

6 Ιουνίου 2016

Συναισθηματικά “χαστούκια”- Όταν οι γονείς προσβάλλουν και υποτιμούν τα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Λοιπόν, χοντρούλα;», «Τι άχρηστος!», «Ε, ελέφαντα, θα έρθεις;», «Προσοχή έρχεται η μπουλντόζα!», «Ο ηλίθιος πήρε πάλι 5 στα μαθηματικά!», «Έτσι άσχημη που είσαι, φαντάζεσαι ότι θα αρέσεις στα αγόρια;», «Ποια νομίζεις ότι είσαι; Η βασίλισσα της Αγγλίας;».

Σας σοκάρουν οι λέξεις; Αλίμονο, δεν τις φαντάστηκα. Ελάχιστα είναι τα παιδιά που δεν τα προσέβαλαν ποτέ οι γονείς τους. Αυτές οι υποτιμήσεις μοιάζουν με συναισθηματικά χαστούκια. Πληγώνουν τον νέο που τις ανέχεται, τον ενήλικα που τις προφέρει και τη σχέση τους. Η προσωπική μας ιστορία μας κάνει να πιστεύουμε ότι η λεκτική βία είναι ανώδυνη. Στα σχολεία οι προσβολές είναι μόνιμες. Οι έφηβοι λένε εξάλλου: «Με κοροϊδεύουν», χωρίς να λένε πώς. Αν κάποιος ενήλικας επαναστατήσει, του απαντούν: «Δεν καταλαβαίνεις, δεν είναι τίποτε, το συνηθίζουμε, όλοι μιλάνε έτσι».

Όμως όταν ένας από τους εφήβους αυτούς περνά την πόρτα του ψυχολόγου ή όταν βρεθεί μέσα σε μία ομάδα όπου μπορεί να μιλήσει με ειλικρίνεια, εμπιστεύεται κάτι τελείως διαφορετικό. Το να σε προσβάλουν σε πληγώνει και οδηγεί στην επιδείνωση των σχέσεών σου με τους άλλους. Οι επικρίσεις και οι υποτιμήσεις δημιουργούν ένα δηλητηριώδες κλίμα. Μέσα σε μια τάξη όπου κάποια προσβολή μπορεί να προέλθει από έναν ενήλικα ή από κάποιο παιδί χωρίς κανέναν να την αποκηρύξει ως απαράδεκτη, κανένας δεν αισθάνεται πλέον ασφαλής. Ούτε το θύμα, ούτε οι παθητικοί μάρτυρες, ούτε καν ο επιτιθέμενος. Η εσωτερική αλλαγή είναι αδιόρατη, τις περισσότερες φορές ασυνείδητη. Κανένας πλέον δε διακινδυνεύει να εκφραστεί ελεύθερα, Όλοι παίζουν κάποιο ρόλο.

Το ίδιο ισχύει και στην οικογένεια. Καθένας φορά το κοστούμι του και παίζει το ρόλο του, ώστε να είναι αποδεκτός. Ορισμένοι ταυτίζονται με το ρόλο τους, πιστεύουν ότι έτσι είναι, ότι αυτή είναι η πραγματική ζωή.

Αυτές οι στάσεις της περιφρόνησης και της υποτίμησης είναι ήδη επίπονες όταν προέρχονται από κάποιο φίλο κι ακόμη περισσότερο όταν προέρχονται από τους ίδιους τους γονείς μας. Οι συνηθισμένες προσβολές πληγώνουν περισσότερο από ό,τι θέλουμε να πιστεύουμε.

Στο γήπεδο του τένις, τα σχόλια του πατέρα δε σταματούν λεπτό. «Κουνήσου, άντε, κούνα το χοντρό πισινό σου!». Η Ντέμπορα προσπαθεί. Κάθε μπαλιά που χτυπά στο δίχτυ προκαλεί μία κόμη κοροϊδία: «Είσαι άχρηστη, αλήθεια, καημένο μου παιδί!». Όταν τον αποδοκιμάζω, ο πατέρας δικαιολογείται. «Δεν την υποτιμώ, απλώς την ωθώ να προσπαθήσει περισσότερο. Την κινητοποιώ γιατί ξέρω ποιες είναι οι ικανότητές της. Διαφορετικά, δε θα έλεγα τίποτα!». Αυτός ο πατέρας πιστεύει όσα λέει; Με αυτόν τον τρόπο μειώνει τη γνωστική ασυμφωνία, αλλά

