**ΤΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΩΣ «ΔΩΡΟ» ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ**

**«ΜΑΜΑ, ΔΕ ΘΕΛΩ ΝΑ ΦΑΩ!»**

Α. ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ, ΤΟ ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΟ / Κάποιοι (πολύ) πιθανοί διάλογοι…

ΣΚΗΝΗ ΠΡΩΤΗ ( στο σπίτι )

μητέρα Μαρία : Κωστάκηηη, έλα, έτοιμα τα φρουτάκια σου κι ο χυμός πορτοκάλι. Έλα να φας !...

γιος Κωστάκης ( φωνάζει από το μέσα δωμάτιο ) : Άσε με … Σε λίγο !

μητ. (μονολογεί χαμηλόφωνα) : Άντε πάλι «σε λίγο»…..

 [……] 10 λεπτά αργότερα…

Μητ.: Έλα, Κωστάκη, πέρασε το «σε λίγο». Έλα να πιεις το χυμό σου, θα χαθούν οι βιταμίνες…

Γιος : Σ’ ένα λεπτό, μαμά, δεν μπορώ τώρα.

Μητ. ( μονολογεί χαμηλόφωνα): Άντε πάλι «σ’ ένα λεπτό». Βαρέθηκα να τ’ ακούω…

[…….. ] 10 λεπτά αργότερα…

Μητ.: Κωστάκη, τι θα γίνει, θα ‘ρθεις ; Πέρασε η ώρα…

Γιος: Άσε με ! Παίζω! Έλα εσύ εδώ να με ταΐσεις!...

Μητ.: Όχι, δεν έρχομαι ! Να έρθεις εσύ εδώ, στην κουζίνα, να φας και μετά συνεχίζεις το παιχνίδι σου!...

Γιος: Όχι, δεν έρχομαι ! Δε θέλω να φάω ! Δε μ’ αρέσει το φαγητό !

Μητ. (μονολογεί χαμηλόφωνα ): Θεέ μου, τι να κάνω πάλι ; Όχι μόνο δεν τρώει, είναι και πεισματάρης… Σαν τον πατέρα του… ( φωναχτά, δυσανεσχετώντας ) : Καλά, έρχομαι εγώ, (χαμηλόφωνα) τύραννε !!

Πάει και τον ταΐζει «σπρώχνοντας», με το ζόρι…

Μητ.: (μονολογεί επιστρέφοντας στην κουζίνα ): Αυτό ήταν ! Δεν αντέχω άλλο ! Όλο τα ίδια και τα ίδια!... Αύριο θα κλείσω ραντεβού στον παιδοψυχολόγο…

ΣΚΗΝΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ( στο γραφείο του ψυχολόγου / ψυχοθεραπευτή κου Γεωργίου)

- Περάστε, κυρία Σταθεροπούλου! Καθίστε ! Ποιος καλός αέρας σας φέρνει στο γραφείο μου ;

- Καλός ; Κακός, ψυχρός κι ανάποδος !...

- Χμμμ, πείτε μου, σας ακούω με προσοχή. Ποιος είναι ο λόγος ερχομού σας ;

- Ο γιος μου, το μωρό μου, ο Κωστάκης μου.

- Και ; Τι κάνει το … «μωρό» σας;

- Δεν τρώει, αν δεν τον ταΐσω κι είναι πεισματάρης σαν …

- Σαν…

- ( λίγο ντροπαλά ) Σαν γαϊδούρι ! ( πιο θαρρετά ) Τυραννόσαυρος Ρεξ !

- Πόσων χρονών είναι το «γαϊδούρι», ο Τ-Ρεξ ;

- Πεντέμισι.

- Πεντέμισι ! Άρα είναι σε ηλικία που μπορεί να τρώει μόνο του, δε νομίζετε ;

- Εεε…. ξέρετε…. δεν ξέρω τι λένε τα βιβλία σας, μπορεί να ισχύει κάποιος γενικός κανόνας, αλλά δε φαντάζεστε για τι παιδί σάς μιλάω… Τύραννος σας λέω ! Πεισματάρης σαν γαϊδούρι ! Αν πεισμώσει, δεν του αλλάζεις με τίποτα τη γνώμη του. Το ‘χω τσεκάρει πολλές φορές . Πάντα εγώ υποχωρώ. Και μισεί το φαγητό! Τι να κάνω, αναγκάζομαι να ενδώσω… Πρόκειται για τη ζωή του ! Είναι σοβαρός ο λόγος !

- Καταλαβαίνω… Από εμένα τι περιμένετε ;

- ‘Εμπλεξα, δεν ξέρω τι να κάνω… Νιώθω παγιδευμένη… Ήρθα σ’ εσάς να με συμβουλέψετε.

