

Geneviève Krebs

ΟΤΑΝ
Η ΑΓΑΠΗ
ΓΙΝΕΤΑΙ ΦΥΛΑΚΗ



Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΛΑΙΡ ΝΕΒΕ

ΠΕΡΙ ΤΙΝΟΣ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ;

Περί συναισθηματικής εξάρτησης...

Η συναισθηματική εξάρτηση έχει τις ρίζες της στην παιδική ηλικία, εκεί όπου χτίζονται όλα όσα αφορούν την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και την αυτοεκτίμησή μας. Ένα παιδί, για να μεγαλώσει έχοντας επίγνωση της αξίας και των ικανοτήτων του, χρειάζεται αναγνώριση, εκτίμηση και ασφάλεια. Έχει ανάγκη από τα πρόσωπα αναφοράς του να το φροντίζουν και να το συνοδεύουν στις εμπειρίες της ζωής. Τα κύρια καθήκοντα του γονέα που συνοδεύει το παιδί μέχρι να βρει τον εαυτό του και που το βοηθάει να φτάσει στην αυτονομία, την ανεξαρτησία και την ευθύνη είναι να το εκπαιδεύει, να υποδεικνύει τα σημεία αναφοράς, να εξηγεί ποια είναι τα όρια, να ενθαρρύνει, να επικροτεί, να υπενθυμίζει τους κανόνες, να επιτρέπει το λάθος, να δίνει νόημα στα πράγματα. Έτσι το παιδί, στα πρώτα χρόνια της ζωής του, αναπτύσσεται μέσα σ' ένα κλίμα συναισθηματικής ασφάλειας, αποκτά τη συναίσθηση πως αποτελεί άτομο ικανό, με σεβασμό στους άλλους, με όραμα και

ευγένεια. Σε αυτή την περίπτωση, ο δεσμός με τους γονείς του ή τους ενήλικες αναφοράς-φροντιστές του έχει ασφαλή χαρακτήρα.

Το παιδί που δυστυχώς δεν είχε την τύχη να μεγαλώσει με υπόβαθρο μια τέτοια σχέση εμπιστοσύνης και ενθάρρυνσης αμφιβάλλει διαρκώς για τον εαυτό του. Προπαντός όταν οι γονείς του ήταν πολύ αυταρχικοί, απαιτητικοί και επικριτικοί απέναντί του. Το παιδί στο οποίο έχουν ανατεθεί ευθύνες που δεν είναι της ηλικίας του ζει μέσα στον τρόμο και τη μόνιμη ανασφάλεια, γιατί δεν ξέρει ποτέ αν κάνει το σωστό ή όχι. Έχει μάθει να βάζει τις ανάγκες των άλλων πάνω από τις δικές του. Με τον ίδιο τρόπο, το υπερπροστατευμένο παιδί, παρότι έχει τα οφέλη ενός καλοπροαίρετου οικογενειακού περιβάλλοντος, αναρωτιέται αν είναι πραγματικά ικανό, αφού οι γονείς του κάνουν το παν για να το προστατεύσουν. Το παιδί που έχει μεγαλώσει συναισθανόμενο την αγάπη των γονιών του και που στη συνέχεια βιώνει τη συναισθηματική εξάρτηση έχει υποστεί τις περισσότερες φορές ένα μεταγενέστερο τραύμα ή έχει βιώσει ταπεινωτικές πρώτες συναισθηματικές σχέσεις, που το έκαναν να χάσει όλο το συναισθηματικό κεφάλαιο που είχε λάβει κατά την παιδική του ηλικία. Το παιδί που υπέστη το τραύμα της εγκατάλειψης, της απόρριψης, της ταπείνωσης, που βίωσε σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση, αμέλεια και αστάθεια μπορεί επίσης να υποπέσει σε συμπεριφορές συναισθηματικής εξάρτησης ή ακόμα και να υποφέρει από άλλες, παθολογικής φύσεως, διαταραχές

της συμπεριφοράς, όπως εξαρτήσεις ή διαταραχές της προσωπικότητας. Σε αυτή την περίπτωση, η προσκόλληση στους γονείς ή στους ενήλικες αναφοράς του είναι αγχογόνος και ανασφαλής.

