

29 Μαΐου 2016

## «Οι άντρες δεν κλαίνε!» Όταν οι γονείς εμποδίζουν τα συναισθήματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα

αγοράκι 3 περίπου ετών περιμένει στο χώρο υποδοχής ενός μικροβιολογικού εργαστηρίου μαζί με τη μαμά και τη γιαγιά του, να έρθει η σειρά του για αιμοληψία. Κάθεται ήρεμο στο καρότσι του έτοιμο να επικοινωνήσει, αν κάτι ή

κάποιος του κάνει εντύπωση.

Στρέφεται στη γιαγιά του και τη ρωτά: «Το δικό σου μίμι, πού είναι;», «Δεν έχω πια», του απαντά. «Πού είναι;», καμία απόκριση. Το αγοράκι συνεχίζει: «Θα κάνει και ο Βασίλης μίμι;», «Θα κάνει αύριο», λέει η γιαγιά. «Ο άλλος ο Βασίλης πόνεσε χθες;», «Όχι, ούτε κι εσύ θα πονέσεις!», λέει κατηγορηματικά η γιαγιά και συνεχίζει: «Δεν φοβήθηκε, γιατί είναι μεγάλος. Ούτε κι εσύ θα φοβηθείς, γιατί είσαι άντρας! «Που είναι το μίμι σου;», ρωτά ξανά το αγοράκι και αρχίζει να ξύνει το χεράκι του από την εσωτερική πλευρά του αγκώνα (από την περιοχή που γνωρίζει, ότι θα γίνει η λήψη αίματος). Η γιαγιά δεν απαντά. Το αγοράκι επιμένει: «Πού είναι το μίμι σου;», «Δεν έχω», απαντά και το αγοράκι εμφανώς αγχωμένο ξύνει με περισσότερη ένταση το χεράκι του, που έχει πια κοκκινίσει έντονα. «Μην ξύνεις το χέρι σου, το κοκκίνισες!», λέει η γιαγιά έντονα. «Θα πονέσω!» λέει το αγοράκι συνοφρυωμένο. «Δεν θα πονέσεις! Οι άντρες δεν πονάνε!», απαντά η γιαγιά. «Πού είναι το αίμα;», ρωτά και δεν παίρνει απάντηση. «Τι θα κάνουμε;» ρωτά με ανησυχία. «Θα κάνεις λίγο τζιν», απαντά σχετικά αδιάφορα η γιαγιά. Το αγοράκι συνεχίζει να ξύνει το χεράκι του έντονα. Η πόρτα ανοίγει. «Ο επόμενος!». Οι τρεις τους, μαμά, γιαγιά και αγοράκι μπαίνουν στον κυρίως χώρο του εργαστηρίου. «Θα πονέσω!», επιμένει το αγοράκι. «Όχι! Οι άντρες δεν πονάνε!», ξαναλέει η γιαγιά. Η αιμοληψία γίνεται, το αγοράκι δεν αντιδρά, όλοι το επιβραβεύουν, που δεν έκλαψε και εκείνο αποχωρεί χαρούμενο.

Όπως αναφέρει στο <http://fissaefi.gr> η ψυχολόγος Εφη Φύσσα «ο μικρός μας φίλος είναι εμφανώς φοβισμένος και αγχωμένος με ό τι πρόκειται να συμβεί. Με τις συνεχείς ερωτήσεις του για το σημάδι της γιαγιάς και άλλων, για το αίμα αλλά και για το τι θα συμβεί, εκφράζει τα συναισθήματά του, τη δυσκολία του να τα επεξεργαστεί και να τα κατανοήσει, υπό το κράτος της αγωνίας του για το άγνωστο. Καλεί τη γιαγιά του να τον βοηθήσει να κατανοήσει, τι θα συμβεί, καλεί τη γιαγιά του να τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει τον φόβο του για κάτι, που γνωρίζει ήδη, ότι πονάει. Κάνει προσπάθεια να δείξει ότι είναι έτοιμο να μάθει, θέλει να μάθει. Και τι παίρνει; Προσπάθεια να εμποδιστεί η έκφραση, η επεξεργασία και η κατανόηση των βαθύτερων συναισθημάτων του καθώς και των σκέψεών του για αυτό, που βιώνει και πρόκειται να βιώσει, αναπαράγοντας στερεότυπα σχετικά με τη σημασία έκφρασης συναισθημάτων αλλά και το φύλο («δεν θα πονέσεις», «οι άντρες δεν πονάνε», «δεν θα φοβηθείς, οι άντρες δεν φοβούνται» και επιβράβευση, που δεν έκλαψε)».