- Δουλεύετε, κυρία Μαρία ;

- Δούλευα στην εταιρία του πατέρα μου, αλλά από τότε που γεννήθηκε ο Κωστάκης…

- Το «μωρό»…

- Ναι, το μωρό, σταμάτησα να δουλεύω. Σκέφτηκα να ξαναρχίσω όταν έγινε 2 χρονών, αλλά άλλαξα γνώμη. Ήταν κολλημένος πάνω μου. Και αν δεν τον τάιζα εγώ, δεν έτρωγε τίποτα. Μα, για μένα θα μιλάμε τώρα ή για το γιο μου ; Δεν ήρθα για μένα, για τον γιο μου ήρθα. Είναι και μοναχοπαίδι…

- Μμμμ, μάλιστα. Προσκόλληση στο μητρικό πρόσωπο. Φυσιολογικό, αναμενόμενο, απαραίτητο, αλλά, αν πάθει καθήλωση (fixation ), ανησυχούμε… Λοιπόν ;

- Τι «λοιπόν» ; Ήρθα να μου πείτε τι να κάνω. Τι με συμβουλεύετε, λοιπόν ;

- Να αλλάξετε εσείς ! Να πάψετε να ταΐζετε το … «μωρό» και …

- ( τον διακόπτει ) Τι ; !!! Να πάψω να τον ταΐζω ; !!! Μα, δεν ακούσατε, γιατρέ ; Αν σταματήσω να τον ταΐζω εγώ, δε θα βάλει μπουκιά στο στόμα του. Όλη μέρα θα μείνει αφάωτος… Μα τι λέτε τώρα ;

- Να σταματήσετε να τον ταΐζετε και θα δείτε, σε λίγες μέρες θ’ αρχίσει να τρώει μόνος του. Η πείνα και το ένστικτο αυτοσυντήρησης ξέρουν τη δουλειά τους… Μην τον πιέζετε να φάει…

- Όταν λέτε «λίγες μέρες», τι εννοείτε ; Μια – δυο ;

- Τουλάχιστον μια εβδομάδα, διότι …

- ( τον ξαναδιακόπτει ) Μια βδομάδα !!! …Μα, είστε καλά ; Τι λέτε ; Θα πεθάνει απ’ την πείνα… Εγώ θέλω άμεση αλλαγή συμπεριφοράς. Εδώ και τώρα !

- Είπαμε, είναι και πεισματάρης. Στην αρχή θ’ αντισταθεί σθεναρά. Η έξη είναι η δεύτερη φύση του ανθρώπου. Η δύναμη της συνήθειας… Πρέπει να ξεριζώσουμε την ανεπιθύμητη συμπεριφορά, να φυτέψουμε την επιθυμητή, να την «ταΐσουμε» και θα δούμε στην πορεία… … Το αντέχετε, μητέρα ;

- «Μια βδομάδα» και «θα δούμε» ; ! … Ποπό, τι μου λέτε, γιατρέ… Δεν μπορείτε να με συμβουλέψετε κάτι άλλο ;

-Βεβαίως ! Υπάρχει και το παράδοξο, να ενισχύσουμε το σύμπτωμα, αντί να προσπαθήσουμε να το μειώσουμε.

-Δεν καταλαβαίνω, τι εννοείτε ;

-Να τον πιέζετε να μην τρώει. Να του λέτε «Μη φας! Μην πιεις τον χυμό σου!»

-Πλάκα κάνετε, γιατρέ…. (;;;)

-Καθόλου. Αφού επιλέξατε εμένα και θέλετε τη δική μου συμβουλή, εγώ αυτό έχω να σας προτείνω σαν πρώτο «φάρμακο»: Μην τον πιέζετε. Πιο χαλαρά. Αντέχετε το «Να μην είστε αρεστή» ; Και κάτι ακόμη : Μη βάζετε ετικέτες. Μην τον λέτε ούτε «πεισματάρη» ούτε «γαϊδούρι» ούτε «τύραννο», διότι θα γίνει πεισματάρης, γαϊδούρι και τύραννος… Να διαχωρίζετε την πράξη από το πρόσωπο. Να καυτηριάζεται την πράξη, αλλά το παιδί σας να το αγαπάτε άνευ όρων.

- ( με βαριά καρδιά, ούτε που άκουσε τα τελευταία λόγια , χωρίς να το πολυπιστεύει) Καλά…, καλά…, θα το δοκιμάσω… Ήρθα βαριά και φεύγω ασήκωτη…

- Έτσι είναι. Τα πράγματα χειροτερεύουν πριν καλυτερέψουν… Τα λέμε σε μια εβδομάδα, την ίδια ώρα. Στο καλό…

ΣΚΗΝΗ ΤΡΙΤΗ ( στο τηλέφωνο )

Δεν περνούν ούτε δυο μέρες καλά καλά και παίρνει η μητέρα πανικόβλητη τον Κο Γεωργίου τηλέφωνο.

