

PHILIPPA PERRY

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ
ΝΑ ΕΙΧΑΝ ΔΙΑΒΑΣΕΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ

μετάφραση
Ιωάννα Παπαγεωργίου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
Εισαγωγή.....	13
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ – Η γονική μας κληρονομιά	
Το παρελθόν μας επιστρέφει και μας εκδικείται – τόσο εμάς όσο και τα παιδιά μας	19
Ρήξη και αποκατάσταση	29
Αποκαθιστώντας το παρελθόν	34
Πώς μιλάμε στον εαυτό μας	39
Καλός γονιός/κακός γονιός: η αρνητική πλευρά της κριτικής	44
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ – Το περιβάλλον του παιδιού σας	
Δεν έχει σημασία η δομή μιας οικογένειας, αλλά το πώς συμβιώνουν τα μέλη της	51
Όταν οι γονείς δεν είναι μαζί	54
Πώς μπορούμε να κάνουμε τον πόνο διαχειρίσιμο	57
Όταν οι γονείς ζουν μαζί	57
Πώς να μαλώνουμε και πώς να μη μαλώνουμε	59
Υιοθετώντας την καλή θέληση	69
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ – Συναισθήματα	
Πώς χειριζόμαστε τα συναισθήματα	78
Η σημασία της επικύρωσης των συναισθημάτων μας	83
Ο κίνδυνος της απόρριψης συναισθημάτων: περιπτωσιολογική μελέτη	91
Τα συναισθήματα της ρήξης και της αποκατάστασης	97
Νιώσε με, μη με φτιάξεις	98
Τα τέρατα κάτω απ' το κρεβάτι.....	102
Η σημασία της αποδοχής κάθε διάθεσης	104

Η απαίτηση να είσαι ευτυχισμένος	107
Αποσπώντας την προσοχή από το συναίσθημα.....	113

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ – Βάζοντας τα θεμέλια

Εγκυμοσύνη	121
Συμπαθητική μαγεία	125
Σε ποια φυλή γονιού ανήκετε;	132
Το μωρό σας κι εσείς	137
Κάνοντας το πλάνο του τοκετού.....	137
Αποσυμπίεση μετά τη γέννα	139
Ανίχνευση του μαστού.....	140
Ο αρχικός δεσμός.....	142
Υποστήριξη: Για να την προσφέρεις ως γονιός πρέπει να την έχεις εισπράξει ως παιδί	145
Η θεωρία του δεσμού	156
Εξαναγκαστικά κλάματα	161
Ορμονικές εναλλαγές, ο άλλος σας εαυτός	165
Μοναξιά	165
Επιλόχειος κατάθλιψη.....	170

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ – Οι προϋποθέσεις της ψυχικής υγείας

Ο δεσμός.....	182
Το πάρε δώσε και το πηγαινέλα της επικοινωνίας	183
Πώς ξεκινά ο διάλογος	185
Ο καθένας με τη σειρά του	186
Όταν ο διάλογος είναι δύσκολος: <i>diaphobia</i>	188
Η σημασία της στοχευμένης παρατήρησης.....	194
Τι συμβαίνει όταν εθίζεστε στο κινητό σας.....	196
Είμαστε γεννημένοι με την έμφυτη ικανότητα για διάλογο... ..	198
Τα μωρά και τα παιδιά είναι κι αυτά άνθρωποι.....	202
Πώς εκπαιδεύουμε τα παιδιά μας να γίνονται ενοχλητικά – και πώς θα σπάσουμε τον φαύλο κύκλο.....	205
Γιατί ένα παιδί προσκολλάται στον γονιό;.....	209
Βρίσκοντας νόημα στη φροντίδα ενός παιδιού.....	210
Η «προεπιλεγμένη» διάθεση του παιδιού σας	212

Ύπνος	213
Τι είναι η παρότρυνση ύπνου;	219
Βοήθεια, όχι διάσωση	223
Παιχνίδι	226

ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ – Συμπεριφορά: Κάθε συμπεριφορά είναι επικοινωνία

Τα πρότυπα	238
Το παιχνίδι της νίκης και της ήττας	240
Να πορεύεστε με ό,τι συμβαίνει στο παρόν, μη βασίζεστε σε μελλοντικούς φόβους	244
Οι δεξιότητες που χρειαζόμαστε για να συμπεριφερόμαστε σωστά	245
Αν κάθε συμπεριφορά είναι μια μορφή επικοινωνίας, ποια είναι η σημασία της μιας ή της άλλης ακατάλληλης συμπεριφοράς;	251
Επενδύουμε τον χρόνο μας θετικά στην αρχή, για να μην τον επενδύσουμε αρνητικά αργότερα	259
Προάγουμε την καλή συμπεριφορά εκφράζοντας τα συναισθήματα με λέξεις	260
Όταν οι εξηγήσεις δεν βοηθούν	262
Πόσο αυστηρός πρέπει να είναι ο γονιός;	267
Περισσότερα για τις εκρήξεις θυμού	273
Όταν το παιδί γκρινιάζει	280
Τα ψέματα των γονιών	285
Τα ψέματα των παιδιών	290
Όρια: Οριοθετήστε τον εαυτό σας, όχι το παιδί σας	300
Θέτοντας όρια σε μεγαλύτερα παιδιά και εφήβους	312
Έφηβοι και νεαροί ενήλικες	316
Και τέλος: Όταν όλοι μας θα έχουμε μεγαλώσει	327
Επίλογος	333
Προτάσεις βιβλιογραφίας και πηγές	336
Ευχαριστίες	340
Ευρετήριο	347

Πρόλογος

Αυτό το βιβλίο δεν είναι ένας πρακτικός οδηγός για γονείς. Δεν πρόκειται να βρείτε στις σελίδες του λεπτομερείς συμβουλές για τη μετάβαση από την πάνα στο γιογιό ή για τον απογαλακτισμό.

Αυτό το βιβλίο ασχολείται με τον τρόπο που δημιουργούμε σχέσεις με τα παιδιά μας, με τα προβλήματα που μας εμποδίζουν να επικοινωνούμε μαζί τους και με το πώς μπορούμε να κάνουμε αυτή την επικοινωνία καλύτερη.

Αν αναζητάτε κόλπα και έξυπνες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν στον ρόλο του γονιού, ίσως απογοητευτείτε. Πιθανόν το βιβλίο αυτό να σας δυσαρεστήσει, μπορεί ακόμα και να σας θυμώσει, σίγουρα όμως θα σας κάνει καλύτερους γονείς.

Ουσιαστικά έγραψα το βιβλίο που θα ήθελα να έχω διαβάσει ως νέος γονιός και το βιβλίο που θα ήθελα να είχαν διαβάσει οι γονείς μου.

Εισαγωγή

Πρόσφατα είδα το πρόγραμμα του κωμικού Μάικλ Μακλντάιρ, ο οποίος σε ένα από τα νούμερά του έλεγε πως ως γονείς πρέπει να κάνουμε τέσσερα βασικά πράγματα για τα παιδιά μας: να τα ντύσουμε, να τα ταΐσουμε, να τα πλύνουμε και να τα κοιμίσουμε. Έλεγε ότι πριν κάνει παιδιά, είχε την απόλυτη φαντασίωση του γονιού: Πίστευε ότι θα περνάει ξένοιαστες μέρες κάνοντας πικνίκ και τρέχοντας με τα παιδιά του στην εξοχή. Στην πραγματικότητα, φυσικά, ομολόγησε ότι έπρεπε να δίνει άπειρες μάχες καθημερινά για να πείσει τους γιους του να κάνουν αυτά τα τέσσερα βασικά πράγματα. Το κοινό ξεσπούσε σε γέλια κάθε φορά που περιέγραφε τις αγωνιώδεις του προσπάθειες να λούσει τα μαλλιά τους ή να τους βάλει το παλτό τους, να τα βγάλει έξω από το σπίτι ή να τους δώσει να φάνε λίγα λαχανικά. Το πιο δυνατό γέλιο βέβαια προερχόταν από γονείς, γονείς σαν εμένα και σαν εσάς, που έχουν ζήσει αυτές ακριβώς τις σκηνές. Το να είσαι γονιός* είναι μια πολύ δύσκολη δουλειά. Μπορεί να γίνει βαρετό, αποκαρδιωτικό, εκνευριστικό και κουραστικό, ενώ την ίδια στιγμή μπορεί να σου χαρίσει τις

* Με τον όρο γονιός αναφέρομαι σε οποιοδήποτε άτομο έχει την ευθύνη ενός παιδιού, είτε ως βιολογικός του γονέας είτε επειδή έχει τη νόμιμη επιμέλειά του ως κοντινός συγγενής ή φίλος. Με άλλα λόγια, η λέξη γονιός θα μπορούσε να σημαίνει σε αυτό το κείμενο και κηδεμόνας, κύριος πάροχος φροντίδας. Κάποιες φορές ο γενικότερος όρος γονιός/κηδεμόνας συμπεριλαμβάνει όλες εκείνες τις ιδιότητες που μπορεί να έχει ο ενήλικας που είναι υπεύθυνος για την ανατροφή και τη φροντίδα ενός παιδιού.

