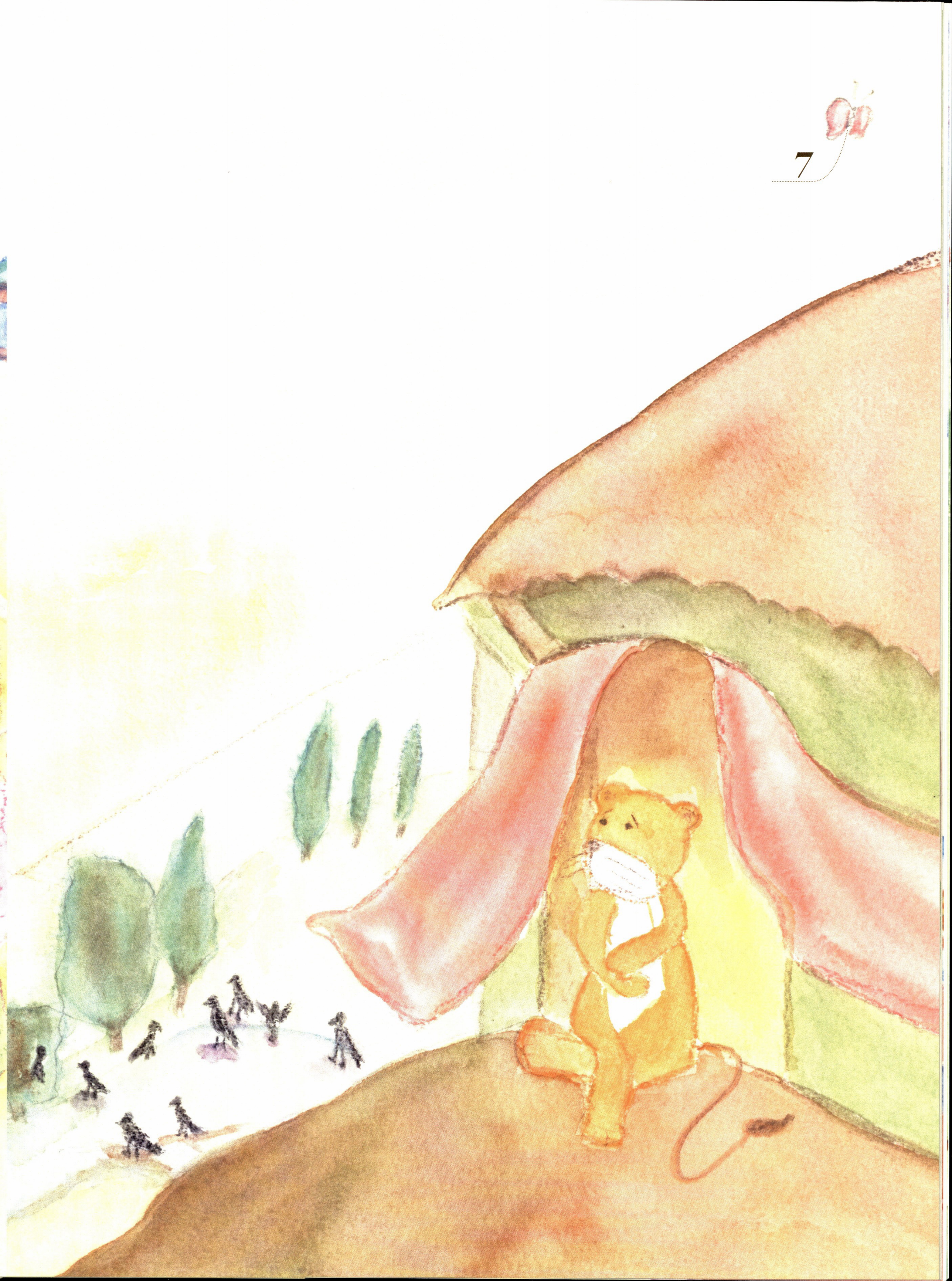
Χιλιάδες παιδιά στην Ελλάδα αντιμετωπίζουν προβλήματα χρήσης ναρκωτικών και/ή αλκοόλ στην οικογένειά τους. Το παραμύθι «Τα λιονταράκια στο σχολείο των συναισθημάτων» απευθύνεται σε όλα αυτά τα παιδιά που πιο συχνά κουβαλούν μόνα τους το βαρύ φορτίο του μυστικού της εξάρτησης και των έντονων συναισθημάτων τα οποία αυτό προκαλεί. Μιλά για μια ομάδα μικρών λιονταριών που συναντιούνται για να μοιραστούν τα συναισθήματα και τα μυστικά τους και να ανακαλύψουν έτσι στη σχέση τους τη φιλία και την ελπίδα. Γράφτηκε με την πεποίθηση ότι το παραμύθι μπορεί να γίνει θεραπευτικό μέσο στα χέρια του γονιού, του εκπαιδευτικού, του λειτουργού ψυχικής υγείας ή οποιουδήποτε «σημαντικού άλλου» προσπαθεί να βοηθήσει τα παιδιά να μιλήσουν για τις δυσκολίες τους και να κοιτάξουν με ελπίδα προς το μέλλον.

