

## Τα όρια του γονεϊκού ρόλου: Μεγαλώνοντας ανεξάρτητα παιδιά

H. Omer

μετάφραση: Ε. Κομποτσιάρης



Στη διάρκεια της επαγγελματικής μου πορείας έχω δεχθεί αιτήματα για υποστήριξη από γονείς παιδιών ηλικίας από 3 έως 62 ετών. Συγκεκριμένα, στις περιπτώσεις του 62 χρόνου «παιδιού», όχι οι γονείς, αλλά οι αδελφές του με επισκέφτηκαν, για να τις συμβουλευτώ για το πώς θα μπορούσαν να προστατεύσουν τους ηλικιωμένους και ευάλωτους γονείς τους από τους εκβιασμούς και την εκμετάλλευση που δεχόταν από το 62 χρόνο παιδί τους.

Οι αδυναμίες των γονιών να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις των παιδιών τους προκαλούν αρκετές δυσκολίες από τις οποίες υποφέρουν τόσο οι γονείς, όσο και τα παιδιά τους. Και αυτές οι δυσκολίες εμφανίζονται ήδη από τη βρεφική ηλικία. Οι έρευνες που έγιναν σε μωρά που παρουσίαζαν προβλήματα στον ύπνο τους (το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας εστίασε σε μωρά μεγαλύτερα των 9 μηνών) έδειξαν πως στις περιπτώσεις που οι γονείς σπεύδουν να «σώσουν» το παιδί τους από το πρώτο σημάδι δυσφορίας του, παίρνοντας το από το κρεβατάκι του, με σκοπό να το ανακουφίσουν, επιτείνουν με τη στάση τους τα προβλήματα ύπνου που εμφανίζει το παιδί τα οποία συνήθως εντείνονται, παρά να λύνονται.

Τα μωρά αυτά δυσκολεύονται όλο και πιο πολύ να κοιμηθούν και τείνουν να ξυπνούν πιο πολλές φορές στη διάρκεια της νύχτας. Ο λόγος είναι ότι η ταχύτητα με την οποία οι γονείς σπεύδουν να ανακουφίσουν το μωρό τους από τα συναισθήματα δυσφορίας τα οποία νιώθει, αποτρέπει την ίδια στιγμή, την ανάπτυξη μιας ζωτικής σημασίας δεξιότητα για τα παιδιά και μελλοντικούς ενήλικες που είναι η ικανότητα στο να μάθουν να ανακουφίζονται και να χαλαρώνουν από

μόνα τους. Η κατάλληλη εκπαίδευση και υποστήριξη, ενδυναμώνει και βοηθά τους γονείς να περιμένουν κάποια λεπτά πριν να σπεύσουν να απαντήσουν στο κλάμα του μωρού, ανακουφίζοντας το με την παρουσία τους, χωρίς να το βγάλουν από το κρεβατάκι του. Η προσέγγιση αυτή έδειξε πως οδηγεί σε μια γρήγορη και σταθερή βελτίωση στον ύπνο του μωρού.

Στο σημείο αυτό, θα μπορούσαμε να παραλληλίσουμε τους γονείς που σπεύδουν να παρέμβουν σε ένα μωρό που κλαίει με τους γονείς που σπεύδουν να προστατεύσουν έναν αγχώδες παιδί από καταστάσεις που μπορεί να το τρομοκρατούν. Με παρόμοιο τρόπο οι γονείς που συνεχώς προστατεύουν το αγχώδες παιδί τους ενισχύουν περαιτέρω το άγχος του και συνεπώς την αδυναμία του να το αντιμετωπίσει επιτυχώς. Αυτή η γονεϊκή συμπεριφορά έχει ονομαστεί «κατάλυμα» (από την αγγλική λέξη, Accommodation). Οι γονείς γίνονται το κατάλυμα, η προστατευτική στέγη του άγχους του παιδιού τους, με άλλα λόγια, προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους και τους κανόνες του σπιτιού με τρόπο, ώστε το παιδί τους να μην υποφέρει. Αυτοί οι γονείς χρειάζεται να μάθουν πως μπορούν να υποστηρίξουν τα παιδιά τους, αντί να «προσαρμόζονται», δημιουργώντας ένα όχι και τόσο βοηθητικό κατάλυμα αποφυγής του άγχους για τα παιδιά τους.

