

# Κ

## ΤΟ ΦΩΣ ΜΕΣΑ ΤΗΣ

*Μαθήματα ζωής από  
την Παραολυμπιονίκη  
της κολύμβησης Καρολίνα  
Πελενδρίτου*





# Καρολίνα Πελενδρίτου

Με δύο ακόμα χρυσά παγκόσμια μετάλλια

και ενώ ετοιμάζεται για το Παρίσι

και την έκτη της Παραολυμπιάδα,

η Κύπρια κολυμβήτρια μίλησε στο «Κ»

για τα μετάλλια και τη ζωή στις πισίνες

αλλά και για όσα θα ήθελε να δει,

αν κέρδιζε πίσω την όρασή της.

## με δύναμη και χαμόγελο





**Η ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΠΕΛΕΝΔΡΙΤΟΥ** τον περασμένο χειμώνα κατέκτησε ένα χρυσό κι ένα χάλκινο μετάλλιο στους αγώνες του Τόκιο. Ο απολογισμός λέει τρία χρυσά μετάλλια σε Παραολυμπιακούς Αγώνες (Αθήνα 2004, Πεκίνο 2008, Τόκιο 2021), ένα αργυρό (Λονδίνο 2012) και δύο χάλκινα (Πεκίνο 2008, Τόκιο 2021). Πριν από δύο εβδομάδες κατέκτησε και δύο χρυσά μετάλλια στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Μαδέιρα: ένα στα 50 μ. ελεύθερο (με ευρωπαϊκό ρεκόρ) και ένα στα 100 μ. πρόσθιο (ρεκόρ αγώνων), δύο ακόμα προσθήκες στη δίοδου αυτονομία της, αλλά και η αφορμή γι' αυτή την συνέντευξη.

Τη συνάντηση μαζί της την κράτησα στο σεντούκι των μοναδικών προσωπικών μου εμπειριών, για άλλους λόγους. Δεν θέλω να ακουστώ μελό και είναι δεδομένο ότι, όταν παίρνεις για πρώτη φορά συνέντευξη από κάποιον που βλέπει «αλλιώς», είναι όλα αλλιώς. Αλλά δεν το φανταζόμουν αυτό, ούτε το είχα επεξεργαστεί αρκετά, και έφτασα σπίτι της απλώς μετρώντας τα μετάλλιά της στο μυαλό μου, για να μη φανώ αδιάβαστη. Αφού μετρήσαμε παρέα τα χρυσά (τελικά, τα είπα λάθος), πάνω στην κουβέντα μου είπα πόσο θα ήθελε να μπορεί να παίρνει το αυτοκίνητο και να πηγαίνει όπου θέλει. Πόσο ονειρεύεται να μπορεί να διαβάσει ένα βιβλίο. Αιφνιδιάστικα, ήταν σαν να με χαστούκισε κάποιος με δύναμη. Ζορίστηκα. Έπαθα αυτό που σου έρχεται ένας απαίσιος κόμπος στον λαιμό, που, αν δεν τον καταπιείς γρήγορα, εξελίσσεται σε δάκρυα. Και τότε είπα από μέσα μου: «Δεν θα τον καταπιώ, αφού δεν θα με δει». Ντρέπομαι γι' αυτό που σκέφτηκα. Κράτησε τρία δευτερόλεπτα αυτή η εσωτερική διαδικασία και μου είπε: «Είσαι εντάξει; Θέλεις λίγο νερό;». Ήθελα να της πω ότι νιώθω χαζή. Τελικά, μου είπε εκείνη: «Δεν φταίει κανείς που βλέπει. Ή που δεν βλέπει».