πιο αστείες, απολαυστικές, αγαπημένες και τρυφερές εμπειρίες της ζωής σου.

Όταν νιώθεις πως είσαι μέχρι τον λαιμό στις πάνες, τις παιδικές ιώσεις, τις υστερίες και τις στριγκλιές (και των μωρών και των εφήβων), ή όταν γυρνάς στο σπίτι μετά από μια κουραστική μέρα στη δουλειά, για να ξεκινήσεις την κανονική σου δουλειά –τα καθήκοντα της οποίας περιλαμβάνουν να τρίβεις την ξεραμένη μπανάνα από το καρεκλάκι ή να λαμβάνεις ένα ακόμα σημείωμα από τον διευθυντή του σχολείου που σε καλεί στο γραφείο του–, είναι κάπως δύσκολο να δεις τον ρόλο του γονιού στην πραγματική του διάσταση.

Το βιβλίο θα προσπαθήσει να κάνει ακριβώς αυτό. Να σας βοηθήσει να πάρετε μια απόσταση και να δείτε όλη την εικόνα. Να διακρίνετε τι έχει σημασία και τι όχι, και τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε το παιδί σας να εξελιχθεί στον ενήλικα που μπορεί.

Η ουσία του να είσαι γονιός έγκειται στη σχέση που δημιουργείς με τα παιδιά σου. Αν οι άνθρωποι ήταν φυτά, η σχέση αυτή θα ήταν το χώμα. Η σχέση αυτή στηρίζει, θρέφει και επιτρέπει στα παιδιά να μεγαλώσουν – ή αντίστοιχα τα εμποδίζει. Χωρίς αυτή τη σχέση στήριξης, η αίσθηση ασφάλειας του παιδιού διαταράσσεται. Ιδανικά θέλουμε μια σχέση που να τροφοδοτεί τα παιδιά μας με δύναμη και ίσως μια μέρα να συμβεί το ίδιο και με τα δικά τους παιδιά.

Ως ψυχοθεραπεύτρια, έχω ακούσει τα παράπονα ανθρώπων που δυσκολεύονται με κάποιες από τις πολλές πτυχές του γονεϊκού ρόλου. Μέσα από τη δουλειά μου είχα την ευκαιρία να δω από κοντά πώς οι σχέσεις γονιών-παιδιών γίνονται δυσλειτουργικές και πώς μπορούν να διορθωθούν, ώστε να γίνουν και πάλι λειτουργικές. Ο σκοπός του βιβλίου αυτού είναι να σας βοηθήσει να εντοπίσετε την ουσία του ρόλου σας. Αυτό σημαίνει πως θα πρέπει να δουλέψετε με τα συναισθήματα, τόσο τα δικά σας όσο και

των παιδιών σας, θα πρέπει να συντονιστείτε με τα παιδιά σας ώστε να μάθετε να τα κατανοείτε και να αποκτήσετε ένα δέσιμο μαζί τους, αποφεύγοντας έτσι να εγκλωβιστείτε σε επαναλαμβανόμενα μοτίβα σύγκρουσης και απομόνωσης.

Θα κοιτάξουμε τη δουλειά του γονιού συνολικά, χωρίς πρακτικές συμβουλές και κόλπα. Αυτό που με ενδιαφέρει είναι ο τρόπος με τον οποίο αποκτούμε μια ουσιαστική σχέση με τα παιδιά και όχι ο τρόπος με τον οποίο τα χειριζόμαστε. Διαβάζοντας το βιβλίο, θα σας συμβούλευα να θυμηθείτε τη δική σας παιδική ηλικία, ώστε να μεταφέρετε στα παιδιά σας τις θετικές σας εμπειρίες και να μπλοκάρετε τις αρνητικές συμπεριφορές που δεν βοηθούν. Θα εξερευνήσω τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να κάνουμε όλες τις σχέσεις μας καλύτερες και πιο ωφέλιμες για την εξέλιξη των παιδιών μας. Θα αναλύσω πώς συγκεκριμένες συμπεριφορές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορούν να επηρεάσουν τη σχέση που θα αποκτήσουμε αργότερα με το παιδί και πώς να συνυπάρχουμε με ένα μωρό, ένα παιδί, έναν έφηβο ή ακόμα και ένα ενήλικο παιδί, ώστε η σχέση μας μαζί του να είναι πηγή δύναμης και στήριξης για εκείνο, αλλά και πηγή ικανοποίησης και απόλαυσης για τον γονιό.

Αυτό το βιβλίο είναι για γονείς που δεν αγαπούν απλώς τα παιδιά τους, αλλά θέλουν και να τα συμπαθούν.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Η γονική μας κληρονομιά

Ακούγεται κλισέ αλλά είναι αλήθεια: Τα παιδιά δεν κάνουν αυτό που τους λέμε, κάνουν αυτό που κάνουμε εμείς. Πριν μπούμε καν στη διαδικασία να αναλύσουμε τη συμπεριφορά τους, είναι χρήσιμο, ή ακόμα και απαραίτητο, να ρίξουμε μια ματιά στα βασικά τους πρότυπα. Και ένα απ' αυτά τα πρότυπα είστε εσείς.

Αυτό το μέρος του βιβλίου είναι αφιερωμένο σε εσάς, διότι εσείς είστε η βασικότερη επιρροή για το παιδί σας. Εδώ θα σας δώσω παραδείγματα για το πώς το παρελθόν σας μπορεί να επηρεάσει το παρόν σας και συγκεκριμένα τη σχέση που θα έχετε με το παιδί σας. Θα σας δείξω πώς ένα παιδί μπορεί να ξεπνήσει παλιά συναισθήματα μέσα μας, τα οποία μεταλλάσσουν τον τρόπο με τον οποίο σχετιζόμαστε με τα παιδιά μας. Θα ασχοληθώ επίσης με το πόσο σημαντικό είναι να ελέγχουμε τον αυστηρό και αρνητικό κριτή που κρύβουμε όλοι μέσα μας, ώστε να μην του επιτρέψουμε να ζημιώσει την εξέλιξη της επόμενης γενιάς.

Το παρελθόν μας επιστρέφει
και μας εκδικείται – τόσο εμάς όσο
και τα παιδιά μας

Ένα παιδί χρειάζεται ζεστασιά και αποδοχή, σωματική επαφή, τη φυσική σας παρουσία, αγάπη αλλά και όρια, κατανόηση, παιχνίδι

με παιδιά και ενήλικους, παρηγοριά όταν νιώθει απειλή ή δυσφορία, και φυσικά τον χρόνο και την προσοχή σας. Απλό δεν ακούγεται; Επομένως αυτό το βιβλίο θα μπορούσε να τελειώσει εδώ. Κι όμως, δεν είναι καθόλου απλό. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που μας εμποδίζουν να κάνουμε όλα τα παραπάνω και συνοψίζονται σε μία λέξη: ζωή. Η δουλειά, τα απρόοπτα, τα χρήματα, το σχολείο, η έλλειψη χρόνου, οι αυξημένες υποχρεώσεις... η λίστα δεν έχει τελειωμό.