Πέρα από την εξέλιξη των πρώτων χρόνων της ζωής μας, ας θυμηθούμε ότι όλοι μας αντιμετωπίζουμε τον φόβο του αποχωρισμού, από τη στιγμή που βγαίνουμε από την κοιλιά της μητέρας μας. Ανάλογα με τη συγκυρία και την ποιότητα της παρουσίας των ανθρώπων που μας περιβάλλουν εκείνη την περίοδο, διανύουμε με μεγαλύτερη ή μικρότερη ευκολία τις πρώτες ημέρες της ζωής μας. Αργότερα, όταν το βρέφος γίνει περίπου οκτώ μηνών, παρατηρώντας τα χέρια του, τα πόδια του και το περιβάλλον του, συνειδητοποιεί ότι είναι ένα μοναδικό ον και ότι η μαμά του είναι επίσης ένα ξεχωριστό ον. Αυτή είναι η περίοδος κατά την οποία το βρέφος βλέπει τακτικά εφιάλτες και νιώθει την ανάγκη να επιβεβαιώνει πως η μαμά του βρίσκεται κοντά του. Την περίοδο αυτή αναπτύσσει το πρώτο άγχος της εγκατάλειψης και συνεπώς την ανάγκη να ενισχύσει το σύστημα προσκόλλησής του. Κι αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό, αφού σε αυτή την ηλικία το παιδί δεν ξέρει ούτε να μιλά ούτε να περπατά ούτε να εκφράζει με άμεσο τρόπο τις ανάγκες του. Είναι εκ των πραγμάτων εξαρτημένο από τον γονέα/τους γονείς ή το/τα πρόσωπο/α αναφοράς για να καλύψει τις βασικές του ανάγκες: να φάει, να πιει, να δεχτεί αγάπη, φροντίδα και ασφάλεια. Κι εδώ πάλι, ανάλογα με τον τρόπο που προσλαμβάνει την προσοχή που

του δίνουν, μπορεί να γεννηθούν οι πρώτες αμφιβολίες ως προς τη σημασία που έχει για τους γονείς του.

Καθ' όλη την παιδική ηλικία, το παιδί παραμένει απόλυτα εξαρτημένο από τους γύρω του για τη σωματική του επιβίωση και την ψυχική του διαμόρφωση. Του είναι απαραίτητο να μπορεί να εμπιστευτεί τους ενήλικες που το περιβάλλουν. Και όταν αυτοί, για διάφορους λόγους (μερικές φορές εξαιτίας δικών τους ψυχικών τραυμάτων από το παρελθόν), κρίνουν, επικρίνουν, κατηγορούν και μαλώνουν το παιδί τους, αυτό με την πάροδο του χρόνου αναπτύσσει ένα αίσθημα ενοχής, αφού αισθάνεται πως δεν ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις τους ούτε είναι άξιο να το αγαπούν. Αυτή η ενοχή μπορεί επίσης να προέλθει από ένα τραυματικό γεγονός, εξαιτίας του οποίου το παιδί πίστεψε πως εκείνο έφταιξε για μια δυστυχία ή για μια αποτυχία, εκτός κι αν κάποιο κοντινό πρόσωπο το κατηγορήσει πως ήταν η αιτία μιας έκβασης που το ίδιο έκρινε ως αρνητική. Πώς να συνεχίσει λοιπόν να μαθαίνει, να εξελίσσεται και να πειραματίζεται, αφού ζει με τη μόνιμη αμφιβολία αν κάνει σωστή επιλογή, αν έχει την ενδεδειγμένη συμπεριφορά, και επομένως αν κινδυνεύει ανά πάσα στιγμή να χάσει την αγάπη των γονιών του από δικό του λάθος;

Το παιδί αναπτύσσει τότε μια διαταραχή της προσκόλλησης. Δεν το καθησύχασαν αρκετά, κι έτσι εκείνο δεν έμαθε να καθησυχάζει τον εαυτό του. Δεν το αγάπησαν ώστε να μπορέσει να αγαπήσει και να εκτιμήσει τον

εαυτό του. Επομένως θα δυσκολευτεί να βιώσει υγιείς σχέσεις με τους άλλους, αλλά και να διαχειριστεί από μόνο του τα συναισθήματα θυμού και άγχους.

Ανάλογα με τις συνθήκες, τον τρόπο με τον οποίο θα κατανοήσει τα γεγονότα, τα πρόσωπα αναφοράς και τον εαυτό του, θα αναπτύξει ένα διαφορετικό είδος προσκόλλησης, που αργότερα θα το οδηγήσει σε συναισθηματική εξάρτηση.