**Μίλα μου λίγο για σένα. Πριν αρχίσω τις ερωτήσεις.**

Αμέ. Νομίζω ότι γεννήθηκα για να κάνω αθλητισμό. Από πολύ μικρή έκανα πολλές δραστηριότητες, ανακάλυπτα συνεχώς ένα νέο άθλημα με το οποίο ήθελα να καταπιω. Μέσα σε αυτά ξεχώρισα την ενόργανη – μου άρεσε πολύ η ενόργανη. Οι γονείς μου με έτρεχαν πρόθυμοι – ήμουν πολύ άτακτη κι αυτός ήταν ένας τρόπος να εκτονώνομαι. Αν μη τι άλλο, ήταν πιο ασφαλής δραστηριότητα από το να κρεμιέμαι στα δέντρα! Ήμουν περίπου 6 ετών, αλλά στα 9 μου αναγκάστηκα να σταματήσω γιατί άρχισα να μη βλέπω. Δεν μου είναι σαφές πώς και πότε συνέβη αυτό. Όχι επειδή δεν θυμάμαι, αλλά επειδή έγινε διαδοχικά, χωρίς να το συνειδητοποιώ. Στην αρχή λέγαμε ότι έχω αστιγματισμό και φτιάξαμε γυαλιά, μετά είπαμε ότι μάλλον έχω και υπερμετρωπία και βρέθηκα από το τελευταίο θρανίο στο πρώτο. Δεν φανταζόμασταν ότι αυτό όλο και θα χειροτέρευε. Ήμουν μόνιμα σ' έναν γιατρό. Φύγαμε από την Κύπρο και ταξιδέψαμε σε διάφορες χώρες, πήγαμε και στην Αγγλία, στο Λονδίνο. Εκεί έκανα μια παρακέντηση στη σπονδυλική στήλη, για να δούμε τι συμβαίνει τελικά με την όρασή μου και αν η απώλεια σχετίζεται με κάτι νευρολογικό. Οι πόνοι ήταν ανυπόφοροι και με πήγαν σε μια πισίνα,



γιατί η επαφή με το νερό θα με ανακούφιζε. Τελικά άρχισα να κολυμπάω συστηματικά και συνέχισα αφού μου επιστρέψαμε στην Κύπρο. Πολύ γρήγορα πήγα στους πρώτους μου αγώνες και πήρα το πρώτο μου χρυσό. Τότε ακόμη έκρυβα το ότι δεν έβλεπα και διαγωνιζόμουν με αρτιμελείς. Δεν ήθελα να το δεχτώ. Φοβόμουν. Φοβόμουν μη με απορρίψουν, μήπως δεν με θέλει κανείς πια κοντά του. Ήταν βασανιστικό. Και για πρακτικούς λόγους. Μια μέρα χτύπησα σε μια κολόνα με το ποδήλατο και μου το πήραν ανεπιστρεπτή. Μέχρι πότε θα οδηγούσε ποδήλατο κάποιος που δεν βλέπει; Έτσι είχα σκεφτεί τότε. Ή φρόντιζα να πηγαίνω στο εστιατόριο πριν φτάσουν οι άλλοι, γιατί, αν πήγαινα μετά, δεν θα έβλεπα πού κάθονται και θα καταλάβαιναν ότι κάτι δεν πάει καλά. Αυτή η κατάσταση άλλαξε όταν μπήκα στο Παραολυμπιακό κίνημα, με την παρότρυνση της αθλητικής ψυχολόγου μου, που μου είχε πει ότι οφείλω να το κάνω για τη χώρα μου και για άλλους ανθρώπους με αναπηρία που φοβούνται να βγουν από το σπίτι και ψάχνουν ένα παράδειγμα για να πάρουν δύναμη. Το σημαντικό για

μένα ήταν ότι σ' αυτό το περιβάλλον ένιωσα αμέσως ελεύθερη, ένιωσα αποδοχή και ότι δεν χρειάζεται να κρύβομαι πια. Το πιο λυτρωτικό όμως ήταν ότι στο κίνημα των Παραολυμπιακών έβλεπα και τεράστια προβλήματα αλλά και τεράστια χαμόγελα. Ήταν χαρούμενοι άνθρωποι και αισιόδοξοι. Αυτή η αντίφαση μου έδωσε θάρρος. Κοίτα, είπα, αυτοί είναι ανεξάρτητοι, το ζουν, το χαίρονται. Συνέχισα βέβαια να ζω δύο ζωές: μία στους αγώνες και μία άλλη όταν επέστρεφα στην Κύπρο, όπου εξακολουθούσα να κρύβο στην καθημερινότητα το «πρόβλημα» για να μη με αποκλείσουν.