Αυτό όμως που περισσότερο από καθετί άλλο μπαίνει ανάμεσα σε εμάς και το παιδί μας είναι αυτό που εισπράξαμε εμείς όταν ήμασταν βρέφη και παιδιά. Αν δεν εξετάσουμε τον τρόπο που μεγαλώσαμε και την κληρονομιά που λάβαμε από τους γονείς μας, είναι σίγουρο ότι το παρελθόν θα επιστρέψει και θα μας εκδικηθεί. Πόσες φορές δεν έχετε ανοίξει το στόμα σας να μιλήσετε και συνειδητοποιείτε ότι ακούτε τα λόγια της μητέρας σας;

Φυσικά, αν αυτά τα λόγια σάς έκαναν να νιώθετε αποδοχή, αγάπη και ασφάλεια ως παιδί, δεν θα υπήρχε κανένα πρόβλημα. Αλλά πολύ συχνά είναι λόγια και εκφράσεις που σας έκαναν να νιώθετε το ακριβώς αντίθετο.

Αυτό λοιπόν που θέτει εμπόδια στη σχέση μας με το παιδί μας είναι συνήθως η δική μας έλλειψη αυτοπεποίθησης, η απαισιοδοξία, οι άμυνές μας και ο φόβος να αντιμετωπίσουμε έντονες συγκινήσεις που μπλοκάρουν τα συναισθήματά μας. Μπορεί μάλιστα, ειδικότερα σε ό,τι έχει να κάνει με το παιδί μας, το μπλοκάρισμα αυτό να οφείλεται και σε όσα μας εκνευρίζουν στη συμπεριφορά του, οι προσδοκίες μας και οι φόβοι που μας κυριεύουν. Ο καθένας από μας δεν είναι παρά ένας κρίκος στη μακριά αλυσίδα που μας δένει με το παρελθόν μας αλλά και με το μέλλον.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να μάθουμε πώς να αναδιαμορφώσουμε τη σύνδεση με το παρελθόν και αυτό κατά συνέπεια θα βελτιώσει τη ζωή των παιδιών μας αλλά και των δικών

τους παιδιών αργότερα. Μπορείτε να αρχίσετε αμέσως. Δεν χρειάζεται να κάνετε όσα έκαναν σε εσάς οι γονείς σας. Απλώς απορρίψτε όλα όσα πιστεύετε ότι δεν σας βοήθησαν. Αν είστε ήδη γονιός ή πρόκειται να αποκτήσετε το πρώτο σας παιδί, θα ήταν χρήσιμο να ρίξετε μια ματιά σε όλες εκείνες τις «αποσκευές» που κουβαλάτε από το παρελθόν σας, να ξαναθυμηθείτε την παιδική σας ηλικία, να εξετάσετε όλα όσα σας συνέβησαν τότε. Αφού έχετε αδειάσει όλα σας τα «μπαγκάζια» και τα έχετε κοιτάξει με προσοχή, μπορείτε να ξαναβάλετε μέσα μόνο αυτά που χρειάζεστε.

Αν μεγαλώσατε με ανθρώπους που σας σεβάστηκαν και σας έδειξαν την εκτίμησή τους βλέποντάς σας ως ένα άτομο μοναδικό και σημαντικό, αν σας έδειξαν γνήσια, ανιδιοτελή αγάπη, αν σας έδωσαν άφθονη εποικοδομητική προσοχή και απολάυσате κατά κύριο λόγο ουσιαστικές και ειλικρινείς σχέσεις με την οικογένειά σας, τότε σίγουρα διαθέτετε ένα μεγάλο οπλοστάσιο που θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε κι εσείς με τη σειρά σας υγιείς και λειτουργικές σχέσεις στη δική σας εστία, με θετικά αποτελέσματα στην οικογένεια και την κοινότητα στην οποία ανήκετε. Αν είχατε την τύχη να βιώσετε όλα τα παραπάνω, τότε η άσκηση επανεξέτασης της παιδικής σας ηλικίας δεν θα είναι επώδυνη ή δυσάρεστη.

Αν όμως η παιδική σας ηλικία δεν ήταν έτσι –και αυτό ισχύει για την πλειονότητα των ανθρώπων–, η αναδρομή αυτή μπορεί να σας δημιουργήσει μια συναισθηματική δυσφορία. Ωστόσο πιστεύω πως πρέπει να συνειδητοποιήσουμε τι είναι αυτό που μας προκαλεί αυτή τη δυσφορία, ώστε να μην την αναπαράγουμε, μεταφέροντάς τη στις επόμενες γενιές. Πολλά απ' αυτά που κληρονομήσαμε από τους γονείς μας βρίσκονται στη ζωή μας χωρίς να τα συνειδητοποιούμε απόλυτα. Έτσι, όταν αντιδράμε σε κάποια συμπεριφορά του παιδιού μας, δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι αν αυτή η αντίδραση έχει άμεση σχέση με

το εδώ και τώρα ή αν είναι αποτέλεσμα αναπαραγωγής μιας άλλης κατάστασης που ζήσαμε στο παρελθόν.

Η ακόλουθη ιστορία θα βοηθήσει να εξηγήσω τι εννοώ παραπάνω. Μου την είπε η Τάι, μια τρυφερή μαμά και έμπειρη ψυχοθεραπεύτρια που εκπαιδεύει άλλους ψυχοθεραπευτές. Αναφέρω και τους δύο της ρόλους, για να τονίσω πως ακόμα και οι πιο συνειδητοποιημένοι και καλοπροαίρετοι από εμάς μπορούν εύκολα να γλιστρήσουν ασυναίσθητα πίσω στο παρελθόν και να έχουν μια αντίδραση που είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη δική τους ανάμνηση και όχι με ό,τι συμβαίνει στο παρόν τους. Η ιστορία αφορά ένα περιστατικό στην παιδική χαρά, όταν η κόρη της Τάι, η Έμιλι, που τότε ήταν επτά ετών, άρχισε να φωνάζει στη μαμά της να τη βοηθήσει γιατί είχε κολλήσει σε ένα από εκείνα τα πλέγματα που σκαρφαλώνουν τα παιδάκια.

Της είπα να κατέβει κάτω και όταν μου απάντησε ότι δεν μπορούσε, ένιωσα ξαφνικά έναν παράξενο θυμό. Θεωρούσα ότι η κόρη μου γινόταν επίτηδες απαιτητική, μια και ήμουν σίγουρη ότι μπορούσε θαυμάσια να κατέβει μόνη της χωρίς τη βοήθειά μου. «Κατέβα κάτω αυτή τη στιγμή», της φώναξα αγριεμένη.

Μετά από κάποια ώρα κατάφερε να κατέβει. Ύστερα από λίγο πήγε να μου πιάσει το χέρι, αλλά εγώ ήμουν ακόμα έξαλλη μαζί της και της αρνήθηκα. Το παιδί άρχισε να κλαίει γοερά.

Όταν φτάσαμε στο σπίτι, αρχίσαμε να ετοιμάζουμε μαζί το βραδινό και ηρέμησε, οπότε αποφάσισα να ξεχάσω το περιστατικό σκεπτόμενη ότι «καμιά φορά τα παιδιά είναι σκέτος μπελάς».

Μια εβδομάδα αργότερα πήγαμε στον ζωολογικό κήπο και εκεί υπήρχε ένα ανάλογο πλέγμα. Όταν το είδα, ένιωσα αμέσως ενοχές. Προφανώς, με το που το αντίκρισε, η

Έμιλι θυμήθηκε το περιστατικό που είχε προηγηθεί, γιατί με κοίταξε σχεδόν φοβισμένη.