Σύμφωνα με τη μελέτη για την επίδραση της προσκόλλησης στην ενδοοικογενειακή βία, της Mélanie Gosselin, της Marie-France Lafontaine και του Claude Bélanger, η οποία δημοσιεύτηκε στο *Bulletin de psychologie*, τεύχος 479, Μάιος 2005, «η θεωρία της προσκόλλησης πρωτοδιατυπώθηκε από τον John Bowlby το 1969 και, στη συνέχεια, αναπτύχθηκε χάρη στις εργασίες της Mary Ainsworth, το 1978. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το παιδί κοινοποιεί ορισμένα συναισθήματα, όπως ο θυμός, προκειμένου να ενημερώσει τον γονέα του ότι το σύστημα προσκόλλησής του είναι ενεργοποιημένο και ότι οι ανάγκες προσκόλλησής του δεν ικανοποιούνται. Εκείνη τη στιγμή, ο θυμός του θεωρείται λειτουργικός και συνεπώς μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την επαφή και το αίσθημα ασφάλειας στη σχέση προσκόλλησης γονέα/παιδιού». Μια παρόμοια τακτική εφαρμόζεται μέσω της λύπης.

Όταν όμως αυτή η τακτική καταλήγει επανειλημμένα σε αποτυχία, τότε τα συναισθήματα δεν μπορούν να είναι λειτουργικά και το παιδί εκφράζει την απογοήτευσή

του μετατρέποντας τον θυμό του σε επιθετική συμπεριφορά και τη λύπη του σε απόγνωση.

Πολλές μελέτες στηρίζουν αυτή την υπόθεση, σύμφωνα με την οποία «υπάρχει συσχετισμός ανάμεσα στις βίαιες συμπεριφορές του παιδιού και στη μη ασφαλή προσκόλληση»*.

Όταν το παιδί βιώνει συστηματικά με τους γονείς του μη ασφαλείς εμπειρίες προσκόλλησης, κινδυνεύει να αξιολογήσει λανθασμένα τον εαυτό του, τους άλλους και τις σχέσεις προσκόλλησης. Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι εμπειρίες και τα συνακόλουθα ερεθίσματα μετατρέπονται σε σημείο αναφοράς και σε κανόνα. Αν το παιδί έχει βιώσει παραδείγματος χάριν την απόρριψη, παρότι είχε εκδηλώσει λειτουργικά συναισθήματα, θα τείνει ως ενήλικας να επιλέγει σχέσεις που θα τον κάνουν να βιώνει κατ' εξακολούθηση την απόρριψη.

Επαναλαμβανόμενες ιστορίες που θα το κάνουν όχι μόνο να ξαναζεί τα τραύματά του, αλλά και θα αυξάνουν την ένταση του θυμού και της θλίψης, ώστε να πείσει τον άλλο πως έχει ανάγκη από παρουσία, αγάπη και ασφάλεια.

Έπειτα από είκοσι πέντε χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας με συναισθηματικά εξαρτημένα άτομα, έχω εντοπίσει τέσσερα διαφορετικά είδη προσκόλλησης:

* Greenberg, Deklyen, Speltz, Endriga, 1997· Greenberg, Speltz, Deklyen, Endriga, 1992· Lyons-Ruth, Alpern, Repacholi, 1993. (Σ.τ.Σ.)

Η ασφαλής προσκόλληση

Πρόκειται για την προσκόλληση όπου το παιδί παίρνει συναισθηματική ασφάλεια και νιώθει ότι υπάρχει ανταπόκριση στις ανάγκες του εκ μέρους των γονιών του ή του προσώπου που το φροντίζει. Αυτή η προσκόλληση δεν οδηγεί σε συμπεριφορές συναισθηματικής εξάρτησης. Οι έρευνες της Ainsworth το 1963 επιβεβαίωσαν πως περίπου το 55% έως 65% των νηπίων βιώνουν με τους γονείς ή τους ενήλικες αναφοράς μια σχέση τύπου ασφαλούς προσκόλλησης. Και γι' αυτό μπορούν να βαδίσουν με εμπιστοσύνη στον δρόμο της ζωής τους. Όταν ενηλικιωθεί, αυτός ο άνθρωπος έχει επίγνωση του ποιος είναι, της αξίας του και των ορίων που αντιστοιχούν στο σύστημα των αξιών του. Εκτιμάει τον εαυτό του και προοδεύει στους διάφορους τομείς της ζωής του με πλήρη ανεξαρτησία. Ξέρει να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να διαχειρίζεται σωστά τα συναισθήματά του. Γνωρίζει τις δυνατότητες και τις ικανότητές του, καθώς και πώς να κατευθύνει τα σχέδιά του θέτοντας ρεαλιστικούς και πραγματοποιήσιμους στόχους που θα τον οδηγήσουν σε επιτυχία, στην πλειονότητα των περιπτώσεων. Ξέρει επίσης να αποδέχεται την αποτυχία ή το λάθος και να αντλεί διδάγματα και γνώσεις απ' αυτά. Οι διαπροσωπικές του σχέσεις είναι αρμονικές. Διαθέτει ενσυναίσθηση και είναι ανοιχτός στους άλλους, με τον ίδιο τρόπο που είναι ικανός να βρίσκει τη θέση του και να εκφράζει τις απόψεις του. Κινείται σε ένα περιβάλλον που του ταιριάζει και παραμένει πιστός στις συναισθηματικές