**Πότε άλλαξε αυτό; Σχετικά πρόσφατα είπες ότι προτιμάς να χτυπήσεις παρά να κρατάς το μπιστούνι.**

Έχει να κάνει με την ψυχολογία μου. Είναι κάτι που εναλλάσσεται. Όταν δεν είμαι καλά, ακόμη με δυσκολεύει το μπιστούνι. Ακόμη προτιμώ να τα καταφέρνω χωρίς αυτό και όταν το κρατάω, νομίζω ότι με κοιτάζουν όλοι. Ενώ όταν είμαι καλά ψυχολογικά,

δεν με ενδιαφέρει τίποτα. Λέω ότι έτσι είμαι εγώ και ορίζομαι μ' αυτόν τον τρόπο.

**Ορίζεις με πολλούς τρόπους εκτός από το μπιστούνι, πάντως, και ένας από αυτούς είναι ότι συλλέγεις μετάλλια και σπας ρεκόρ. Όπως συνέβη και πριν από δύο εβδομάδες.**

Η συμμετοχή της προηγούμενης εβδομάδας ήταν από τις καλύτερές μου στη μέχρι τώρα πορεία μου. Ειδικά αν σκεφτείς ότι πλέον είμαι 35 χρονών και ότι βρισκόμαστε στη χρονιά μετά τους Παραολυμπιακούς, που πάντα είναι δύσκολη γιατί το σώμα έχει καταπονηθεί. Πόσο μάλλον μετά τους Αγώνες του Τόκιο, οπότε η πίεση ήταν ακόμη μεγαλύτερη λόγω του ότι τα τέσσερα χρόνια προετοιμασίας έγιναν πέντε με την αναβολή της πανδημίας. Και ήταν και αυτό το έξτρα άγχος... Να μην κολλήσεις, να μη χάσεις τους αγώνες, να προπονηθείς με κλειστά στάδια, να αφηφίσεις την ψυχολογία γύρω σου, που κάθε άλλο παρά εμπυχωτική ήταν.

→

**Κερδίζοντας μετάλλια: Η Καρολίνα (δεξιά) χαρακτήρισε τους Αγώνες του Τόκιο ως μία από τις καλύτερες στιγμές της.**

© ADAM PRETTY / GETTY IMAGES / IDEAL IMAGE



**Μεγάλο φορτίο. Είναι εξίσου μεγάλη και η ικανοποίηση από το αποτέλεσμα φαντάζομαι.**

Ο στόχος μου είναι πάντα να το απολαμβάνω περισσότερο και να ταλαιπωρούμαι λιγότερο. Ειδικά όσο περνάει ο καιρός και βλέπω ότι η πορεία μου στον αθλητισμό βρίσκεται στη δύση της, τόσο επιδιώκω να το χαίρομαι περισσότερο.

**Ποιος είναι ο τρόπος να το χαίρεσαι περισσότερο;**

Να αξιολογώ την προσπάθειά μου και το αποτέλεσμα που φέρνω, χωρίς να θεωρώ τίποτα δεδομένο. Χωρίς να κοιτάζω αυτόματα τον επόμενο στόχο. Να κάνω μια στάση, πνευματική και σωματική, ώστε να κρατάω τα καλά και να τα βάζω στις αποσκευές μου. Είμαι πολύ αυστηρή με τον εαυτό μου.

**Υπάρχει πρωταθλητής που να μην είναι αυστηρός με τον εαυτό του;**

Παίζει ρόλο η διάρκεια. Το αν πάρεις ένα ή δύο μετάλλια και τα παρατήσεις είναι άλλο πράγμα. Διαγωνίζομαι 20 χρόνια. Δεν ξέρω κανέναν άλλο που να συνεχίζει, από το 2002 που ξεκίνησα στο Παραολυμπιακό κίνημα μέχρι σήμερα. Αυτό είναι η ιδιαιτερότητα στη δική μου πορεία.

