**Αγγίζοντας τα όριά μας**

Αυτό το άρθρο οφείλω να ομολογήσω ότι με δυσκόλεψε, σε αυτό άλλωστε οφείλεται και η καθυστέρηση δημοσίευσής του. Γνώριζα την αφορμή που με παρακίνησε να το γράψω, γνώριζα το πλαίσιο αλλά τίποτα άλλο, μέχρι που κάποια στιγμή σκέφτηκα να ξεκινήσω και όπου καταλήξει..

Η αφορμή για το συγκεκριμένο άρθρο ήταν η *ταινία Έβερεστ*, την οποία είδα πριν από λίγο καιρό στον κινηματογράφο.. Για όσους λοιπόν δεν την είδαν, η ταινία περιγράφει τις προσπάθειες κάποιων ανθρώπων να κατακτήσουν την κορυφή του Έβερεστ, αγγίζοντας ή αν θέλετε **ξεπερνώντας τα όριά τους**, αγγίζοντας το θάνατο. Πιο συγκεκριμένα αφηγείται τη σωτηρία αλλά και το θάνατο 12 ορειβατών λόγω μιας χιονοθύελλας κοντά στην κορυφή του Έβερεστ το Μάιο του 1996. Η ταινία βασίστηκε στο βιβλίο ενός επιζώντα, του γιατρού Μπεκ Γουέδερς, ο οποίος είχε δηλώσει για την ορειβασία:

«*Στράφηκα στην αναρρίχηση για να αντιμετωπίσω την κατάθλιψη που ξεκίνησε στα 30κάτι μου. Καθώς η κατάθλιψη περνούσε, η ορειβασία έγινε εμμονή μου. Όταν η γυναίκα μου με προειδοποίησε ότι είχα προδώσει την αγάπη της οικογένειάς μου, δεν την άκουσα. Τους είχα συναισθηματικά εγκαταλείψει, αλλά είμαι αιώνια ευγνώμων που δεν με εγκατέλειψαν εκείνοι».*

Σε αναφορά του για εκείνη την μέρα, είπε:

*«Η θύελλα υποχώρησε το πρωί της 11ης Μαΐου, και τρεις οδηγοί Σέρπα και ένας άλλος ορειβάτης, βρήκαν την Γιάσουκο και εμένα θαμμένους στο χιόνι. Το δέρμα της Γιάσουκο ήταν από πορσελάνη. Τα μάτια της ήταν διεσταλμένα, αλλά ακόμα ανέπνεε. Λίγο αργότερα βρήκε κι εμένα και αργότερα είπε ότι ποτέ πριν δεν είχε δει ένα ζωντανό ανθρώπινο ον τόσο κοντά στο θάνατο. Όμως μας άφησαν κι έφυγαν. Η Γιάσουκο και εγώ ήμασταν χαμένοι και θα θέταμε σε κίνδυνο περισσότερες ζωές αν προσπαθούσαν να μας φέρουν πίσω. Η οικογένειά μου εμφανίστηκε στο μυαλό μου. Ήξερα με απόλυτη σαφήνεια ότι εάν δεν σηκωνόμουν θα πέθαινα εκεί. Αγωνίστηκα να σταθώ στα πόδια μου, σχεδόν εντελώς τυφλός. Σηκωνόμουν και έπεφτα πάλι. Ήξερα ότι ο ήλιος είχε φύγει κι εγώ δεν έβλεπα πια.* ***Ένιωσα συντριπτική μελαγχολία που δεν πρόλαβα να πω στη γυναίκα μου πόσο την αγαπώ και δεν θα αγκάλιαζα ξανά τα παιδιά μου****».*

Βλέποντας λοιπόν την ταινία σκεφτόμουν.. «**Γιατί**…;» Για ποιο λόγο να κινδυνεύουμε να χάσουμε τη ζωή μας για να πετύχουμε έναν στόχο μας, **για ποιο λόγο αγγίζουμε τα όρια της σωματικής και της ψυχικής μας υγείας, για ποιο λόγο διακινδυνεύουμε την οικογενειακή μας ισορροπία και τη σχέση μας με όσους αγαπάμε**;

**Αναζητάμε άραγε την κατάκτηση ενός ονείρου, δεν γνωρίζουμε τα όριά μας, είναι ένα προσωπικό μας δικαίωμα ή άραγε αγνοούμε ακούσια (ή μήπως εκούσια) τους κινδύνους που ελλοχεύουν**; Και για ποιο λόγο,, αν επιλέξουμε να αναφερθούμε στους ορειβάτες της συγκεκριμένης ταινίας, δεν λειτούργησε το αίσθημα του φόβου;

**Φόβος** είναι το συναίσθημα που αναπτύσσεται όταν αντιμετωπίζουμε μία απειλή και μας αναγκάζει να αξιολογήσουμε την κατάσταση που αντιμετωπίζουμε, εκτιμώντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο και τις ικανότητές μας, επιλέγοντας μία συγκεκριμένη αντίδραση. Οι αντιδράσεις έχουν την μορφή της αντιμετώπισης, της αποφυγής ή του παγώματος, δηλαδή καμία αντίδραση (στα αγγλικά οι όροι που χρησιμοποιούμε είναι fight, flight, freeze).

Άραγε φοβήθηκαν όλοι αυτοί οι άνθρωποι στο Έβερεστ, άραγε φοβόμαστε όσοι αγγίζουμε ή ξεπερνάμε τα όριά μας; **Μετανιώνουμε και αν ναι, μήπως τελικά πρέπει να αγγίξουμε τα όριά μας για να μετανιώσουμε και να τροποποιηθεί η συμπεριφορά μας**;

Για τον Μπεκ Γουέδερς, το κρίσιμο σημείο ήταν όταν ήρθε αντιμέτωπος με το θάνατο: *«Στα όρια του θανάτου, για πρώτη φορά συνειδητοποίησα πόσο αγαπούσα τη γυναίκα μου και τα παιδιά μου. Κατά τη διάρκεια του επόμενου έτους, υποβλήθηκα σε 11 διαφορετικές επεμβάσεις στα χέρια μου και το πρόσωπό μου και έβαλα καινούργια μύτη. Με την γυναίκα μου τα καταφέραμε να σώσουμε το γάμο μας και* ***για πρώτη φορά στη ζωή μου, έχω ειρήνη****.* ***Σκαρφάλωσα σε όλο τον κόσμο για να βρω αυτό που θα με ολοκλήρωνε και δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι βρισκόταν στην αυλή του σπιτιού μου».***

**Όπως τελικά φαίνεται οι μικρές στιγμές, με τους δικούς μας ανθρώπους, τις οποίες συχνά υποτιμάμε και τις θεωρούμε δεδομένες, είναι αυτές για τις οποίες χρειάζεται να νιώθουμε ευγνωμοσύνη, χωρίς να χρειάζεται πάντα να αγγίζουμε τα όριά μας.**



(Για το συγκεκριμένο άρθρο χρησιμοποιήθηκε υλικό από την ιστοσελίδα [www.iefimerida.gr](http://www.iefimerida.gr), [www.latimes.com](http://www.latimes.com), www.people.com)