Οι γονείς που υποστηρίζουν ένα παιδί, τοποθετούν τον εαυτό τους ένα βήμα πίσω από το παιδί επιτρέποντας το να παραμένει σε μια κατάσταση την οποία χρειάζεται να αντιμετωπίσει. Από την άλλη οι γονείς που γίνονται το κατάλυμα του παιδιού τους, τοποθετούν τον εαυτό τους ανάμεσα στο παιδί και την αγχώδη κατάσταση, έτσι με έναν τρόπο φρενάρουν το παιδί από το να εκπαιδευτεί και να μάθει πως μπορεί να έρχεται αντιμέτωπο με αγχώδεις καταστάσεις.

Με βάση αυτό το σκεπτικό, οι γονείς ενός παιδιού με «άγχος αποχωρισμού» χρειάζεται να μπορούν να αφήνουν το παιδί τους και με άλλους ανθρώπους (στην αρχή για μικρά χρονικά διαστήματα και στη συνέχεια και σταδιακά για μεγαλύτερα), επίσης οι γονείς ενός «απαιτητικού» παιδιού που θέλει τα πράγματα να γίνονται έτσι όπως αποκλειστικά θέλει αυτό, χρειάζεται να μάθουν πώς να σταματήσουν να ικανοποιούν αυτές τις απαιτήσεις του και οι γονείς με παιδί το οποίο μπορεί να αντιμετωπίζει κοινωνική φοβία χρειάζεται να μάθουν να μην διαμεσολαβούν ανάμεσα στο παιδί τους και στα άλλα παιδιά ή ενήλικα άτομα. Όταν οι γονείς καταφέρουν να αντισταθούν στις αγχωτικές απαιτήσεις των παιδιών τους, χωρίς να μαλώσουν ή να υποτιμήσουν το παιδί τους για τα άγχη και τις φοβίες του, το παιδί αρχίζει να βελτιώνεται και να αντιμετωπίζει καλύτερα αυτό που μπορεί να το φοβίζει ή να το αγχώνει. Στη πραγματικότητα, η ικανότητα των γονιών να αντέχουν τις απαιτήσεις των παιδιών τους παραμένοντας σταθεροί αναγνωρίζοντάς τες χωρίς να τις υποτιμούν ή να τις υπερκαλύπτουν, αποτελεί τη βασική ελπίδα του παιδιού για να μπορέσει να τα καταφέρει και το ίδιο, μόνο του.

Παρόμοιες καταστάσεις και συμπεριφορές συναντώνται και κατά τη διάρκεια της εφηβείας και νωρίς στην ενήλικη ζωή. Όταν οι γονείς κάνουν ότι μπορούν, ώστε να προστατεύσουν το έφηβο παιδί τους ή τον νεαρό ενήλικα από τους φόβους και τις αδυναμίες του παρέχοντας του στην ουσία ένα μη υγιές «καταφύγιο» το οποίο συχνά αποτελεί και την εγγύηση ότι το παιδί θα εξελιχθεί σε έναν αβοήθητο,

δυσλειτουργικό και εξαρτημένο ενήλικα. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται στη δουλειά μου μια αύξηση των αιτημάτων από γονείς που ζητούν υποστήριξη για το πώς να βοηθήσουν τα δυσλειτουργικά ενήλικα παιδιά τους, τα οποία δεν διαβάζουν, δεν δουλεύουν και αδυνατούν να λειτουργήσουν ανεξάρτητα. Το παράδειγμα του 62 χρόνου παιδιού που ανέφερα παραπάνω είναι απλά ένα ακραίο, αλλά πραγματικό παράδειγμα αυτής της συνεχόμενα αυξανόμενης τάσης.

Με εκτίμηση,

Ελευθέριος Μ. Κομπατσιάρης, Ψυχολόγος MSc,  
Συστημικός Οικογενειακός Ψυχοθεραπευτής

**Βιβλιογραφία:** Omer, H. (2020). *“Until what age do children need firm limits?”*.

Απο το blog του συγγραφέα: <https://www.haimomer-nvr.com>