**Πώς και πέρασαν 20 χρόνια στην πρώτη γραμμή;**

Είναι μια παράλληλη πορεία αθλητικής και προσωπικής εξέλιξης που μου είναι απαραίτητη. Έχω αλλάξει πολύ αυτά τα 20 χρόνια, έχω γίνει καλύτερος άνθρωπος και έχω καταφέρει να εμπνέω άλλους ανθρώπους. Αυτό είναι το βασικό μου κίνητρο. Γι' αυτό άλλωστε εντάχθηκα στο Παραολυμπιακό κίνημα. Θέλω να είμαι παράδειγμα. Αυτή η σκέψη με βοηθάει να σπκώνομαι από το κρεβάτι τα ζημερώματα με παγωνιά και να πηγαίνω στην πισίνα.

**Πότε είναι αυτό το... διαβόητο deadline για το οποίο μιλάμε;**

Συνεχώς μετακινείται και ανανεώνεται! Είχα πει το 2016, στους Ολυμπιακούς του Ρίου, ότι θα σταματήσω. Ήταν και το λογικό, γιατί δεν τα είχα πάει καλά και είχα απογοητευτεί πολύ. Ο λόγος που συνέχισα τότε ήταν γιατί δεν ήθελα να κλείσει η καριέρα μου έτσι άδοξα. Στην επόμενη προετοιμασία μου πάλεψα διπλά, με στόχο να μην ξαναιώσω την ίδια ματαίωση και απογοήτευση. Δικαιώθηκα. Το Τόκιο ήταν από τις καλύτερές μου στιγμές και είπα: «Ε, ας το ζήσω άλλη μία φορά! Το Παρίσι θα είναι οι τελευταίοι μου αγώνες. Το δηλώνω!».

**Αν δεν είχες αυτό το ζήτημα με τα μάτια σου, θα είχες φτάσει έως εδώ;**

«Θέλω να είμαι παράδειγμα. Αυτή η σκέψη με βοηθάει να σηκώνομαι από το κρεβάτι τα **ΕΗΜΕΡΩΜΑΤΑ ΜΕ ΠΑΓΩΝΙΑ** και να πηγαίνω στην πισίνα».

Πιστεύω ότι θα ήμουν εξίσου πετυχημένη, αλλά μάλλον θα είχα σταματήσει νωρίτερα για να ασχοληθώ με κάτι άλλο.

**Διάβαζα ότι μέχρι τώρα έχεις επιλέξει να μην προχωρήσεις σε θεραπείες για τα μάτια σου, προκειμένου να μη χάσεις τη δυνατότητα να αγωνίζεσαι στους Παραολυμπιακούς αγώνες. Ισχύει;**

Ούτε κατά διάνοια δεν ισχύει. Δεν θα το έκανα ποτέ αυτό. Αν υπήρχε θεραπεία, θα την είχα κάνει χθες. Είναι τόσο πολλά τα πράγματα που θα ήθελα να κάνω αν θεραπευόμουν, που δεν τίθεται θέμα διλήμματος.

**Όπως; Θέλεις να μου πεις τι πράγματα σκέφτεσαι;**

Να παίρνω το αυτοκίνητό μου και να πηγαίνω όπου θέλω. Να ταξιδεύω μόνη μου χωρίς άγχος. Να πάω σε χώρες που δεν έχω πάει. Να διαβάζω βιβλία, να βλέπω ταινίες, να έχω το ποδήλατό μου, να έχω πατίνι, να τρέχω στον δρόμο. Πολλά είναι. Αυτά μου ήρθαν τώρα.

**Καρολίνα, πώς βλέπεις; Μπορείς να μου περιγράψεις;**

Δεν βλέπω καμία λεπτομέρεια. Το πρωί βλέπω μόνο φιγούρες και όγκους και το βράδυ βλέπω ελάχιστα, σχεδόν τίποτα. Τα τελευταία χρόνια δεν έχω ούτε την αίσθηση του χώρου, δεν καταλαβαίνω δηλαδή πόσο κοντά είμαι σε κάτι.