6

Ήρθαν οι πρώτες μέρες του φθινοπώρου στη Λιονταρούπολη. Η Λιώνα, η μικρή λιονταρίνα του παραμυθιού μας, είδε τα πουλιά μαζεμένα στο Γαλάζιο ποταμό έξω από το χωριό. Η γιαγιά Λιονάτα έλεγε πως τα πουλιά έκαναν συμβούλιο για να αποφασίσουν όλα μαζί πού θα περάσουν τον χειμώνα. Έτσι κάθε φθινόπωρο η Λιώνα καθόταν στον κήπο και περίμενε να σηκωθούν τα πουλιά για το ταξίδι τους. Τι καλά να την έπαιρναν κι αυτήν μαζί τους! Ήταν πολύ λυπημένη. Ήθελε να φύγει. Δεν άντεχε άλλο. Τι συνέβαινε;



7



8

Όλα τα μικρά λιοντάρια ετοιμάζονταν για το σχολείο. Αγόραζαν τετράδια και καινούργια βιβλία που μύριζαν όμορφα. Γκρίνιαζαν λίγο που θα άρχιζε πάλι το διάβασμα, αλλά χαίρονταν για τα παιχνίδια στην αυλή του σχολείου. Μόνο η Λιώνα κι ο αδελφός της ο Λιωντρής δεν θα πήγαιναν σχολείο. Αποφάσισαν να κρυφτούν στην καλύβα του δάσους. Κουράστηκαν πια να είναι διαφορετικοί από τα άλλα λιονταράκια. Άσε που η μαμά τούς είχε πει να μην μιλήσουν πουθενά για το μυστικό. Τι θα έλεγαν λοιπόν στη δασκάλα; Ότι ο μπαμπάς έπινε κι όλο έλειπε από το σπίτι; Ότι η μαμά είχε όλη την ώρα στο μυαλό της τον μπαμπά και δεν είχε καθόλου χρόνο για παιχνίδια κι ούτε έφτιαχνε πια λιχουδιές; Ότι ο Λιωντρής θύμωνε πολύ με όλα αυτά και τσακωνόταν με τα άλλα παιδιά κι έσπαγε πράγματα; Όχι δεν μπορούσαν να πουν τίποτα από αυτά. Η μόνη λύση ήταν η καλύβα του δάσους.