πρέπει να κλείνει και τα μάτια του! Η κόρη του έχει δημιουργήσει ένα όστρακο ώστε να μην αισθάνεται πια. Έχει απομονωθεί από τον εαυτό της, έχει καλυφθεί από ένα παχύ στρώμα λίπους για να μετριάσει τα χτυπήματα... Βέβαια παράτησε το τένις λίγο μετά. Λατρεύει τον πατέρα της...και δεν τον αμφισβητεί. Προτιμά να καταστρέψει τη δική της εικόνα. Είναι προφανές ότι δεν έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό της, αλλά δε συνδέει την έλλειψη αυτή με τη στάση του πατέρα της. Εξάλλου, εκείνος είναι τόσο εξαιρετός, τόσο άνετος με τη ζωή, τόσο γενναιόδωρος, τόσο εξυπηρετικός με όλους.



Εκείνος είναι κυρίαρχος. Δε συμπαθεί τους ψυχολόγους και αρνείται να σκεφθεί το δικό του μερίδιο ευθύνης για την έλλειψη εσωτερικής ασφάλειας της κόρης του: «Έτσι είναι αυτή». Με ποιον τρόπο επωφελείται κάνοντας την να υποφέρει έτσι; Διατηρεί την εξουσία. Δεν επιτρέπει στα συναισθήματά του να αναδυθούν. Υπήρξε καταπιεσμένος από τον πατέρα του, ταπεινωμένος, υποτιμημένος. Ηθελημένα καυστικός με τη σειρά του, δεν αφήνει τα συναισθήματά του να αναδυθούν στην επιφάνεια. Πέρα από τον έλεγχο επάνω στην κόρη του, στην πραγματικότητα προσπαθεί να ελέγξει τα δικά του συναισθήματα, να τα κρατήσει κρυμμένα.

Η επίδραση των τραυμάτων επιβεβαιώνεται κάποιες φορές πού αργά.

Στην πραγματικότητα η προσβολή δεν απευθύνεται στο ίδιο το παιδί, αλλά πώς μπορεί να το ξέρει; Τα παιδιά πιστεύουν τους γονείς τους.

Από πού προέρχονται αυτές οι προσβολές; Συχνά, τις έχουμε ακούσει, μας τις έχουν απευθύνει όταν ήμαστε μικροί. Έχουμε απαλείψει την επιθετική τους πλευρά, τις έχουμε εσωτερικεύσει, κρύβοντας τον πόνο. Ο μηχανισμός είναι αμυντικός. Η προσβολή αποτελεί προβολή επάνω στον άλλον, ώστε να προσπαθήσουμε να πάψουμε τον πόνο που αισθανόμαστε μέσα μας. Πίσω από μία προσβολή υπάρχει πάντα η προσωπική μας ιστορία, ένα τραύμα που μας πονά ακόμη, συναισθήματα και ανάγκες.

Οι προσβολές μας δεν είναι αθώες. Προβάλλονται επάνω στα παιδιά μας, αλλά δε λένε τίποτε για αυτά. Μιλάνε για τα δικά μας τραύματα.

Οι προσβολές, οι υποτιμήσεις, οι επικρίσεις, οι βρισιές δεν αποτελούν εκπαιδευτικές μεθόδους, αλλά βία, ακόμη κι όταν, και ιδίως όταν οι γονείς είναι αυτοί που προσβάλλουν. Οι επικρίσεις αποτελούν χτυπήματα έναντι του άλλου, ώστε να μην αναγκαστούμε να κοιτάξουμε μέσα μας. «Όποιος κοροϊδεύει, κοροϊδεύει τα μούτρα του!» λένε τα παιδιά.

Όταν παρουσίασα αυτή τη δυναμική σε έναν πατέρα που με επισκέφθηκε για το γιο του, εκείνος επαναστάτησε: «Μα, είναι αλήθεια ότι είναι άχρηστος, την αλήθεια λέω μόνο, δεν μπορώ να του πω ότι είναι ιδιοφυΐα, δείτε τους βαθμούς του!».

