

Χειριστικοί γονείς: Πώς θα μεγαλώσετε λιγότερο καταπιεσμένα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε έναν ιδανικό κόσμο όλα τα παιδιά θα μεγάλωναν από γονείς που τα αγαπούν και τα φροντίζουν με κάθε πιθανό τρόπο. Που τα καθοδηγούν σωστά και τους δίνουν όλα τα απαραίτητα εφόδια για να ακολουθήσουν, καθώς ενηλικιώνονται, την ζωή που επιθυμούν με αυτονομία και αυτογνωσία. Παιδιά που μεγαλώνουν από τέτοιους γονείς έχουν την τάση, ακόμα κι αν στα εφηβικά τους χρόνια απομακρύνθηκαν κάπως από αυτούς, να επιστρέφουν πάντα κοντά τους με αγάπη. Δυστυχώς, όμως, δεν ζούμε σε έναν ιδανικό κόσμο...



...γιατί αν ζούσαμε, δεν θα υπήρχαν τόσα προβλήματα ανάμεσα στις σχέσεις γονιών και παιδιών, τα οποία οδηγούν σε δυστυχημένους ανθρώπους που, αν δεν καταφέρουν να διορθώσουν κληρονομικές προβληματικές συμπεριφορές, καταλήγουν να μεγαλώνουν κι άλλους δυστυχημένους ανθρώπους. Και οι χειριστικοί γονείς κάνουν ακριβώς αυτό: Εν αγνοία τους, πολλές φορές, ασκούν στο παιδί τους αφόρητη πίεση, του μεταφέρουν τα προβλήματά τους, του δημιουργούν ενοχές και λίγο-λίγο το απομακρύνουν, οπωσδήποτε συναισθηματικά και σταδιακά στην πράξη.

Η κ. Τριανταφυλλιά Χαρίλα, ψυχολόγος ειδικευμένη στη συστημική-οικογενειακή ψυχοθεραπεία, επισημαίνει τα χαρακτηριστικά του χειριστικού γονιού και δίνει πολύτιμες συμβουλές τόσο για να αντιμετωπίσουμε έναν τέτοιο γονιό όσο και για να αποδυθούμε συμπεριφορές που δεν θέλουμε να εισπράξουν τα παιδιά μας.



Τα χαρακτηριστικά του χειριστικού γονιού

Η κ. Χαρίλα εξηγεί ότι χειριστικός μπορεί να θεωρηθεί ένας άνθρωπος, ο οποίος ξέρει πολύ καλά να οδηγεί έτσι τις καταστάσεις, ώστε να επωφεληθεί ο ίδιος. Όταν το χαρακτηριστικό αυτό αποδίδεται σε έναν γονέα είναι αρκετά οξύμωρο, καθώς ο γονικός ρόλος του προϋποθέτει την υπέρβαση του εαυτού και της ατομικότητας. Πώς, λοιπόν, γίνεται ένας γονιός να είναι χειριστικός; Να χειρίζεται καταστάσεις που αφορούν το παιδί του -ανήλικο ή ενήλικο- προς δικό του όφελος;

Όλα ξεκινούν όταν στη βάση της σχέσης υπάρχει η θυσία. Ένας άνθρωπος, ο οποίος θεωρεί ότι θυσιάζει στοιχεία του εαυτού του ή της ζωής του, κάποια στιγμή θα το ζητήσει πίσω. Στην περίπτωση, λοιπόν, ενός χειριστικού γονιού, υπάρχει η αίσθηση του «χρέους» ή της «υποχρέωσης» ή της «οφειλής» από το

παιδί προς το γονιό, στο όνομα της θυσίας που ταυτίζεται με την αγάπη. **Ως αποτέλεσμα, το παιδί οφείλει στο γονιό του να ζήσει μια ζωή όπως ο γονιός τη φαντάζεται για το ίδιο.** Οποιαδήποτε απόκλιση από αυτό το σενάριο θα καταγραφεί ως αχαριστία, ως λάθος, ως αδιαφορία.