Στην καλύβα του δάσους ήταν πολύ όμορφα. Πότε έπαιζαν με τα σκιουράκια και τις πεταλούδες και πότε ξάπλωναν στη μυρωδάτη χλόη και κοιτούσαν με τις ώρες τα συννεφάκια που ταξίδευαν στον ουρανό. Δεν άκουγαν καθόλου φωνές και τσακωμούς όπως στο σπίτι. Ούτε χρειαζόταν να δίνουν εξηγήσεις στα άλλα λιονταράκια γιατί αργούσαν ή γιατί δεν μπορούσαν να τα καλέσουν ποτέ στο σπίτι τους για να παίξουν όλοι μαζί. Καμιά φορά ένιωθαν λίγο μοναξιά, αλλά ήξεραν πως δεν μπορούσαν να έχουν φίλους, γιατί δεν μπορούσαν να πουν σε κανέναν το μυστικό. Αγαπούσαν πολύ τη μαμά και τον μπαμπά και δεν θα τους πρόδιναν ποτέ, όπως τους είχαν υποσχεθεί. Η αλήθεια είναι βέβαια πως έλπιζαν κάποιος να βρει το μυστικό από μόνος του και να τα βοηθήσει.

12

Έτσι κι έγινε! Η καλή δασκάλα τους, η Λιοντέσσα, ανησυχούσε πολύ για τα λιονταράκια. Έβλεπε ότι η Λιώνα δεν μπορούσε να συγκεντρωθεί στα μαθήματά της και πως ο Λιωντρής ήταν πολύ νευρικός τον τελευταίο καιρό. Γι' αυτό κατάλαβε ότι κάτι σημαντικό συνέβαινε και αμέσως κάλεσε το Συμβούλιο της Λιονταρούπολης. Το συμβούλιο δεν άργησε να καταλάβει ότι ο πατέρας των μικρών λιονταριών έπινε. Οι γέροντες της πόλης αποφάσισαν να τον πείσουν οι ίδιοι να πάει στο Κέντρο Απεξάρτησης Λιονταριών για να γίνει καλά. Αλλά πρώτα έπρεπε να βρουν τα λιονταράκια και να τα στείλουν στο σχολείο των συναισθημάτων. Έτσι έκαναν μια ομάδα διάσωσης που θα έψαχνε σπιθαμή προς σπιθαμή όλη την περιοχή. Μέχρι να πέσει το φως, είχαν ανακαλύψει την καλύβα του δάσους.

14

Το σχολείο των συναισθημάτων δεν ήταν άλλο από μια παρέα μικρών λιονταριών που συναντιόντουσαν το δειλινό με τον Σοφό Λέοντα. Παλιά η μικρή παρέα συναντιόταν στο Κέντρο Απεξάρτησης Λιονταριών. Αλλά όσο μεγάλωνε κι ερχόντουσαν κι άλλα λιονταράκια, αποφάσισαν να συναντιούνται στο Δημοτικό Σχολείο της Λιονταρούπολης. Ο Σοφός Λέων καλωσόρισε τον Λιωντρή και τη Λιώνα. «Ελπίζω να νιώσετε εδώ σαν στο σπίτι σας και να έρχεστε με χαρά» είπε. Έπειτα πέρασε τα παιδιά στην αίθουσα που θα γινόταν το σχολείο των συναισθημάτων.

Κάθησαν σε ένα μεγάλο κύκλο πολλά λιονταράκια. Η Λιώνα ένιωσε έναν κόμπο στο στομάχι της. Τι θα γινόταν αν έπρεπε να μιλήσει κι αυτή; Φοβόταν ότι δεν θα δώσει τη σωστή απάντηση ή ότι θα πει καμιά ανοησία και τότε όλοι θα άρχιζαν να γελάνε μαζί της. Τόσα χρόνια με το μυστικό είχε μάθει να κάθεται σε μια γωνιά χωρίς να μιλάει. Ευχόταν να είχε ένα μαγικό ραβδί και να γινόταν αόρατη στη στιγμή. Σύντομα όμως μπήκε μέσα ο Σοφός Λέων. Της χαμογέλασε κι ένιωσε αμέσως καλύτερα. Κοντά του η Λιώνα ένιωθε ασφάλεια. Σήμερα λοιπόν τους ανακοίνωσε ότι θα μιλήσουν για τη λύπη.

