

«Μερικές φορές η ζωή σου «πετά» πράγματα, τα οποία στην πραγματικότητα δεν έχουν εξήγηση, νόημα ή λόγο. Αυτές είναι οι στιγμές που σε αναγκάζουν να αναγνωρίσεις πως πρέπει να κάνεις επιλογές που θα δοκιμάσουν τον πραγματικό χαρακτήρα σου.

Πριν από λίγους μήνες διαγνώστηκα με PPMS (Πρωτοπαθή Προϊούσα Πολλαπλή Σκλήρυνση). Αυτή η ασθένεια έχει πολλές μορφές και εκδηλώνεται με διαφορετικό τρόπο σε κάθε άνθρωπο. Είναι αυτοάνοσο νόσημα, το οποίο μπορεί και πραγματικά αλλάζει με πολλούς τρόπους την ποιότητα σου και την ικανότητά σου να κάνεις ακόμη και τις βασικές λειτουργίες με τρόπους που πάντα σου φαίνονταν φυσιολογικοί.

Όταν ξεπέρασα το αρχικό σοκ και τον πόνο του να καταλάβω πως θα άλλαξε και θα μπορούσε να αλλάξει η ζωή μου από εδώ και πέρα, αποφάσισα πως δεν επρόκειτο να παραδοθώ σε τίποτα. Το μόνο που θα έκανα θα ήταν να προσαρμοστώ και να βρω νέους τρόπους να συνεχίσω τη ζωή μου όσο πιο φυσιολογικά γίνεται.

Το πρώτο που έκανα ήταν να ανατρέξω στην μπασκετική προπονητική μεθοδολογία αναφορικά με το πως να λύνεις και να ξεπερνάς τις δυσκολίες. Η δική μου διαδικασία έχει τρία βήματα. 1) Ποιο είναι το πρόβλημα; 2) Γιατί συνέβη; 3) Πως το διορθώνουμε;

Λοιπόν, το πρόβλημα είναι το PPMS, το οποίο στη δική μου περίπτωση και ηλικία εκδηλώνεται αρχικά με αδυναμία στα πόδια. Κούραση, ισορροπία και δύναμη είναι πραγματικά θέματα για εμένα. Έχω ξεκινήσει ειδική αγωγή ενδυνάμωσης και ισορροπίας, καθώς και κολύμβηση και υδρόβιες ασκήσεις, προκειμένου να βελτιώσω τη συνολική σωματική μου κατάσταση και να βοηθήσω τη μυϊκή ευλυγισία και την κίνηση. Προσπαθώ να είμαι περισσότερο ενεργός, ακόμη και όταν πρόκειται για απλές κινήσεις, έτσι ώστε να μην επιτρέπω στους μυς να συσπώνται. Προκαλώ τον εαυτό μου να κάνει απλές λειτουργίες, οι οποίες είναι εύκολες για τους περισσότερους, αλλά πλέον πολύ απαιτητικές τις περισσότερες φορές για εμένα. Δουλεύω. Συντηρώ και απαιτώ περισσότερα από τον εαυτό μου, όχι λιγότερα.

Γιατί συνέβη; Ο λόγος για τον οποίο μπορεί κάποιος να υποφέρει από αυτή την ασθένεια είναι άγνωστος. Καθώς δεν έχει δοθεί κάποια συγκεκριμένη αιτία ή εξήγηση, αυτό που του μένει είναι να αποδεχθεί πως είναι ότι είναι και να εστιάσει στο πως θα κάνει το καλύτερο που μπορεί με τις διαθέσιμες 'πηγές' για να βελτιώσει την κατάστασή του. Από σήμερα και στο μέλλον... Είναι εύκολο να πέσεις σε κατάθλιψη και σωματικό λήθαργο. Αυτή η μάχη είναι πραγματική και συνεχής και αδιάκοπη, καθώς δεν υπάρχει γιατρεία για την ασθένεια αυτή. Όμως, δεν είναι θανατηφόρα. Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν να αντιμετωπίσουν πολύ μεγαλύτερες προκλήσεις και πρέπει να δώσουν τις δικές τους μάχες. Όλοι πρέπει να έχουν το κουράγιο και την αποφασιστικότητα να μην εγκαταλείψουν την προσπάθεια, να προχωρήσουν μπροστά και να ζήσουν μια ζωή με τη μεγαλύτερη δυνατή ποιότητα. Ξεχάστε το 'γιατί' σε αυτή την περίπτωση. Δεν είναι ένα ερώτημα που μπορεί να απαντηθεί. Επικεντρωθείτε στο μετά.