Υπομονετικά του εξήγησα τη διαφορά διαπίστωσης και ερμηνείας. Υπογραμμίζοντας ότι το «είναι ιδιοφυΐα» πάλι θα τον έκρινε, δε θα έκανε μία αντικειμενική διαπίστωση. Το «οι βαθμοί σου είναι κατώτεροι από το μέσο όρο» αποτελεί αντικειμενική πραγματικότητα. Το «είσαι άχρηστος» αποτελεί μια γενικευμένη ερμηνεία, ένας χαρακτηρισμός του μαθητή και όχι της βαθμολογίας του. Η ερμηνεία είναι υποκειμενική, αποτέλεσμα των δικών μας βιωμάτων, της δικής μας άποψης, της δικής μας οπτικής γωνίας και όχι της δικής του πραγματικότητας. Συχνά δυσκολευόμαστε να κάνουμε αυτή τη διάκριση, αφού η δική μας ερμηνεία μας φαίνεται ως η μόνη δυνατή επιλογή. Αλλά το παιδί λόγω υποχωρητικότητας και ανάγκης για συνάφεια έχει την τάση να συμβιβάζεται με αυτό που λέμε για το άτομό του. Το φαινόμενο έχει μελετηθεί και ονομάζεται «αυτόματη εκπλήρωση των προβλέψεων». Θεωρούμε ότι ένα παιδί είναι άχρηστο, μπαίνει σε μία (μηχανική;) διαδικασία αποτυχίας: είμαι άχρηστος, δεν υπάρχει λόγος να προσπαθήσω να λύσω το πρόβλημα, δε θα τα καταφέρω..., συμβιβάζεται με αυτό τον ορισμό για τον εαυτό του μέσω των σκέψεων και της συμπεριφοράς του. Μοιάζει όλο και περισσότερο με το χαρακτηρισμό του γονέα του και έτσι επιβεβαιώνει την άποψή του.

Έχουμε την τάση να ξεχνούμε ότι τα παιδιά κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν. Αν δεν

ικανοποιήσουν τις προσδοκίες μας, είναι επειδή είτε αυτό που τους ζητάμε δεν μπορούν να το ελέγξουν, είτε βρίσκεται σε αντίθεση με τις ασυνείδητες προσδοκίες μας.

Τι είναι αυτό που μας ωθεί, παρόλα αυτά να επικρίνουμε; Υπήρξαμε κι εμείς παιδιά και άρα θα πρέπει να θυμόμαστε τον πόνο που αισθανόμαστε όταν οι ίδιοι οι γονείς μας μας χαρακτήριζαν αρνητικά. Δεν το θυμόμαστε διότι αισθανθήκαμε ένοχοι, αποδεχθήκαμε αυτόν τον χαρακτηρισμό και κλειδώσαμε τα συναισθήματά μας μέσα στην καρδιά μας. Ξεπεράσαμε αυτή την εμπειρία, ξέρουμε πόσο αντιπαιδαγωγικές είναι οι επικρίσεις, αφού έχουμε μέσα μας την απόδειξη. Αυτές οι επικρίσεις μας πλήγωσαν και δε μας βοήθησαν να αναπτύξουμε τις ικανότητές μας. Και ωστόσο, τις χρησιμοποιούμε και εμείς με τη σειρά μας. Γιατί; Διότι αισθανθήκαμε ένοχοι, κατώτεροι, υποτιμημένοι λόγω τις επίκρισης. Την εσωτερικεύσαμε και τη θεωρήσαμε δίκαιη. Πόσοι ενήλικες κοιτάζουν το παρελθόν τους κρίνοντας τον εαυτό τους: «Ήμουν κακομαθημένος, ήμουν αδύναμη, ήμουν ανυπόφορος..», ξεχνώντας ότι αυτές οι στάσεις ήταν μόνο οι συνέπειες, όχι τα αίτια.

Τα συμπτώματά μας δεν αποτελούν προβλήματα, είναι λύσεις, ή μάλλον , προσπάθειες επίλυσης των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε.

Όταν μία συμπεριφορά ή αποτέλεσμα του παιδιού μας δεν ξυπνά μέσα μας παλιά τραύματα, τις περισσότερες φορές είμαστε ικανοί να αναγνωρίσουμε ότι η συμπεριφορά αυτή έχει κάποια αιτία, ότι οι ρίζες της βρίσκονται σε κάποια βαθύτερη ανησυχία. Προσπαθούμε να κατανοήσουμε το πρόβλημα και μετά αναζητούμε κάποια λύση και όχι να ενοχοποιήσουμε το παιδί. Για παράδειγμα, μπροστά σε έναν καταστροφικό έλεγχο, η αντίδρασή μας θα είναι η εξής: Τι συνέβη; Θα ακούσουμε, θα σκεφτούμε τις διάφορες πιθανές αιτίες: έλλειψη προσπάθειας, έλλειψη προσοχής, αδυναμία κατανόησης, ιδιαίτερες δυσκολίες, πρόβλημα με το μάθημα ή με το καθηγητή... Θα εξετάσουμε τη σχέση ανάμεσα στο παιδί μας και στον καθηγητή του. Με λίγα λόγια, θα τοποθετήσουμε τους βαθμούς σ' ένα πλαίσιο, σκεπτόμενοι ότι αποτελούν μόνο σύμπτωμα και ότι πρέπει να ανακαλύψουμε το πρόβλημα που εμποδίζει το παιδί μας να προχωρήσει.