**Πώς λέγεται αυτό που έχεις; Έχει όνομα;**

Στην αρχή μού είχαν πει ότι πρόκειται για τη νόσο του Stargardt, αλλά μετά άλλαξαν τα δεδομένα και μου είπαν ότι είναι κάτι σαν εκφύλιση του αμφιβλοστροειδούς. Για να σ' το πω απλοϊκά, είναι κάτι που προκύπτει αν τύχει και συνδυαστούν δύο «κακά» γονίδια των γονιών σου.

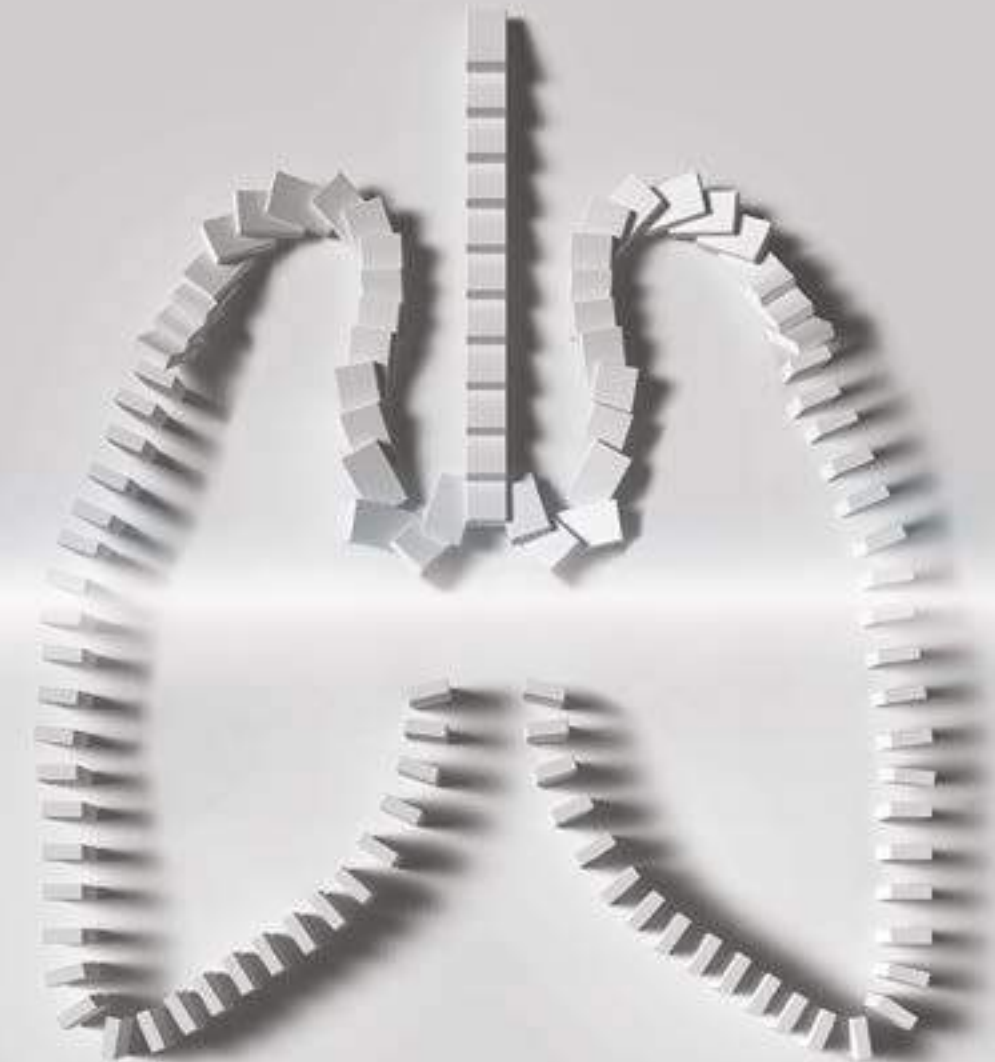
**Πώς είναι η βουτιά; Από ό,τι ξέρω φοράτε όλοι οι αθλητές αυτά τα μαύρα γυαλιά που καταργούν ακόμη και την αίσθηση του φωτός. Είναι σαν να πέφτεις στο κενό;**