Τη ρώτησα αν ήθελε να ανέβει στο πλέγμα. Αυτή τη φορά, δεν κάθισα στο παγκάκι για να χαζέψω στο κινητό μου, αλλά πήγα κοντά της και στάθηκα κάτω από το πλέγμα παρακολουθώντας τη. Όταν ένιωσα ότι κόλλησε και δεν μπορούσε να κατέβει, άπλωσε τα χεράκια της προς το μέρος μου για να τη βοηθήσω. Η συμπεριφορά μου αυτή τη φορά ήταν πιο θετική. «Βάλε το πόδι σου εκεί και το άλλο εκεί και πιάσου από εκείνο το σημείο. Έτσι θα μπορέσεις να κατέβεις μόνη σου», της είπα. Και φυσικά τα κατάφερε.

Όταν κατέβηκε, με ρώτησε: «Γιατί δεν με βοήθησες έτσι και την προηγούμενη φορά;»

Το σκέφτηκα λοιπόν και της απάντησα: «Όταν ήμουν μικρή, η γιαγιά σου μου συμπεριφερόταν λες και ήμουν πριγκίπισσα και με πήγαινε παντού αγκαλιά. Όταν με άφηνε κάτω, μου φώναζε συνεχώς να προσέχω. Αυτό με έκανε να νιώθω ανίκανη να καταφέρω το οτιδήποτε μόνη μου και ως αποτέλεσμα δεν είχα καθόλου αυτοπεποίθηση. Δεν θέλω να συμβεί και σ' εσένα αυτό, γι' αυτό και δεν σε βοήθησα όταν μου ζήτησες να σε πάρω αγκαλιά και να σε κατεβάσω. Μου θύμισε τη δική μου εμπειρία όταν ήμουν στην ηλικία σου, γιατί εμένα δεν μου επέτρεπαν να κάνω τίποτα μόνη μου. Θύμωσα πολύ και ξέσπασα πάνω σου, αλλά αυτό δεν ήταν δίκαιο».

Η Έμιλι με κοίταξε και μου είπε: «Α, εγώ νόμιζα ότι δεν σε ένοιαζε».

«Α, όχι», της είπα. «Με ένοιαζε, αλλά εκείνη τη στιγμή δεν καταλάβαινα ότι ήμουν θυμωμένη με τη μαμά μου και όχι μαζί σου. Με συγχωρείς».

Όπως και στην περίπτωση της Τάι, πολλές φορές είναι πολύ εύκολο να κάνουμε μια στιγμιαία εκτίμηση της κατάστασης ή να καταλήξουμε σε ένα βιαστικό συμπέρασμα για τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις, χωρίς να μας περνάει από το μυαλό ότι αυτές οι αντιδράσεις αφορούν πράγματα που μας συνέβησαν στο παρελθόν και όχι αυτό που συμβαίνει εκείνη τη στιγμή.

Αλλά όταν νιώθετε θυμό –ή οποιοδήποτε δυσάρεστο συναίσθημα όπως πικρία, εκνευρισμό, φθόνο, απδία, πανικό, ένταση, φόβο κ.λπ.– για κάτι που έχει κάνει ή πει το παιδί σας, είναι καλό να το δείτε ως μια προειδοποίηση. Είναι μια ένδειξη πως κάποιο από τα δικά σας κουμπιά έχει πατηθεί και όχι απαραίτητα ότι το παιδί σας κάνει κάτι λάθος.

Συνήθως το μοτίβο λειτουργεί κάπως έτσι: Όταν αντιδράτε με θυμό, ή οποιοδήποτε άλλο έντονο συναίσθημα σε σχέση με το παιδί σας, ο λόγος είναι ότι έτσι έχετε μάθει να αμύνεστε ενάντια σ' αυτά τα συναισθήματα που βιώσατε στην ηλικία του. Χωρίς να το συνειδητοποιείτε, η συμπεριφορά του παιδιού απειλεί να ενεργοποιήσει τα δικά σας συναισθήματα απόγνωσης, επιθυμίας, μοναξιάς, ζήλιας ή εξάρτησης. Έτσι, χωρίς να το καταλαβαίνετε, επιλέγετε την εύκολη λύση. Αντί να προσπαθήσετε να καταλάβετε τι ακριβώς νιώθει το παιδί σας, καταλήγετε σε ένα εύκολο συμπέρασμα και περνάτε αμέσως στον θυμό, στον εκνευρισμό ή ακόμα και στον πανικό.

Καμιά φορά αυτά τα συναισθήματα που ενεργοποιούνται και που πηγάζουν από το παρελθόν μας πάνε πολλές γενιές πίσω. Η μητέρα μου δεν άντεχε να ακούει τα παιδιά να τσιρίζουν όταν έπαιζαν. Παρατήρησα ότι κι εγώ, όταν άκουγα την κόρη μου και τους φίλους της να παίζουν τσιρίζοντας, έμπαίνα σε μια κατάσταση γενικότερης αναστάτωσης, παρόλο που ήξερα ότι τα παιδιά διασκεδάζαν. Θέλησα να μάθω περισσότερα και γι' αυτό τη ρώτησα τι θα γινόταν αν, όταν ήταν παιδί, έκανε τόση φασαρία παίζοντας. Μου είπε πως ο πατέρας της, δηλαδή ο παππούς

μου, ήταν πάνω από πενήντα ετών όταν γεννήθηκε και υπέφερε συχνά από πονοκεφάλους. Έτσι τα παιδιά ήταν αναγκασμένα να περπατάνε στις μύτες των ποδιών τους, όταν ήταν στο σπίτι, διαφορετικά θα έβρισκαν τον μπελά τους.

Ίσως και να σας φοβίζει κάποιες φορές το να παραδεχτείτε ότι ο εκνευρισμός σας με το παιδί σας γίνεται ανυπέρβλητος, πιστεύοντας ότι θα κάνει τον θυμό σας ακόμα πιο έντονο ή κατά κάποιον τρόπο πιο αληθινό. Αλλά στην πραγματικότητα, αν καταφέρουμε να εντοπίσουμε και να αναγνωρίσουμε τα άβολα αυτά συναισθήματα και να βρούμε ένα άλλο αφήγημα γι' αυτά –ένα αφήγημα που δεν μεταθέτει την ευθύνη στο παιδί μας–, ίσως μπορέσουμε να το απαλλάξουμε από την κατηγορία της ενεργοποίησής τους. Αν καταφέρετε να το κάνετε αυτό, είναι πιο πιθανό να αποφύγετε ένα βίαιο ξέσπασμα πάνω στο παιδί σας. Δεν θα μπορείτε πάντα να βρείτε το αφήγημα που θα σας βοηθά να εξηγήσετε από πού πηγάζουν όσα νιώθετε, αλλά δεν σημαίνει πως δεν υπάρχει. Και αυτό είναι κάτι που πρέπει να θυμάστε.

Μπορεί, όταν εσείς ήσαστε παιδί, να νιώθατε ότι οι άνθρωποι που σας αγαπούσαν ίσως δεν σας συμπαθούσαν πάντα. Μπορεί κάποιες φορές να σας έβρισκαν ενοχλητικούς, δύσκολους, απογοητευτικούς, ασήμαντους, εκνευριστικούς, αδέξιους ή βλάκες. Όταν η συμπεριφορά του δικού μας παιδιού μας θυμίζει αυτές τις σκέψεις, τα ίδια συναισθήματα ενεργοποιούνται και καταλήγουμε να φωνάζουμε ή να αντιδρούμε με ένα σωρό αρνητικούς τρόπους, ανάλογα την περίπτωση.