Αυτό συμβαίνει, όταν οι γονείς βιώνουν απουσία χαράς από τον γάμο τους. Έτσι, ασυνείδητα ζητούν από τα παιδιά τους να τους φροντίσουν συναισθηματικά και να έχουν για πάντα κυρίαρχο ρόλο στη ζωή τους: Με το να φροντίζουν το εγγόνι όχι ως παππούδες αλλά ως γονείς, να έχουν λόγο στο γάμο του παιδιού τους, να εμπλέκονται στη δουλειά, τις επιλογές, τις αποφάσεις του. Κι αν το παιδί δυσανασχετήσει, ο γονιός θυμώνει παιδιάστικα, δίνει διπλά μηνύματα «εσύ να είσαι καλά και άσε με εμένα» και φέρεται σαν να νοιώθει προδομένος και εγκαταλελειμμένος.

Ο χειριστικός γονιός έχει συνήθως **κάποια ή όλα από τα παρακάτω χαρακτηριστικά:**

Συμπεριφέρεται παιδιάστικα

«Τρέφεται» από το παιδί του, με όποιον τρόπο μπορεί

Το κάνει να νιώθει ενοχές

Συμπεριφέρεται σαν το παιδί να του χρωστά κάτι

Χρησιμοποιεί το παιδί του

Σκέφτεται μόνο τον εαυτό του

«Πνίγει» το παιδί του

Σταματά να είναι τρυφερός όταν το παιδί του δεν κάνει όσα εκείνος θέλει

Αποθαρρύνει το παιδί από τα όνειρά του, λέγοντας ότι είναι αδύνατα ή τρελά

Κάνει το παιδί του να νιώθει άσχημα, προκειμένου να κάνει πράγματα για αυτόν

Εμπλέκεται στην ζωή, την εργασία, τις σχέσεις και τον γάμο του παιδιού

Πλημμυρίζει το παιδί με το «δράμα» που ζει, απομακρύνοντάς το από δικά του προβλήματα.

Το κακό που μπορεί να κάνει ο χειριστικός γονιός στο παιδί

«Για να μπορέσει να υπάρξει μια τέτοιου είδους σχέση που ζητάει ο γονιός αυτός, σημαίνει ότι **το παιδί δεν έχει αυτονομηθεί.** Και αυτό είναι το τίμημα που πληρώνει το παιδί ως ενήλικας: **Δεν μπορεί να σταθεί στα πόδια του και αναρωτιέται συνεχώς για τις λάθος επιλογές που κάνει**», απαντά η κ. Χαρίλα και διευκρινίζει:

Ένας γονιός που ζητά φροντίδα από το παιδί του και θέλει να έχει ενεργό ρόλο στην ενήλικη πια ζωή του, στην πραγματικότητα του ζητά να μην μπορέσει να αυτονομηθεί, να διαφοροποιηθεί, να ενηλικιωθεί, να ζήσει με ευθύνη ζωής. Κι ενώ το παιδί – ενήλικας θα καταγραφεί ως ανεπαρκής, στην πραγματικότητα η

ανεπάρκεια του γονιού είναι που δεν επιτρέπει στο παιδί να ωριμάσει.

Η κατάσταση αυτή δεν γίνεται αμέσως αντιληπτή, καθώς το κύριο χαρακτηριστικό ενός χειριστικού γονιού είναι η συνεχής παροχή και η φροντίδα με τη μορφή εξυπηρέτησης. Και αυτό ακριβώς είναι που δημιουργεί τύψεις στο παιδί – ενήλικα: «Πώς γίνεται να δυσανασχετώ και να θυμώνω με τον άνθρωπο που μου προσφέρει τόσα;». **Η παγίδα είναι πως αυτή η εξυπηρέτηση βολεύει**, και το παιδί – ενήλικας στερεί τον εαυτό του από το να παράγει άλλες λύσεις και προτιμά την έτοιμη παροχή.