Για τη βουτιά με τα μαύρα γυαλιά χρειάζεται παράλληλα να κάνεις μια νοερή προπόνηση, δηλαδή να τη φαντάζεσαι συνέχεια. Κλείνεις τα μάτια, φαντάζεσαι ότι είσαι στον βατήρα του ΟΑΚΑ και σκέφτεσαι πού θα βάλεις το χέρι σου, πού θα βάλεις το πόδι σου, πώς θα σπρώξεις τον βατήρα κ.ά. Το «παίζεις» δηλαδή πρώτα όλο στο μυαλό σου. Έχω φτάσει σε σημείο να κολυμπάω χωρίς τα μαύρα γυαλιά και να μπερδεύομαι.

**Η καθημερινότητά σου πώς είναι;**

Όχι εύκολη. Χρειάζομαι βοήθεια, οργάνωση και καλή διαχείριση χρόνου, γιατί όλα γίνονται πιο αργά από το κανονικό. Το να βρω τι θα βάλω, ας πούμε, δεν είναι καθόλου αυτονόητο. Συνέχεια κάτι ψάχνω. Αυτό με κουράζει πολύ. Το να φτιάξω την τσάντα μου ή το να μαγειρεύω, αν και μου αρέσει, με κουράζει καμιά φορά. Και καταλήγω να παραγγέλνω απεξώ και να νιώθω τύψεις. →

## Μην περιμένεις!



011-00633/010621

### Άλλαξε τους όρους του παιχνιδιού!

Η **έγκαιρη διαγνωση** του καρκίνου του πνεύμονα μπορεί να **σώσει** τη ζωή σου

Συμβουλέψου το γιατρό σου για την

**Αξονική Τομογραφία Θώρακος Χαμηλής Δόσης.**

[www.minperimeneis.gr](http://www.minperimeneis.gr)



AstraZeneca

The LungAmbition Alliance

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ:





Είσαι όντως αυστηρή με τον εαυτό σου.

Ή πάρα πολύ συγκροτημένη;

Δεν ξέρω αν είμαι τόσο συγκροτημένη. Χάνομαι κι εγώ πολύ συχνά, αλλά το σημαντικό είναι να χανόμαστε και να μπορούμε να ισιώνουμε ξανά. Μισώ τον εαυτό μου όταν με πιάνει μιζέρια και τα βλέπω όλα μαύρα. Βασικά αυτό για μένα είναι η απώλεια της συγκρότησης. Όχι το φαγητό απέξω.

Σε βοηθάει κάποιος στα πρακτικά;

Δεν είναι πάντα κάποιος στο σπίτι. Θα ήθελα να έχω μόνιμη βοήθεια, αλλά αυτό προϋποθέτει ένα συγκεκριμένο μπάτζετ. Αυτό, ας πούμε, είναι κάτι που θέλω να το πω γιατί με ενοχλεί. Οι φορείς δίνουν ένα επίδομα στους ανθρώπους με αναπηρία απλώς για να φάνε. Κυριολεκτώ. Σαν να μην έχει σημασία το αν μπορούν να ζήσουν όπως οι υπόλοιποι ή να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο. Βάσει του επιδόματος και εφόσον δεν έχεις περιουσία, αν είσαι ανάπηρος, είσαι υποχρεωμένος να κλειστείς μέσα στο σπίτι χωρίς ζωή.