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι είναι δύσκολο να γίνεσαι γονιός. Μέσα σε μια μέρα, το παιδί σου γίνεται ξαφνικά η πρώτη και σημαντικότερη προτεραιότητα της ζωής σου, είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο. Ο ερχομός ενός παιδιού μάς βοηθά επιτέλους να καταλάβουμε τι πέρασαν οι δικοί μας γονείς, να τους εκτιμήσουμε περισσότερο, να ταυτιστούμε περισσότερο μαζί τους ή να συγκρίνουμε τους εαυτούς μας με

εκείνους. Αλλά θα πρέπει να ταυτιστούμε και με το παιδί ή τα παιδιά μας. Αφιερώνοντας λίγο χρόνο για να σκεφτούμε πώς νιώθαμε εμείς όταν βρισκόμαστε στην ηλικία του παιδιού μας, θα μας βοηθήσει να αποκτήσουμε την ικανότητα ενσυναίσθησης σε ό,τι έχει να κάνει με αυτό και να κατανοήσουμε τα δικά του συναισθήματα.

Η μέθοδος αυτή θα μας βοηθήσει να το καταλάβουμε και να αντιληφθούμε τους λόγους που το κάνουν να συμπεριφέρεται με τρόπο που μας απωθεί και μας απομακρύνει απ' το παιδί.

Είχα έναν πελάτη, τον Όσκαρ, που είχε υιοθετήσει ένα αγοράκι δεκαοκτώ μηνών. Κάθε φορά που το παιδί έριχνε φαγητό στο πάτωμα ή άφηνε το φαγητό του στο πιάτο, ο Όσκαρ ένιωθε την οργή να τον κυριεύει. Τον ρώτησα τι θα συνέβαινε στον ίδιο, όταν ήταν παιδί, αν έριχνε το φαγητό του στο πάτωμα ή αν το άφηνε στο πιάτο. Θυμήθηκε ότι ο παππούς του τον τιμωρούσε χτυπώντας τα δάχτυλά του με τη λαβή ενός μαχαιριού και μετά τον έστελνε τιμωρία στο δωμάτιό του. Όταν ανακάλυψε αυτή την ανάμνηση και θυμήθηκε πώς είχε βιώσει ο ίδιος μια ανάλογη κατάσταση, ένιωσε συμπάθεια και συμπόνια για τον εαυτό του ως παιδί και κατ' επέκταση έγινε πιο υπομονετικός γονέας.

Είναι πολύ εύκολο να υποθέσουμε ότι τα ανά πάσα στιγμή συναισθήματά μας έχουν άμεση σχέση με όσα μας συμβαίνουν εκείνη τη δεδομένη στιγμή και όχι με κάτι που έγινε στο παρελθόν. Για παράδειγμα, φανταστείτε ότι έχετε ένα παιδί τεσσάρων ετών που παίρνει ένα βουνό από δώρα για τα γενέθλιά του και εσείς το αποκαλείτε «κακομαθημένο», γιατί αρνείται να μοιραστεί ένα από τα παιχνίδια του.

Τι συμβαίνει σ' αυτή την περίπτωση; Λογικά δεν είναι δικό του λάθος που πήρε τόσο πολλά δώρα. Ίσως χωρίς να το συνειδητοποιείτε, θεωρείτε ότι δεν αξίζει τόσο πολλά και ο εκνευρισμός σας γίνεται εμφανής από τον απότομο τόνο σας ή από την

παράλογη απαίτησή σας να δείξει ξαφνικά μια αταίριαστη για την ηλικία του ωριμότητα.

Αν όμως κάνετε ένα βήμα πίσω και ερευνήσετε λίγο τον εκνευρισμό σας, ίσως καταλήξετε στο συμπέρασμα ότι πηγάζει από ένα αίσθημα ζήλιας ή ανταγωνιστικότητας που νιώθει το τετράχρονο παιδί μέσα σας. Ίσως, όταν ήσαστε εσείς σ' αυτή την ηλικία, να αναγκαστήκατε να μοιραστείτε κάτι που αγαπούσατε πολύ ή να μην είχατε ποτέ πάρει τόσα δώρα και, για να αποφύγετε τη θλίψη που θα νιώθατε ως ένα τετράχρονο, αντιδράτε με θυμό απέναντι στο δικό σας παιδί.

Είναι κατά μία έννοια σαν τα ειρωνικά και υβριστικά μηνύματα που κάποιοι διάσημοι λαμβάνουν μέσω των social media. Αν προσπαθήσετε να διαβάσετε ανάμεσα στις γραμμές, θα δείτε ότι στην ουσία το μήνυμα λέει: *Δεν είναι δίκαιο το ότι εσύ είσαι τόσο διάσημος κι εγώ όχι. Δεν είναι και τόσο ασυνήθιστο να νιώθουμε ζήλια απέναντι στα παιδιά μας. Αν νιώθετε έτσι, πρέπει να το αναγνωρίσετε και να πάψετε να αντιδράτε αρνητικά. Το τελευταίο πράγμα που χρειάζεται το παιδί σας είναι έναν γονέα που το τρολάρει.*

Μέσα στις σελίδες αυτού του βιβλίου θα βρείτε διάσπαρτες κάποιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε τι ακριβώς εννοώ. Αν διαπιστώσετε ότι δεν σας βοηθούν ή τις βρίσκετε πολύ δυσάρεστες ή δύσκολες, μπορείτε να τις προσπεράσετε και να επιστρέψετε σ' αυτές όταν θα νιώσετε πιο έτοιμοι.

Άσκηση:

Από πού προέρχεται αυτό το συναίσθημα;

Την επόμενη φορά που θα νιώσετε θυμωμένοι με το παιδί σας (ή οποιοδήποτε άλλο πολύ έντονο συναίσθημα), αντί να αντιδράσετε ακαριαία και μηχανικά, κάντε μια παύση και αναρωτηθείτε: Είναι

πράγματι αυτό το συναίσθημα άμεσα συνδεδεμένο με το συγκεκριμένο περιστατικό και το παιδί μου αυτή τη στιγμή; Αλλά πώς θα μπορέσετε να κάνετε αυτή την παύση και να δείτε την όλη κατάσταση από μια άλλη οπτική;

Ένας καλός τρόπος είναι αυτόματα να πείτε στον εαυτό σας: Χρειάζομαι λίγο χρόνο για να καταλάβω τι ακριβώς συμβαίνει. Χρησιμοποιήστε αυτό το διάστημα για να ηρεμήσετε. Μπορεί το παιδί σας όντως να χρειάζεται εκείνη τη στιγμή τη νουθεσία σας, αλλά δεν έχει κανένα νόημα να το κάνετε θυμωμένοι. Αν ενδώσετε στην οργή, αυτό που θα εισπράξει το παιδί σας θα είναι αυτό ακριβώς, οργή, και όχι το ουσιαστικό μήνυμα που εσείς θέλετε να του περάσετε.

Μπορείτε να κάνετε την ίδια άσκηση με κάποιες παραλλαγές, ακόμα κι αν δεν έχετε παιδί. Απλώς προσπαθήστε να παρατηρήσετε πόσο συχνά θυμώνετε, αγανακτείτε, προσβάλλετε, πανικοβάλλετε ή νιώθετε απάθεια και τάση απομόνωσης. Προσπαθήστε να εντοπίσετε επαναλαμβανόμενα μοτίβα στη συμπεριφορά σας. Έπειτα προσπαθήστε να θυμηθείτε πότε νιώσατε έτσι για πρώτη φορά στην παιδική σας ηλικία και πότε ξεκινήσατε να αντιδράτε μ' αυτόν τον τρόπο. Έτσι ίσως αρχίσετε να καταλαβαίνετε σε τι βαθμό αυτή η αντίδραση έχει γίνει συνήθεια. Με άλλα λόγια, η αντίδρασή σας στο περιστατικό με το παιδί σας πιθανότατα οφείλεται τόσο στο γεγονός πως το μοτίβο αυτό σας έχει γίνει συνήθεια, όσο και στο ίδιο το περιστατικό.