Πώς διαχειρίζεται κανείς τον χειριστικό γονιό

«Αυτό που δεν συνειδητοποιεί ο χειριστικός γονιός είναι πως η ενοχοποίηση που δημιουργεί ασυνείδητα στο παιδί του, ώστε να μείνει για πάντα κοντά του έχει το αντίθετο αποτέλεσμα: Το παιδί – ενήλικας, αν και φαινομενικά θα είναι κοντά, αυτό που εύχεται είναι να ξεφορτωθεί αυτό το βάρος που νοιώθει. Και για αυτό ακριβώς μένει εκεί: Οι ενοχές, τελικά, δεν είναι αυτές που έχει δημιουργήσει ο γονιός, αλλά αυτές που έχει δημιουργήσει ο ίδιος στον εαυτό του τη στιγμή που εύχεται να τον ξεφορτωθεί για να μπορέσει τελικά να νοιώσει ελεύθερος» λέει η ειδικός και συνεχίζει:

Για να αρχίσει να αλλάζει αυτή η κατάσταση δύο πράγματα είναι σημαντικά: «**Το ξεβόλεμα**, που αντιστοιχεί στο τέλος της εξυπηρέτησης και των έτοιμων παροχών που προσφέρονται από το γονιό, και δεύτερον **το από καρδιάς «ευχαριστώ»**, για ό,τι έχει προσφερθεί μέχρι τώρα».

Είναι πολύ δύσκολο να μπορέσει κανείς να αλλάξει τους γονείς του και τον τρόπο με τον οποίον σκέφτονται ή φέρονται. Δεν είναι, όμως, τόσο δύσκολο να τους βάλει όρια, προκειμένου να προστατεύσει τον εαυτό του και τις επιλογές του (π.χ. τον γάμο του). Ακόμα κι αν κανείς εξαρτάται (π.χ. οικονομικά) από τους γονείς αυτού, οφείλει, προκειμένου να ευτυχίσει, να αναλάβει τον έλεγχο της ζωής του. Πώς;

Έχοντας εμπιστοσύνη στον εαυτό σας: Δεν θέλετε να τους πληγώνετε, αλλά οφείλετε να υποστηρίζετε τον εαυτό σας. Αν οι γονείς σας σας αγαπούν θα σεβαστούν την ζωή σας και τα όρια που θέτετε.

Λέγοντας «όχι»: Μάθετε να τους λέτε «όχι». Με τον τρόπο αυτό θα αρχίσουν να το σκέφτονται περισσότερο πριν σας φορτώσουν τα «βάρη» τους. Μην τους επιτρέπετε να έρχονται συνεχώς σε εσάς για να τους «σώσετε» -δεν γίνεται να είστε πάντα το στήριγμά τους.

Γίνετε παράδειγμα: Αποδείξτε τους ότι δεν είστε σαν αυτούς και ότι έχετε τον

έλεγχο της ζωής σας. Μην ακολουθείτε τα βήματά τους -ξέρετε πόσο σας έχουν επηρεάσει οι πράξεις τους. Και υποσχεθείτε στον εαυτό σας ότι εσείς δεν θα γίνετε χειριστικός γονιός!

Πώς ΔΕΝ θα γίνετε χειριστικοί γονείς

Όπως η κ. Χαρίλα ανάφερε νωρίτερα, όλη αυτή η σχέση παιδιού - γονιού ξεκινά από τη ματαίωση προσδοκιών από τον σύζυγο, από την απουσία χαράς στον γάμο, από την έλλειψη καλής κοντινότητας μεταξύ των συζύγων που οδηγεί στην παραπάνω κοντινότητα παιδιού - γονιού. **Είναι, λοιπόν, πολύ σημαντικό το ζευγάρι να κάνει όρκους ζωής μεταξύ του.** Να μην μείνουν στο να είναι μόνο γονείς, αλλά να χαίρεται ο ένας τον άλλον στα εύκολα και τα δύσκολα. Γιατί μόνο έτσι θα καταφέρουν να αυτό-καταργούνται ως γονείς καθώς το παιδί τους θα μεγαλώνει. Μόνο έτσι θα μπορέσουν να δίνουν αυτή τη φροντίδα στο παιδί τους, που θα το οδηγήσει στην αυτονομία. Όχι αυτή τη φροντίδα, που θα οδηγήσει το παιδί να τους έχει για πάντα ανάγκη. Το κινεζικό γνωμικό: “καλύτερα να μάθεις κάποιον να ψαρεύει, παρά να του προσφέρεις ψάρια για να χορτάσει την πείνα του”, παρουσιάζει ακριβώς αυτή τη διεργασία.

Πηγή: mama365.gr