18

Τα λιονταράκια άρχισαν να μιλούν για τις μέρες που στεναχωριόντουσαν με το μυστικό. Η Λιώνα απόρησε. Όλα τα λιονταράκια εκεί μέσα είχαν από ένα μυστικό. Για πρώτη φορά ένιωσε πως δεν ήτανε μόνη. Κι έτσι, χωρίς να καταλάβει καλά-καλά πώς έγινε, άρχισε να μιλάει για το δικό της μυστικό. Τους τα είπε όλα και δάκρυα κυλούσαν στα μάτια της. Μόλις τελείωσε, τα λιονταράκια την αγκάλιασαν και την καλωσόρισαν στην παρέα τους.

20

Όταν έφευγαν από το σχολείο, η Λιώνα ένιωθε ανάλαφρη σαν το πουλάκι. Ήταν χαρούμενη. Φαίνεται πως το μυστικό της ήταν πολύ βαρύ και χωρίς αυτό σκιρτούσε μέσα της κάτι όμορφο που στην ομάδα το ονόμαζαν Ελπίδα. Είχε πια μάθει πως, όταν συζητάει κανείς γι' αυτό που τον στενοχωρεί, νιώθει καλύτερα. Κι έπειτα ένιωθε επιτέλους ότι ανήκει κι αυτή σε μια παρέα.

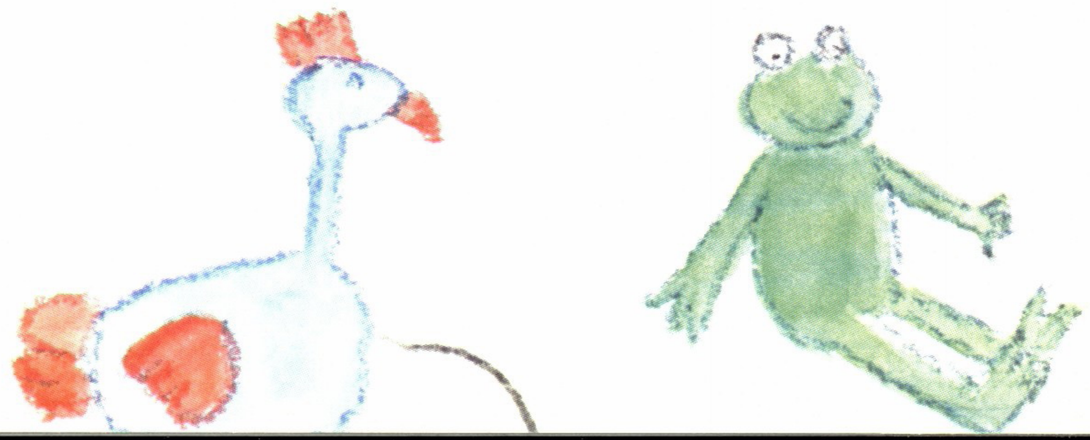
22

Την επόμενη φορά που συναντήθηκαν τα λιονταράκια μίλησαν για τον θυμό. Η Λιώνα, όταν στεναχωριόταν με το μυστικό, ήθελε να κρύβεται κάτω από το πάπλωμά της, να αγκαλιάζει σφιχτά το βατραχάκι της και να κλαίει. Ο Λιωντρής όμως θύμωνε. Ήταν άδικο! Ήταν πολύ άδικο! Τις πιο πολλές φορές προσποιούνταν ότι δεν τον νοιάζει και προσπαθούσε να μην το σκέφτεται. Ο θυμός του ήταν όμως τόσο μεγάλος που δεν ήξερε τι να τον κάνει. Προσπαθούσε να τον κρύβει και να τον πνίγει. Αλλά κάποιες φορές θύμωνε τόσο που άρχιζε να τσακώνεται χωρίς να το θέλει. «Εσύ φταις για όλα! Είσαι κακό λιοντάρι!» έλεγε με θυμό στον εαυτό του.