Ρήξη και αποκατάσταση

Σε έναν ιδανικό κόσμο, θα μπορούσαμε εύκολα να ελέγξουμε τον εαυτό μας πριν νιώσουμε άσχημα και αντιδράσουμε αρνητικά. Δεν θα φωνάζαμε ποτέ στα παιδιά μας, δεν θα τα απειλούσαμε, δεν θα τα κάναμε να νιώσουν άσχημα για τον εαυτό τους με κανέναν τρόπο. Φυσικά κάτι τέτοιο στον πραγματικό κόσμο είναι πρακτικά αδύνατο να συμβεί. Ας δούμε την περίπτωση της Τάι. Είναι μια έμπειρη ψυχοθεραπεύτρια και παρ' όλα αυτά ξέσπασε στο παιδί της, γιατί ένιωσε πως η οργή της αφορούσε το περιστατικό που συνέβαινε στο δικό της παρόν. Αλλά έκανε και κάτι άλλο, το οποίο είναι ένα μάθημα για όλους μας. Διόρθωσε τη ζημιά που είχε προκαλέσει. Αυτό ονομάζεται «ρήξη και αποκατάσταση». Οι ρήξεις –δηλαδή οι στιγμές που παρεξηγούμε τον άλλο, που σπεύδουμε να βγάλουμε λάθος συμπεράσματα και που πληγώνουμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα– είναι αναπόφευκτες σε κάθε σημαντική, στενή και ουσιαστική σχέση. Η ρήξη αυτή καθαυτή δεν είναι τόσο σημαντική. Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι η αποκατάσταση.

Ο τρόπος να επιτύχει κανείς αυτή την αποκατάσταση είναι καταρχήν να δουλέψει πάνω στις δικές του αντιδράσεις, δηλαδή να εντοπίσει τι ακριβώς τις πυροδοτεί και να χρησιμοποιήσει αυτή την πληροφορία για να πετύχει μια διαφορετική αντίδραση. Ή, αν το παιδί σας είναι αρκετά μεγάλο για να καταλάβει, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απλά λόγια και να του ζητήσετε συγγνώμη, όπως έκανε η Τάι. Ακόμα κι αν έχει περάσει καιρός από το περιστατικό στο οποίο του φερθήκατε άδικα, μπορείτε πάντα να μιλήσετε γι' αυτό και να παραδεχτείτε το λάθος σας. Έχει τεράστια σημασία για ένα παιδί, ακόμα και ένα ενήλικο παιδί, όταν ένας γονιός επιδιώκει αυτή την αποκατάσταση στη ρήξη. Θυμηθείτε τι είχε πιστέψει η κόρη της Τάι, η Έμιλι, και τι συμπέρασμα θα έβγαζε από το περιστατικό με τη μητέρα της.

Θεώρησε ότι η Τάι, κατά μία έννοια, δεν νοιαζόταν γι' αυτή, ότι αδιαφορούσε. Τι ανακούφιση θα πρέπει να ένιωσε όταν κατάλαβε ότι η μαμά της δεν αδιαφορούσε καθόλου, αλλά ότι εκείνη τη στιγμή ήταν απλώς μπερδεμένη.

Ένας γονιός κάποτε με ρώτησε αν θεωρούσα επικίνδυνο το να ζητάμε συγγνώμη από τα παιδιά μας. «Μα δεν πρέπει να πιστεύουν πως έχουμε πάντα δίκιο; Αλλιώς πώς θα νιώθουν ασφάλεια;» με ρώτησε. Όχι! Τα παιδιά χρειάζονται οι γονείς να είναι πραγματικοί, αυθεντικοί, όχι αλάνθαστοι.

Προσπαθήστε να θυμηθείτε τη δική σας παιδική ηλικία. Σας είχαν ποτέ κάνει να νιώσετε άσχημα ή, ακόμα χειρότερα, υπεύθυνοι για την κακή διάθεση των γονιών σας; Αν σας έχει συμβεί, τότε ξέρετε πολύ καλά ότι όταν νιώθουμε άσχημα, η πρώτη μας αντίδραση είναι να ανακουφίσουμε τον εαυτό μας κάνοντας και κάποιον άλλο να νιώσει το ίδιο άσχημα, και το εύκολο θύμα σε αυτή τη διαδικασία είναι πολύ συχνά το παιδί μας.

Το παιδί από ένστικτο μπορεί να καταλάβει τότε δεν είμαστε στο ίδιο μήκος κύματος ή τότε είμαστε τελείως αποκομμένοι από την πραγματικότητα. Αν επιμένουμε να αρνούμαστε αυτό που τα παιδιά βλέπουν ξεκάθαρα, αποδυναμώνουμε το ισχυρό τους ένστικτο. Για παράδειγμα, αν επιμένουμε ότι επειδή είμαστε μεγάλοι έχουμε πάντα δίκιο, τότε το παιδί μας μεγαλώνει αποκτώντας μια παθητική στάση απέναντί μας, αποδεχόμενο τα πάντα, η οποία αργότερα θα επηρεάσει και τις άλλες του σχέσεις. Έτσι θα γίνει ένας εύπιστος και ευάλωτος ενήλικας απέναντι σε αυτούς που ίσως θελήσουν να εκμεταλλευτούν την παθητικότητά του. Το ένστικτο είναι βασικό συστατικό της αυτοπεποίθησης, του δυναμισμού και της εξυπνάδας, οπότε θα ήταν καλύτερο, αντί να το καταστρέψετε, να το προστατέψετε και να το ενισχύσετε.

Γνώρισα τον Μαρκ όταν ήρθε σε ένα σεμινάριό μου για γονείς. Η γυναίκα του, η Τόνι, ήταν αυτή που είχε επιμείνει να

συμμετάσχουν. Εκείνη την εποχή ο γιος τους, ο Τόμπι, ήταν μόλις δυο ετών. Ο Μαρκ μου είπε πως εκείνος και η γυναίκα του είχαν συμφωνήσει να μην κάνουν παιδιά, αλλά στην ηλικία των σαράντα, η Τόνι άλλαξε γνώμη. Μετά από έναν χρόνο προσπαθειών κατέφυγαν στην τεχνητή γονιμοποίηση. Μετά από έναν ακόμα χρόνο, η Τόνι έμεινε έγκυος.

Βλέποντας πόσο κόπο κάναμε για να φτάσουμε σε αυτό το αποτέλεσμα, μου κάνει τρομερή εντύπωση, τώρα που σκέφτομαι εκείνο τον καιρό, πόσο αόριστη και θολή εικόνα είχα για τη ζωή μας με ένα μωρό. Όλα όσα ήξερα για τη δουλειά του γονιού προέρχονταν από την τηλεόραση, όπου κατά έναν τρόπο θαυμαστό, τα μωρά είναι σχεδόν πάντα κοιμισμένα και κλαίνε σπάνια.

Όταν γεννήθηκε ο Τόμπι, συνειδητοποίησα ότι πλέον στη ζωή μου δεν χωρούσαν ο αυθορμητισμός και η ευελιξία. Ήμαστε γονείς, που σήμαινε ότι πάντα ο ένας από τους δυο μας ήταν «εν υπηρεσία». Άρχισα τότε να νιώθω πικρία και έπεσα σε κατάθλιψη.

Δυο χρόνια αργότερα, ακόμα δυσκολεύομαι να χαρώ τη νέα μου ζωή. Η Τόνι κι εγώ δεν μιλάμε για κανένα άλλο θέμα πέρα από τον Τόμπι και όταν προσπαθώ να ανοίξω μια άσχετη συζήτηση, σε λιγότερο από ένα λεπτό, η κουβέντα μας επιστρέφει στο παιδί. Ξέρω ότι μπορεί να ακούγομαι εγωιστής, όμως είμαι έτοιμος να εκραγώ. Για να είμαι ειλικρινής, δεν με βλέπω να μένω με την Τόνι και τον Τόμπι για πολύ ακόμα.