Όλα αυτά δεν είναι πρωτόγνωρα αναφέρει η Φύσσα και συνεχίζει: «Αποτελούν δυστυχώς κομμάτι της κουλτούρας μας. Η καθημερινή προσπάθεια αποφυγής των συναισθημάτων μας, των παιδιών μας, των αγαπημένων μας και άλλων χαρακτηρίζει τους περισσότερους. Μεγαλώσαμε πιστεύοντας ότι δεν πρέπει να κλαίμε, να φοβόμαστε, να αγχωνόμαστε, να θυμώνουμε, πόσω μάλλον να το

εκφράζουμε. . «Δεν ντρέπεσαι να κάνεις έτσι, μας κοιτάει ο κόσμος! Δεν είπαμε, δεν θυμώνουμε;». «Μη φοβάσαι, τώρα πια είσαι μεγάλος». «Σταμάτα να κλαις τώρα, πάει πέρασε». Η κατάσταση δυσκολεύει, όταν η αποφυγή των συναισθημάτων συνδέεται με την αξία. «Έλα τώρα! Σταμάτα, αφού εσύ είσαι καλό παιδί!». «Θα σε πάρω αγκαλιά, μιας και σήμερα ήσουν καλό παιδί, δεν έκλαψες καθόλου, ούτε με δυσκόλεψες», «Η Ιωάννα ξέρει, ότι δεν κάνουμε έτσι, γιατί είναι καλό παιδί». Όσο εμείς συνδέουμε τη μη έκφραση συναισθημάτων με την αξία του παιδιού, τόσο εκείνη ισχυροποιείται. Ποιο παιδί άλλωστε δεν θέλει να είναι καλό; Τα πράγματα γίνονται ακόμη πιο πολύπλοκα, όταν η αποφυγή των συναισθημάτων συνδέεται με αντιλήψεις για το φύλο. «Σα κοριτσάκι κάνεις τώρα, σταμάτα να κλαις», » Ησύχασε! Δεν είπαμε, οι άντρες δεν κλαίνε;» .

Όσο εμείς επιμένουμε να συνδέουμε την αποφυγή συναισθημάτων με το πόσο καλά ανταποκρίνεται ένα αγοράκι στα χαρακτηριστικά του φύλου του (που εμείς δώσαμε), τόσο η αποφυγή εδραιώνεται. Παράλληλα τα κορίτσια που έρχονται σε επαφή με αυτές τις αντιλήψεις, μαθαίνουν ότι μάλλον «είναι κακό, ντροπιαστικό να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, μιας και είμαστε κορίτσια και να είμαστε κορίτσια!». Ας μην ξεχνάμε φυσικά ότι αυτά τα κορίτσια, θα μεγαλώσουν την επόμενη γενιά και αν δεν καταφέρουν να αμφισβητήσουν αυτές τις αντιλήψεις, απλά θα τις αναπαράγουν.

Η έκφραση συναισθημάτων και ό τι θα μπορούσε να την ακολουθεί, εμποδίζεται και από μια κυρίαρχη σκέψη, ότι η λογική θα έπρεπε να επικρατεί. «Καλά, δεν καταλαβαίνεις;». «Δεν καταλαβαίνεις, ότι αυτό που κάνεις, δεν σε συμφέρει;». «Δεν καταλαβαίνεις, ότι θυμώνοντας δεν θα καταφέρεις κάτι, παρά μόνο να θυμώσω κι εγώ;». «Δεν καταλαβαίνεις, ότι κλαίγοντας δεν θα καταφέρεις να βρεις λύση;». «Τώρα παραλογίζεσαι! Δεν βγαίνει πουθενά να αγχώνεσαι τόσο». «Έλα τώρα σταμάτα να φοβάσαι, βάλε κάτω τη λογική σου και θα δεις». Στην πραγματικότητα όμως, «για να επικρατήσει η λογική» είναι ανάγκη να εκφραστεί το συναίσθημα και μάλιστα αφού αυτός, που το εκφράζει συνδεθεί με κάποιον.

Τι μαθαίνουμε στα παιδιά ακολουθώντας τα παραπάνω;

-Ότι υπάρχουν καλά και κακά συναισθήματα.

-Ότι τα κακά, τα αποφεύγουμε. Καλό είναι να μην τα νιώθουμε. Καλό είναι να μην τα εκφράζουμε.

- Ένα κύριο χαρακτηριστικό του να είσαι άνδρας είναι να μην εκφράζεις αρνητικά συναισθήματα. Το αντίθετο σημαίνει, ότι θα έπρεπε να ντρέπεσαι αλλά και ότι υπολείπεσαι των άλλων ανδρών.