Πως το διορθώνουμε; Πάμε στην δουλειά. Κάνουμε ένα πλάνο. Δουλεύουμε σκληρά κάθε μέρα. Κρατάμε το κεφάλι μας ψηλά. Προσαρμοζόμαστε, διαφοροποιούμε και ψάχνουμε τρόπους να βελτιωθούμε ή να διατηρηθούμε. Επιμορφωνόμαστε.

Βρίσκουμε ανθρώπους που μπορούμε να το μοιραστούμε και να μας βοηθήσουν. Είμαστε ανοικτοί και ειλικρινείς με τον εαυτό μας και με εκείνους που προσπαθούν να λάβουν γνώση. Δεν κρυβόμαστε, ούτε φεύγουμε ντροπιασμένοι από την αντίληψη της ευαισθησίας. Είμαι ευλογημένος με την στήριξη τόσων καλών και αγαπημένων ανθρώπων. Εκείνων που η συμπαράσταση και η βοήθεια με κάνουν να συνειδητοποιώ πως ακόμη και στις μέρες που δείχνω και λειτουργώ διαφορετικά, παραμένω ο ίδιος άνθρωπος. Εκείνων που δεν με αφήνουν να το ξεχάσω αυτό, ούτε όταν είμαι λίγο 'πεσμένος' ψυχολογικά ή αποκαρδιωμένος. Το να λυπάσαι τον εαυτό σου δεν σου προσφέρει τίποτα, αντιθέτως καλλιεργεί και ενθαρρύνει μια κατιούσα πορεία από την οποία είναι ακόμη πιο δύσκολο να ανέβεις.

Είμαι προπονητής και δουλεία μου είναι να ηγούμαι, να διδάσκω και να εμπνέω πολλούς ανθρώπους. Το ότι δεν είμαι τόσο ευκίνητος ή ενεργός δεν επηρεάζει τη νοητική μου ικανότητα στο να κάνω αυτά τα πράγματα. Είμαι τυχερός. Έχω σπουδαίους γιατρούς, προπονητές, φυσικοθεραπευτές και διοίκηση, που δέχονται τις δυσλειτουργίες μου και με βοηθούν να τις ξεπεράσω. Πως είναι δυνατόν να παραπονεθώ; Σε καμία περίπτωση δεν μπορώ και δεν θα το κάνω. Θα ήταν χαμένη ενέργεια και από τη στιγμή που ζητώ από τους παίκτες μου και το σταφ να είναι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους, πρέπει να ζητήσω ή πιο σωστά να απαιτήσω από τον εαυτό μου να κάνει ακριβώς το ίδιο.

Ο σπουδαίος, Τζον Γούντεν, είπε κάποτε: 'Τα πράγματα εξελίσσονται καλύτερα για τους ανθρώπους που κάνουν το καλύτερο όπως και να πάνε τα πράγματα'. Η κατάστασή μου δεν είναι... πικνίκ, αλλά πολλοί περνούν δυσκολότερα. Είναι ευθύνη μου να αποτελέσω παράδειγμα για όλους, να συνεχίσουν τη ζωή τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και ποτέ, ποτέ, μα ποτέ να μην παραδίδονται ή να μην εγκαταλείπουν».