Ζήτησα από τον Μαρκ να μου μιλήσει για τη δική του παιδική ηλικία. Το μόνο που μου απάντησε ήταν ότι δεν τον ενδιέφερε και πολύ να εξερευνήσει αυτό το κομμάτι της ζωής του μαζί μου, γιατί δεν είχε τίποτα το ιδιαίτερο. Ως ψυχοθεραπεύτρια ξέρω

πως όταν κάποιος λέει πως «δεν τον ενδιαφέρει» σημαίνει ότι θέλει να πάρει απόσταση από αυτό που αρνείται να ερευνήσει. Ένωσα πως όταν ο Μαρκ έγινε γονιός πυροδοτήθηκαν μέσα του συναισθήματα από τα οποία ήθελε να ξεφύγει. Τον ρώτησα τι εννοούσε όταν είπε «τίποτα το ιδιαίτερο». Εκείνος μου απάντησε ότι ο πατέρας του έφυγε όταν ήταν τριών ετών και πως, καθώς μεγάλωνε, οι επισκέψεις του μπαμπά του γίνονταν όλο και πιο αραιές. Ο Μαρκ έχει δίκιο, η παιδική του ηλικία δεν είχε τίποτα το ιδιαίτερο. Παρ' όλα αυτά, δεν σημαίνει πως η απουσία του πατέρα του δεν έπαιξε ρόλο στη ζωή του.

Ρώτησα τον Μαρκ πώς είχε νιώσει μετά την εγκατάλειψή του από τον πατέρα του κι εκείνος δεν μπορούσε να θυμηθεί. Η δική μου σκέψη ήταν ότι ίσως τα συναισθήματα αυτά ήταν επώδυνα και γι' αυτό τα είχε ξεχάσει. Ίσως, μέσα του πίστευε ότι θα ήταν πολύ πιο εύκολο να πράξει όπως ο δικός του πατέρας και να εγκαταλείψει την Τόνι και τον Τόμπι. Έτσι δεν θα χρειαζόταν ποτέ να ανοίξει το δικό του μπαούλο με τα δύσκολα και επώδυνα συναισθήματα. Του είπα πως, κατά τη γνώμη μου, ήταν σημαντικό να ανοίξει αυτό το μπαούλο, διαφορετικά δεν θα μπορούσε ποτέ να αφουγκραστεί και να καταλάβει τις ανάγκες του δικού του παιδιού. Θα του κληροδοτούσε την ίδια επώδυνη αρνητική κληρονομιά που έλαβε κι ο ίδιος από τον πατέρα του. Δεν μπόρεσα να κρίνω από την αντίδρασή του αν κατάλαβε τι ακριβώς του είπα.

Πέρασαν έξι μήνες και ξανασυνάντησα τον Μαρκ σε ένα διαφορετικό σεμινάριο. Μου είπε ότι η κατάθλιψη επέμενε, αλλά ότι είχε αποφασίσει, αντί να την αγνοήσει, να ξεκινήσει ψυχοθεραπεία. Και είχε εκπλαγεί, μου ανέφερε στη συνέχεια, όταν έπιασε τον εαυτό του να κλαίει και να ουρλιάζει στο γραφείο του θεραπευτή του, λέγοντας φωναχτά όλα όσα σκεφτόταν και ένιωθε για τον πατέρα του και την απόφασή του να φύγει.

Η ψυχοθεραπεία με βοήθησε να τοποθετήσω τα συναισθήματά μου στη σωστή τους θέση – δηλαδή να τα συσχετίσω με την εγκατάλειψή μου από τον πατέρα μου και να μην τα αφήσω να με πείσουν ότι δεν ήμουν ικανός να κρατήσω τον γάμο μου και να γίνω γονιός.

Δεν λέω ότι δεν βαριέμαι ή ότι μερικές φορές δεν εκνευρίζομαι κιόλας, αλλά ξέρω ότι αυτά τα συναισθήματα ανήκουν κυρίως στο παρελθόν. Ξέρω ότι δεν έχουν να κάνουν με τον Τόμπι.

Καταλαβαίνω τώρα πόσο σημαντικό είναι να δίνω την προσοχή μου στον γιο μου. Το κάνω για να τον βοηθήσω να νιώθει καλά με τον εαυτό του, όχι μόνο τώρα, αλλά και στο μέλλον. Η Τόνι κι εγώ του δίνουμε όσο περισσότερη αγάπη μπορούμε και ελπίζουμε ότι αυτό θα τον βοηθήσει αργότερα στη ζωή του να δώσει κι αυτός αγάπη στα δικά του παιδιά και να νιώθει άξιος για τον ρόλο του. Εγώ δεν έχω καμία σχέση πλέον με τον πατέρα μου. Ξέρω ότι ο Τόμπι εισπράττει από εμένα όλα όσα εγώ στερήθηκα από τον δικό μου πατέρα και ότι χτίζουμε τα θεμέλια για μια υπέροχη σχέση.

Καταλαβαίνοντας γιατί κάνω όσα κάνω ως γονιός, η δυσαρέσκειά μου μετατράπηκε σε ελπίδα και ευγνωμοσύνη. Τώρα νιώθω πιο κοντά και στην Τόνι. Ενδιαφέρομαι πιο πολύ και είμαι πολύ περισσότερο παρών στη ζωή του Τόμπι. Αυτό έχει δώσει το περιθώριο και σε εκείνη να σκέφτεται και να συζητάει κι άλλα πράγματα πέρα από το παιδί.

Ο Μαρκ κατάφερε να αποκαταστήσει τη ρήξη του με τον Τόμπι –να καταπολεμήσει δηλαδή την επιθυμία του να φύγει– κοιτάζοντας το δικό του παρελθόν, ώστε να κατανοήσει τι ακριβώς του συνέβαινε στο παρόν. Έτσι κατόρθωσε να αλλάξει τη

στάση του απέναντι στον ρόλο που έπρεπε να παίξει στη ζωή του παιδιού του. Ήταν λες και δεν μπορούσε να ξεκλειδώσει την αγάπη για τον γιο του, πριν μπορέσει να ξεκλειδώσει και να απελευθερώσει τη θλίψη που κουβαλούσε από παιδί.

Αποκαθιστώντας το παρελθόν

Πριν από κάποιον καιρό, μια μέλλουσα μαμά με ρώτησε τι θα πρότεινα σε έναν νέο γονιό. Της είπα ότι σε όποια ηλικία κι αν βρίσκεται το παιδί σου, είναι πολύ πιθανό να σου θυμίσει, σε σχεδόν σωματικό επίπεδο, τα συναισθήματα που ένιωσες κι εσύ όταν ήσουν σε αυτή την ηλικία. Με κοίταξε κάπως μπερδεμένη.

Έναν χρόνο περίπου αργότερα, με ένα μωρό πλέον στην αγκαλιά, μου ομολόγησε ότι δεν είχε καταλάβει τι εννοούσα. Αλλά δεν το είχε ξεχάσει και καθώς εξελισσόταν στον νέο της ρόλο ως μητέρα, τα λόγια αυτά άρχισαν να βγάζουν νόημα και τη βοήθησαν να νιώσει πιο κοντά στο παιδί που μεγάλωνε. Δεν μπορείτε συνειδητά να θυμηθείτε πώς νιώθατε όταν ήσαστε μωρό, αλλά μπορεί να έρθετε κοντά σε αυτή την αίσθηση με έναν άλλο τρόπο, και το παιδί σας θα σας βοηθά σε αυτό συνεχώς.

Είναι πολύ συνηθισμένο για έναν γονιό να αποτραβιέται από τη ζωή του παιδιού του στην ίδια περίπου ηλικία που αποτραβήχτηκαν οι δικοί του γονείς. Ή ίσως νιώσετε την ανάγκη να απομακρυνθείτε συναισθηματικά από το παιδί σας, όταν αυτό φτάσει στην ηλικία που και εσείς νιώσατε για πρώτη φορά μόνος ή μόνη. Ο Μαρκ είναι κλασικό παράδειγμα του ανθρώπου που δεν ήθελε να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα που το δικό του παιδί του θύμιζε και ενεργοποιούσε.