-Ένα κύριο χαρακτηριστικό του να είσαι κορίτσι ή γυναίκα είναι να εκφράζεις ανεξέλεγκτα αρνητικά συναισθήματα, τα οποία φυσικά δεν θα έπρεπε να έχεις, ούτε και να εκφράζεις. Το αντίθετο θα φέρει ντροπή, την οποία τα κορίτσια έτσι κι αλλιώς θα έπρεπε να αισθάνονται μιας και ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τους ( να

εκφράζουν ανεξέλεγκτα αρνητικά συναισθήματα) είναι εκ των πραγμάτων ντροπιαστικό.

- Η λογική πρέπει να υπερισχύει του συναισθήματος.

Όλα θα ήταν καλά, αν εμείς και τα παιδιά μας ήμασταν μηχανές, που λειτουργούσαν με εργοστασιακές ρυθμίσεις. Ευτυχώς όμως δεν είμαστε. Κι έτσι δεν είναι όλα καλά. Τι συμβαίνει, όταν εμποδίζουμε το συναίσθημά μας, όταν δεν το αφήνουμε να εκφραστεί, όταν αυτό γίνεται παράλληλα με μια προσπάθεια να το συνδέσουμε με την αξία ως άνθρωποι ή με το φύλο; Το συναίσθημα άπαξ και βιωθεί, υπάρχει και θα υπάρχει όσο δεν εκφράζεται λειτουργικά, όσο δεν επεξεργάζεται, όσο δεν κατανοείται. Δεν υπάρχει καμία στρόφιγγα, που τη στρίβεις και αδειάζεις. Το αποτέλεσμα είναι το συναίσθημα αυτό να «φουσκώνει», να εντείνεται και να επεκτείνεται, να μεταλλάσσεται, να αναπαράγεται, να παράγει και να αναπαράγει άλλα ίσως πιο δυσάρεστα για το άτομο, που τα βιώνει, συναισθήματα. Αυτά με τη σειρά τους θα παράγουν και θα αναπαράγουν σκέψεις και συμπεριφορές και τελικά το ένα θα τροφοδοτεί το άλλο με τη «βοήθεια» πάντα και εκείνου στον οποίο όλα κάποια στιγμή, με κάποιο τρόπο θα εκφραστούν.

Πιο απλά, όταν δεν αφήνουμε τα παιδιά μας να εκφραστούν συναισθηματικά, όταν δεν είμαστε αυτοί, που θα τα βοηθήσουν να τα κατανοήσουν και να τα αντιμετωπίσουν, μεγαλώνουμε παιδιά, που «βράζουν» από συναισθήματα, που τους προκαλούν δυσφορία από τη μια, που δεν μπορούν να τα κατανοήσουν (τι αισθάνομαι, γιατί το αισθάνομαι) και να τα αντιμετωπίσουν από την άλλη. Μεγαλώνουμε παιδιά, που στην προσπάθειά τους να δείξουν την ανημπόρια τους να αντιμετωπίσουν τη δυσφορία τους, εκφράζονται τελικά με συμπεριφορές, που «δεν μπορώ να καταλάβω από που και με ποιο τρόπο ξεπήδησαν». Αντιστέκονται σε ότι πάει αντίθετα από τη φύση τους, με το να συμπεριφέρονται με τρόπο ακατανόητο για τους γονείς, στην προσπάθειά τους με κάποιο τρόπο να εκφράσουν επιτέλους τις ανάγκες τους. Μεγαλώνουμε παιδιά με μπλοκαρισμένα συναισθήματα, δυσφορία από τη μία, ντροπή για τη δυσφορία από την άλλη, που ποτέ κανείς δεν μπορεί να πει με σιγουριά, «τι άλλο θα μου βγάλουν;». Φράσεις γονέων που απορούν: «Πώς φτάσαμε ως εδώ; Το παιδί μου ήταν ήρεμο και υπάκουο».

Μεγαλώνουμε παιδιά που είναι έρμαιο των συναισθημάτων τους, γιατί δεν φροντίσαμε να τους δείξουμε τον τρόπο να τα κατανοούν και παιδιά που ζουν εγκλωβισμένα στα συναισθήματά τους, γιατί φροντίσαμε να τα κάνουμε να ντρέπονται γι'αυτά κι έτσι καταπνίξαμε και την πιθανότητα να προσπαθήσουν να τα εκφράσουν λειτουργικά. Παιδιά ευάλωτα. Παιδιά που δεν έχουν μάθει να προστατεύουν και να φροντίζουν τον εαυτό τους συναισθηματικά. Παιδιά που είναι πολύ πιθανό να νοσήσουν συναισθηματικά αργά ή γρήγορα.

Πηγή: [mothersblog.gr](https://mothersblog.gr)