Εσύ πάντως έχεις ζωή. Αλήθεια, πώς γνωριστήκατε με τον άνδρα σου, τον αθλητικογράφο Δημήτρη Χατζηγεωργίου;

Γνωριστήκαμε πριν από 12 χρόνια που φτιάχναμε μαζί μια αθλητική εκπομπή. Συγχρονιστήκαμε... Νομίζω ότι αυτό είναι το σημαντικό και το δύσκολο στον έρωτα, ο συγχρονισμός. Εκτίμησα πολύ το ότι ήταν ευγενικός, ότι είχε αρχές, ότι σεβόταν. Οι άνθρωποι δεν είναι πια έτσι. Στην πορεία της σχέσης μας ποτέ δεν ζήτησε ο ένας τον άλλο, πάντα αλληλοστηρίζαμε και χαίρεται ο ένας με τις επιτυχίες του άλλου.

Ξέρεις τι ήταν αυτό που ξεχώρισε εκείνος σ' εσένα;

Έχει πει η εξωτερική εμφάνιση. Καλά, αυτό ισχύει για κάθε άνδρα. Δηλαδή το «ερωτεύτηκα το πνεύμα σου» δεν νομίζω ότι υπάρχει. Στην πορεία μου είπε ότι του άρεσε που γελούσα συνέχεια.

Όντως είσαι πολύ γελαστή!

Δεν ξέρω... Θα ήθελα να γελάω λίγο παραπάνω.

Εσύ πάντα θέλεις παραπάνω... Το διαπίστωσα στη μία ώρα που μιλάμε. Είτε μιλάμε για χρυσά μετάλλια είτε για γέλιο, θέλεις λίγο παραπάνω.

Έχω το ανικανοποίητο, ε; Ναι, το ξέρω. Κάποιες φορές βοηθάει όμως.

Πώς σκέφτεσαι το μέλλον σου;

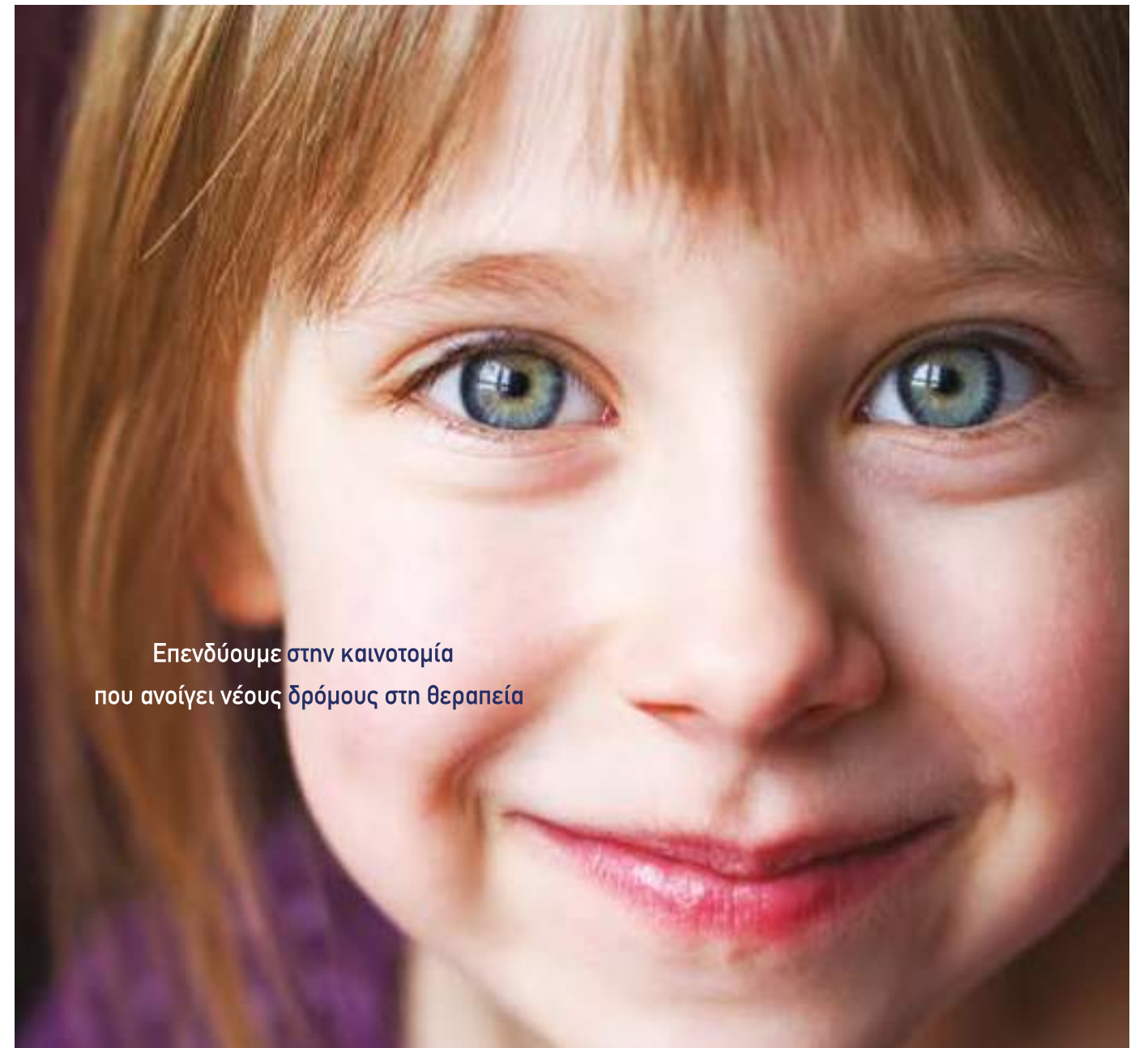
Αμφιταλαντεύομαι για το αν θα έπρεπε να κάνω ένα παιδί. Λέω κάποιες φορές μήπως αντί για πρωταθλητισμό θα ήταν καλύτερα να κάνω παιδί; Αλλά με αγχώνει, μωρέ, αυτή η κοινωνία. Με τρομάζει το πώς έχουμε γίνει. Δεν ξέρω αν μπορώ να υποστηρίξω τη μητρότητα σ' αυτό το χάος. Δεν το έχω αποκλείσει όμως. Άλλωστε όλα τα πράγματα που έχω κάνει στη ζωή μου ήρθαν μπροστά μου. Έτσι θα γίνει και μ' αυτό, αν είναι.