Πιθανόν να θελήσετε να ξεφύγετε απ' αυτά τα συναισθήματα

και από το ίδιο σας το παιδί ακόμα, αλλά αν το κάνετε, απλώς θα κληροδοτήσετε στο παιδί σας αυτό που κληρονομήσατε κι εσείς. Θα του χαρίσετε και χιλιάδες καλά πράγματα, φυσικά, όπως όλη εκείνη την αγάπη που εισπράξατε ως παιδί, αλλά αυτό που δεν θέλετε να φορτώσετε στην πλάτη του είναι εκείνος ο ανεξήγητος φόβος, το μίσος, η μοναξιά ή η δυσφορία που νιώσατε εσείς. Θα υπάρχουν φορές που πράγματι θα νιώσετε δυσάρεστα συναισθήματα προς ή σε σχέση με το παιδί σας, όπως ακριβώς συμβαίνει και με όλες τις σχέσεις, με τον σύντροφό σας, τους γονείς, τους φίλους σας, ακόμα και με εσάς τους ίδιους. Αν το αποδεχτείτε, είναι πιο πιθανό να αποφύγετε την αναίτια τιμωρία του παιδιού σας, για το όποιο συναίσθημα ή συμπεριφορά ξύπνησε μέσα σας.

Αν νιώθετε, όπως ο Μαρκ, ότι απεχθάνεστε την οικογενειακή ζωή γιατί αισθάνεστε ότι σας απωθεί, είναι πιθανό τα συναισθήματα αυτά να οφείλονται στο γεγονός πως κι εσείς ως παιδί νιώσατε απόρριψη από τον έναν ή και τους δυο γονείς σας. Πολλές φορές η απέχθεια αυτή έχει τη μορφή βαρεμάρας ή την αίσθηση ότι δεν έχετε καμία σύνδεση με το παιδί σας.

Πολλοί γονείς θεωρούν ότι υπερβάλλω όταν χρησιμοποιώ όρους όπως εγκατάλειψη και απέχθεια. «Μα δεν απεχθάνομαι τα παιδιά μου», λένε. «Κάποιες φορές θέλω να μείνω μόνος μου, στην ησυχία μου, αλλά τα αγαπάω». Η έννοια της εγκατάλειψης έχει διαβαθμίσεις. Στο υψηλότερο επίπεδο η εγκατάλειψη είναι η πραγματική πράξη, κατά την οποία ένας γονιός όντως εγκαταλείπει το παιδί του και παύει να είναι μέρος της ζωής του, όπως έκανε ο πατέρας του Μαρκ. Αλλά εγκατάλειψη είναι ουσιαστικά η πράξη ενός γονιού που απομακρύνεται από ένα παιδί όταν αυτό επιζητά την προσοχή του. Ή που δεν ακούει το παιδί, όπως για παράδειγμα, όταν αυτό θέλει να του δείξει τη ζωγραφιά του (που είναι ουσιαστικά η προσπάθεια του παιδιού να πει στον γονιό ποιο είναι πραγματικά).

Αυτή η ανάγκη να απωθούμε τα παιδιά μας, η επιθυμία μας να κοιμούνται για πολλές ώρες και να παίζουν μόνα τους, πριν ακόμα αποκτήσουν την ικανότητα για κάτι τέτοιο, ώστε να μη μας τρώνε πολύ από τον χρόνο μας, δημιουργείται από την ασυνείδητη ανάγκη μας να αμυνθούμε απέναντι σε συναισθήματα που μας θυμίζουν τη δική μας παιδική ηλικία. Και για τον λόγο αυτό νιώθουμε ανίκανοι να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες τους. Είναι αλήθεια ότι τις περισσότερες φορές η δικαιολογία που βρίσκουμε γι' αυτή μας τη στάση είναι ότι θέλουμε να αφιερώσουμε χρόνο σε άλλα πράγματα που αφορούν τη ζωή μας, όπως είναι η δουλειά μας, οι φίλοι μας και το Netflix. Αλλά στην περίπτωση αυτή πρέπει να φερθούμε ως ενήλικες. Ξέρουμε ότι η συγκεκριμένη φάση στη ζωή των παιδιών μας, όταν μας έχουν ανάγκη συνεχώς, είναι απλώς αυτό, μια φάση. Η δουλειά σας, οι φίλοι σας και όλες οι άλλες ασχολίες που θέλετε να απολαύσετε μπορούν να περιμένουν για λίγο, μέχρι το παιδί να πάψει να σας χρειάζεται τόσο.

Είναι πολύ δύσκολο να αναγνωρίσει κανείς και να παραδεχτεί αυτή την πραγματικότητα. Είναι ακόμα πιο δύσκολο να πάψουμε να κληροδοτούμε στις επόμενες γενιές αυτό που μας δόθηκε από τους γονείς μας. Πρέπει να εντοπίσουμε και να παρατηρήσουμε τι ακριβώς νιώθουμε με ψύχραιμη σκέψη, πριν αφήσουμε τον εαυτό μας να αντιδράσει με τρόπο που ούτε κι εμείς οι ίδιοι κατανοούμε. Αναγνωρίζοντας με θάρρος την επιθυμία που μας οδηγεί σε λάθος συμπεριφορές –στην περίπτωση του Μαρκ, για παράδειγμα, ήταν η επιθυμία του να φύγει– ίσως νιώσουμε ντροπή. Όταν συμβαίνει αυτό, έχουμε την τάση να παίρνουμε αμυντική στάση, ώστε να μην πληγωθούμε από το αίσθημα της ντροπής. Έτσι όμως δεν αλλάζουμε τίποτα και τελικά μεταφέρουμε τη δυσλειτουργία αυτή στην επόμενη γενιά. Πάντως η ντροπή δεν μας σκοτώνει. Όταν συνειδητοποιήσουμε τι ακριβώς μας συμβαίνει, μπορούμε να τη μετατρέψουμε σε περηφάνια

γιατί αναγνωρίσαμε τα πραγματικά μας συναισθήματα, είδαμε ποια ήταν η παρόρμησή μας και ποια πράξη μας την υπαγόρευε, και τελικά συνειδητοποιήσαμε πώς να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης μας.

Αυτό που έχει σημασία είναι να πετύχετε μια άνετη και αβίαστη σχέση με το παιδί σας, κάνοντάς το να νιώσει ασφάλεια και τη σιγουριά ότι θέλετε να βρίσκεστε κοντά του. Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε παίζουν κι αυτές έναν μικρό ρόλο σε όλη αυτή την προσπάθεια. Αλλά το πιο σημαντικό είναι να δώσουμε στο παιδί ζεστασιά, σωματική επαφή, καλή διάθεση και σεβασμό. Οφείλουμε να σεβόμαστε τα συναισθήματα των παιδιών, την προσωπικότητά τους, τις απόψεις τους και τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουν τον κόσμο γύρω τους. Με άλλα λόγια, πρέπει να τους δείξουμε την αγάπη που νιώθουμε γι' αυτά όταν είναι ξύπνια και όχι μόνο όταν κοιμούνται γλυκά και ήρεμα στα κρεβατάκια τους.

Αν νιώθετε την ανάγκη ενός μικρού διαλείμματος από το παιδί σας κάποια ώρα κάθε μέρα, αυτό που πιθανότατα χρειάζεστε στην ουσία είναι ένα διάλειμμα από τα συναισθήματα που σας ξυπνά. Για να μη γίνεστε έρμαιο αυτών των συναισθημάτων, προσπαθήστε να κοιτάξετε με συμπάθεια τον εαυτό σας σαν μωρό και σαν παιδί. Όταν το καταφέρετε αυτό, θα μπορέσετε να ταυτιστείτε πιο εύκολα με την ανάγκη των παιδιών σας να βρίσκονται κοντά σας. Φυσικά και είναι χρήσιμο να παίρνετε μια μπίεπι σίτερ κάθε τόσο, ώστε να ασχοληθείτε και με κάποια άλλα πράγματα που αφορούν την προσωπική σας ζωή. Αλλά αν η ανάγκη σας να βρίσκεστε μακριά από το παιδί σας παρουσιάζεται έντονα και συχνά, θα πρέπει να σκεφτείτε και να φέρετε στη μνήμη σας το πώς νιώθατε εσείς όταν ήσαστε στην ηλικία του παιδιού σας.