«Δεν φταις εσύ! Κανένας δεν φταίει» του είπαν τα άλλα λιονταράκια κι άρχισαν να μιλούν για τον δικό τους θυμό. «Το να κατηγορείς τον εαυτό σου σε πληγώνει περισσότερο και δεν σε βοηθά καθόλου. Άσε που, όσο κρύβεις τα συναισθήματά σου από τους άλλους, τόσο πιο πολύ μπερδεύεσαι και θυμώνεις». Κι έτσι, χωρίς να καταλάβει καλά-καλά πώς έγινε, άρχισε να μιλάει για τον θυμό που ένιωθε όταν ο μπαμπάς έπινε ή όταν τσακωνόταν με τη μαμά κι η αδελφή του έκλαιγε με το πάνινο βατραχάκι της αγκαλιά κάτω από το πάπλωμα. Όταν τελείωσε, τα λιονταράκια τον αγκάλιασαν και τον καλωσόρισαν στην παρέα τους. Ο Λιωντρής ήταν ανακουφισμένος κι ένιωθε για πρώτη φορά ελεύθερος. Ήξερε πια πως, όταν μιλάς για τα συναισθήματά σου, νιώθεις πιο καλά με τον εαυτό σου. Κι έπειτα, τώρα που είχε μιλήσει σε κάποιον για τον θυμό του, μπορούσε πια να μιλήσει και στους γονείς του γι' αυτόν.

26

Πραγματικά το βράδυ ο Λιωντρής περίμενε τον πατέρα του να γυρίσει από το Κέντρο Απεξάρτησης Λιονταριών και του ζήτησε να μιλήσουν όλοι μαζί. Τα λιονταράκια είπαν στους γονείς τους όλα αυτά που ένιωθαν, όταν ο μπαμπάς έπινε. Κι αυτοί απόρησαν. Δεν ήξεραν πως τα λιονταράκια τους, που τόσο τα αγαπούσαν, βασανίζονταν τόσο πολύ εξαιτίας τους. Είχαν μάθει τόσα χρόνια να κρύβονται και να υποκρίνονται ότι δεν συμβαίνει τίποτα. Στο σπίτι δεν μιλούσαν ποτέ για το πρόβλημα ακόμη και τώρα που ο μπαμπάς πήγαινε στο Κέντρο για να γίνει καλά. Τι ακριβώς είπαν δεν ξέρουμε, γιατί δεν ήμασταν εκεί, αλλά μετά από εκείνη τη συζήτηση πολλά άλλαξαν στην οικογένεια. Βέβαια το μόνο σίγουρο είναι πως δεν άλλαξαν χωρίς προσπάθεια και κόπο. Γιατί, όπως λένε τα παραμύθια, πρέπει να λιώσει κανείς σαράντα παπούτσια και να ανέβει σαράντα βουνά για να φτάσει σεαυτόπουτόσοεπιθυμεί.



28

Πέρασε ένας χρόνος στη Λιονταρούπολη. Ο μπαμπάς της Λιώνας ήταν στ' αλήθεια καλά κι έλεγε πως, όταν ξεπερνάς μια μεγάλη δυσκολία στη ζωή σου, νιώθεις πιο δυνατός. Η μαμά δεν ήταν πια θυμωμένη μαζί του κι ούτε του κρατούσε κακία. Τον είχε συγχωρήσει, γιατί πραγματικά τον αγαπούσε πολύ. Τα λιονταράκια έπαιζαν χαρούμενα στον κήπο με τους φίλους τους. Η Λιώνα σήκωσε το χέρι της να χαιρετήσει τα πουλιά που έφευγαν. «Είναι υπέροχο να έχεις πραγματικούς φίλους και να μιλάς μαζί τους γι' αυτά που νιώθεις» ψιθύρισε. Μα φαίνεται ότι το αεράκι που φύσηξε έφερε τα λόγια της στα πουλιά. Κι αυτά τα άκουσαν και από τότε τα λένε σε όλα τα παιδιά που νιώθουν λυπημένα σε όλες τις χώρες του κόσμου.

ΤΕΛΟΣ

Μονάδα Απεξάρτησης «18 ΑΝΩ»

Ψ.Ν.Α.