Μπορείς να φανταστείς τη ζωή σου με πλήρη όραση;

Δεν μπορώ καν να θυμηθώ και να φανταστώ πώς είναι να βλέπεις μακριά. Ζητάω καμιά φορά από τον Δημήτρη να μου διαβάσει κάτι και του λέω αυθόρμητα: «Πωωω, βλέπεις να διαβάσεις!». Και μου απαντά: «Εσύ, αν έβλεπες, θα ήσουν η Πρόεδρος της Δημοκρατίας». ■



Με το χρυσό μετάλλιο στο Τόκιο (100 μ. πρόσθιο). Στην Ιαπωνία κέρδισε κι ένα χάλκινο (50 μ. ελεύθερο), φτάνοντας τα έξι παραολυμπιακά μετάλλια.



Επενδύουμε στην καινοτομία  
που ανοίγει νέους δρόμους στη θεραπεία

Η φαρμακευτική καινοτομία ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους στη θεραπεία. Όσο η επιστήμη θα παράγει νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.

Γι' αυτό, στην GENESIS Pharma, εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις. Είμαστε η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία εδώ και δύο δεκαετίες, μέσω της αποκλειστικής μας συνεργασίας με πρωτοπόρες διεθνείς φαρμακευτικές εταιρείες που ανακαλύπτουν και αναπτύσσουν θεραπείες αιχμής.

Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους ασθενείς στη χώρα μας, άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για χρόνιες, σπάνιες και σοβαρές παθήσεις, κυρίως στους τομείς της νευρολογίας, της αιματολογίας, της ογκολογίας, της δερματολογίας, της ρευματολογίας και της νεφρολογίας.

Επενδύουμε στην καινοτομία. Παραμένουμε προσηλωμένοι στον στόχο για μια καλύτερη ζωή.

Μάθετε περισσότερα στο [www.genesispharma.com](http://www.genesispharma.com)

