

ΙΟΛΙΝΑ

&

ΚΟΡΟΝΑΚΟΣ

Επεισόδιο 22^ο

Η Συμβουλή



Ήταν αργά το μεσημέρι. Έκανε πολλή ζέστη. Η Ιολίνα είχε μείνει μόνη στο σπίτι. Ο Κορονάκος είχε πάει για ψώνια με τον μπαμπά. Εκείνη δεν είχε όρεξη να πάει μαζί τους. Αυτές τις μέρες δεν αισθανόταν καλά. Πονούσε το κεφάλι της, δεν κοιμόταν καλά, και το πρωί με το ζόρι ντυνόταν για να πάει στο σχολείο. Τις μέρες που δεν πηγαίνει στο σχολείο ήταν καλύτερα, «Μα, τι έχω;», αναρωτιόταν. Έβλεπε και τους γονείς της να...τρέχουν όπως παλιά. Η μαμά πηγαινοερχόταν με τα πόδια στη δουλειά για να μην μπαίνει στο λεωφορείο που είχε πολύ κόσμο. Αυτό την κούραζε πολύ. Ο μπαμπάς ήταν συνέχεια στο τηλέφωνο, για να

συννενοηθεί για τις πρόβες της ορχήστρας. «Ουφ!» ξεφύσηξε καθώς τα σκεφτόταν όλα αυτά.

Προσπαθούσε να βρει κάποια εξήγηση για τα συναισθήματά της και έναν τρόπο για να νιώσει καλύτερα αλλά τίποτα δε βοηθούσε. Ούτε οι αντιφοβικές ασκήσεις, ούτε τα συννεφάκια... «Α! Να πάρω τηλέφωνο την Ηλέκτρα την ξαδέλφη μου, μήπως με βοηθήσει». Αμεσως την κάλεσε και της είπε τι της συνέβαινε.



«Ιολίνα μου, είδες ότι όλα σιγά σιγά γίνονται πολύ καλύτερα. Συνέβησαν πολλά αυτό τον καιρό και η καρδούλα μας γέμισε με άσχημα συναισθήματα. Τόσα πολλά άσχημα συναισθήματα που δεν έχουμε...κουράγιο να χαρούμε. Πολλοί νιώθουμε έτσι όπως εσύ.» είπε η Ήλεκτρα.

«Αχ...ναι;», ανακουφίστηκε η Ιολίνα.

«Σε λίγο τελειώνουν και οι εξετάσεις στο Πανεπιστήμιο και θα έρθω να τα πούμε από κοντά.

Θα φοράω μάσκα και θα είμαστε σε απόσταση εννοείται! Ίσως πάμε και για μπάνιο. Μου λείψατε όλοι σας! Στο μεταξύ μίλησε με τη μαμά και με τον μπαμπά σου. Μην κρατάς μέσα τις στεναχώριες σου. Εντάξει;»

Η Ιολίνα ανάσαινε βαθιά. «Νιώθω καλύτερα τώρα. Σ' ευχαριστώ πολύ. Σε περιμένω. Γεια!». Έπειτα έκλεισε το τηλέφωνο και κάθισε στον καναπέ αναπαυτικά. Σκέφτηκε πόσο καλό κάνει να ανοίγεις την καρδιά σου σε κάποιον που αγαπάς.





Δεν είναι εύκολο πάντα να βρίσκουμε ένα σχέδιο αντιμετώπισης ενός προβλήματος ή μία λύση. Όρισμένες φορές απλά χρειάζεται να «αγκαλιάσουμε» τα άσχημα συναισθήματά μας και να τα μοιραστήσουμε με κάποιον που αγαπάμε. Εκείνη την ώρα ήρθαν ο Κορονάκος και ο μπαμπάς στο σπίτι. Έφεραν και παγωτό. Έτσι, χαρούμενη πια, η Ιολίνα απόλαυσε μαζί τους το δροσερό παγωτό.

Αισθάνεσαι και εσύ κάπως έτσι, όπως η Ιολίνα, τον τελευταίο καιρό; Αν ναι, τι κάνεις για αυτό;

Στείλε μας και εσύ τις ζωγραφιές σου στο email των φίλων:

iolinakoronakos@gmail.com



Τμήμα Θεραπείας
Παιδιών και Εφήβων

Α. Καλαντζή-Αζίζι, Α. Παναγιωτοπούλου, Κ. Σοφianoπούλου,
Μ. Ελευθεριάδου, Κ. Πουλάκη-Ευταξιοπούλου

© 2020 Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς
www.ibrt.gr