του σχέσεις (ερωτικές, φιλικές, οικογενειακές). Μπορεί να δέχεται τη γνώμη των άλλων, χωρίς να θεωρεί πως τον αφορούν προσωπικά. Ξέρει πώς να χτίζει σχέσεις χωρίς δεσμεύσεις, αναγνωρίζοντας την αμοιβαία ελευθερη βούληση και την ελευθερία σκέψης και δράσης του καθενός. Ακούει και προσπαθεί να καταλάβει τους άλλους, τις καταστάσεις, τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα. Ξέρει όμως και να εκφράζει ευπρεπώς τα δικά του. Επικοινωνεί με μη βίαιο τρόπο, βασιζόμενος στα γεγονότα, αλλά και στα συναισθήματά του. Εκφράζει με ευκολία τις ανάγκες του και είναι ικανός να τις λάβει υπόψη ώστε να ανταποκριθεί σ' αυτές μόνος του. Προσανατολίζεται προς την επίλυση των προβλημάτων του και εκτιμά την αυτονομία, την ανεξαρτησία, αλλά και ταυτόχρονα την πραγματοποίηση σχεδίων σε συνεργασία με άλλους. Η ικανότητά του να δίνει, να παίρνει αλλά και να ζητά είναι ισορροπημένη. Δεν τον τρομάζει η σύγκρουση. Ξέρει ότι του επιτρέπει να κατανοήσει καλύτερα μια κατάσταση και να εξελιχθεί. Αν έρθει αντιμέτωπος με μια έντονη, δυσάρεστη συγκίνηση, ξέρει πώς να μιλήσει γι' αυτήν ή να τη διαχειριστεί. Κινείται στον κόσμο με απόλυτη εμπιστοσύνη.

ΟΤΑΝ Η ΑΓΑΠΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΦΥΛΑΚΗ

Η ενδοοικογενειακή βία είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο που παίρνει ολοένα και μεγαλύτερες διαστάσεις. Πολλές φορές είναι δύσκολο να κατανοήσουμε γιατί ένα άτομο που κακοποιείται συστηματικά σε μια σχέση δεν εγκαταλείπει τον θύτη του, γιατί δείχνει να αποδέχεται αυτή την κατάσταση, γιατί φεύγει αλλά επιστρέφει πάντα στον κακοποιητή του, ενδεχομένως και με κίνδυνο της ζωής του.

Η εξήγηση ότι η συναισθηματική εξάρτηση είναι ο λόγος που το ζευγάρι αποδέχεται το ανεπίτρεπτο μοιάζει υπερβολικά απλή. Από τη μία, ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση που φοβάται την εγκατάλειψη και τη μοναξιά και, από την άλλη, ένας σύντροφος που χρησιμοποιεί την εξουσία και τη βία για να έχει τον έλεγχο. Το κλισέ ενός ζευγαριού συναισθηματικά εξαρτημένου έχει γίνει πλέον ένα τετριμμένο επιχείρημα.

Σε μια προσπάθεια να ανακαλύψει αν η συναισθηματική εξάρτηση κάνει τους ανθρώπους πιο ευάλωτους στην ενδοοικογενειακή βία, η ψυχοθεραπεύτρια Geneviève Krebs οδηγείται στη διαπίστωση ότι υπάρχουν πολλά άλλα πρότυπα συμπεριφοράς που εξηγούν αυτόν τον κύκλο βίας.

Μια εμπειριστατωμένη μελέτη με χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες για την κατανόηση των μηχανισμών της ενδοοικογενειακής βίας.