Δε θα σκεφτόμασταν ποτέ, βλέποντας στο θερμόμετρο έναν πυρετό 39,5ο C, να ζητήσουμε από το παιδί να προσπαθήσει να μειώσει τη θερμοκρασία του. Γνωρίζουμε ότι πρόκειται για ένα σύμπτωμα και ότι χρειάζεται να διαγνωστεί η ασθένεια για να την θεραπεύσουμε. Κατά τον ίδιο τρόπο, αν το παιδί μας δεν παίρνει καλούς βαθμούς, αυτό που συμβαίνει είναι ότι υπάρχει κάτι που το εμποδίζει. Αν δεν καταφέρουμε να το ανακαλύψουμε, τότε έχουμε ελάχιστες πιθανότητες να δούμε τους βαθμούς του να βελτιώνονται.

Μόνο η οργή μας μας τυφλώνει. Ξεχνάμε τα πάντα και ουρλιάζουμε στα παιδιά μας. Η οργή μας στην πραγματικότητα, δε μιλά για τους βαθμούς του παιδιού, αλλά για τα δικά μας ασυνείδητα βιώματα, τα δικά μας τραύματα. Γι' αυτό η οργή μας δεν είναι μόνο επίπονη για τα παιδιά μας, αλλά και αναποτελεσματική όσον αφορά στην πρόοδό τους. Προσβάλλουμε το παιδί για να δαμάσουμε τα δικά μας συναισθήματα. Η αλήθεια βρίσκεται λοιπόν αλλού, μας αφορά, λέει:

«Όταν παίρνεις έναν κακό βαθμό αισθάνομαι άσχημα, όπως αισθανόμουν όταν έπαιρνα εγώ κακούς βαθμούς.»

Ή μάλλον:

«Είμαι οργισμένος, διότι έχω κακή εικόνα για τον εαυτό μου και φοβάμαι τι θα πουν οι άλλοι για μένα.»

«Όταν ήμουν μικρός έπαιρνα πολλούς κακούς βαθμούς, αισθανόμουν άχρηστος, αισθανόμουν πάντα ταπεινωμένος. Με κάνεις να ξαναζώ αυτή την ταπείνωση.»

«Όταν έπαιρνα κακό βαθμό, με έδερναν. Δεν πρέπει να μου το θυμίζεις!»

«Δεν πήρα ποτέ καλούς βαθμούς, και αν ήξερες πόσα θυσίασα, πόσο δούλεψα γι' αυτό...δεν ανέχομαι η ζωή σου να είναι ευκολότερη.»

«Δουλεύω σκληρά για να μπορείς να πας στο σχολείο. Όταν βλέπω τους βαθμούς σου, νομίζω ότι αδικούμαι...»

Το να απαξιώνουμε τον άλλον, σημαίνει ότι αποκτούμε εξουσία πάνω του, αλλά κυρίως ότι αποκτούμε εξουσία επάνω στα τραύματα της δικής μας ζωής. Αποτελεί μια ατυχή προσπάθεια να βγει το παιδί που υπήρξαμε κάποτε από την κατάσταση της απαξίωσης στην οποία είναι φυλακισμένο. Όμως, αντί να το απελευθερώνουμε, κάθε φορά που ταπεινώνουμε τους άλλους, στρίβουμε ακόμη μια φορά το κλειδί στην πόρτα της φυλακής του.

Δεν υπάρχει λόγος να αισθανόμαστε ενοχές αν εκπλαγούμε από το γεγονός ότι

χρησιμοποιούμε κάποια απαξιωτική κρίση. Ας αρκεστούμε στο να σταματήσουμε, να ζητήσουμε συγνώμη από το παιδί και μετά να ακούσουμε πώς αντηχεί η συγκεκριμένη επίκριση μέσα μας. Τι λέει για εμένα; Είναι πραγματικά μια πόρτα εισόδου στην προσωπική μου ιστορία.

Ιζαμπέλ Φιλιοζά,

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΕΛΕΙΟΙ ΓΟΝΕΙΣ.

Πηγή: infokids.gr