-Γιατρέ, γιατρέ, δε σας τα ΄λεγα εγώ ; Δίκιο είχα! Τόσες μέρες ψευτοτρώει… Υποσιτίζεται ! Θα πάθει τίποτα !

- «Τόσες μέρες» ; Μα, προχθές δεν ήρθατε στο γραφείο μου ; Ούτε δυο μέρες δεν πέρασαν καλά καλά.

- Δύο μέρες ; Μόνο ; Εμένα μου φάνηκαν αιώνας !...

- «Ψευτοτρώει» είπατε. Κάτι κάνει λοιπόν.

- «Κάτι κάνει» ; Μα…

- Καλά πάμε ! Συνεχίζουμε όπως είπαμε.

- ( χωρίς να το πολυπιστεύει, με βαριά καρδιά ) Μα….., αλλά….

ΣΚΗΝΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ( στο γραφείο του ψυχοθεραπευτή / 2ο ραντεβού, έκτακτο, πριν περάσει εβδομάδα, κατόπιν επιθυμίας της μητέρας )

-( μπαίνοντας, αναστατωμένη ) Σας τα ΄λεγα εγώ! Δε σας τα ‘λεγα ; Τίποτα δεν έγινε ! Δε μ’ ακούγατε όμως ; Καλά τα ‘λεγα εγώ !... Αχ, αδυνάτισε κιόλας το μωρό μου… Χαμένες πήγαν οι μέρες…

- ( ήρεμα, γλυκά ) Ελάτε κυρία Μαρία, καθίστε, να σας βάλω ένα ποτηράκι νερό. Πάρτε μια ανάσα, θα τα πούμε… ( της φέρνει λίγο νερό, το πίνει )

- Τι να πούμε, κε Γεωργίου ; Αποτύχαμε ! Αποτύχατε !

- ( ήρεμα, γλυκά ) Εφαρμόσατε αυτά που σας είπα ;

- Εεε, και ναι και όχι.

- «Και ναι και όχι»; Τι εννοείτε ;

- Το εφάρμοζα για λίγες ώρες, αλλά μετά, αφού δεν έτρωγε όσο έπρεπε, τι να κάνω ; πήγαινα και τον τάιζα εγώ. Και μετά τον άφηνα πάλι …. και ξαναπήγαινα…

- Μάλιστα, άρα δεν τα εφαρμόσατε κατά γράμμα… Σήμερα, λοιπόν, θα μπούμε σε πιο βαθιά νερά…

- «Σε πιο βαθιά νερά» ; Τι εννοείτε ;

- Ήσασταν και στο σπίτι όλες αυτές τις μέρες τόσο αγχωμένη, τόσο αναστατωμένη ;

- Άντε πάλι ! Πάλι για μένα θα μιλάμε ; Φυσικά και ήμουν πολύ αγχωμένη κι αναστατωμένη… Τι με ρωτάτε, το αυτονόητο ; Εγώ είμαι μητέρα που νοιάζομαι για το παιδί μου… Έτσι να το αφήσω, να το εγκαταλείψω ; Μα τι λέτε τώρα, δε σας καταλαβαίνω, γιατρέ … Εγώ ήρθα για να με ξεμπερδέψετε, όχι να με μπερδέψετε ακόμα περισσότερο…

- (ήρεμα, γλυκά ) Θέλω σήμερα να μιλήσουμε λίγο για σας. Ποια ήταν τα συναισθήματα που νιώθατε όλες αυτές τις μέρες ; Μπορείτε να τα αναδύσετε, να τα ονομάσετε ;

- Άγχος, αγωνία, φόβος! … Θα πάθει τίποτα το παιδί μου, κύριε Γιώργο ; Λέτε να πάθει νευρική ανορεξία; Αχ, Παναγία μου …. Μα, γιατί τα ρωτάτε αυτά ; Τι σχέση έχουν ;

- ‘Εχουν…, πώς δεν έχουν .... Κάτι έχω στο νου μου. Κάτι υποψιάζομαι και θέλω να το τσεκάρω. Άγχος, αγωνία, φόβος…. Αυτά ήταν και είναι τα κυρίαρχα συναισθήματά σας, γι’ αυτό συμπεριφέρεστε έτσι…. Αναμενόμενο… Και επειδή είναι δυσάρεστα συναισθήματα αυτά – αλλά όχι αρνητικά - ζητάμε από τον άλλο να συμμορφωθεί «προς τας υποδείξεις», για να νιώσουμε εμείς καλύτερα. Αμ δε…

- ……

- Δε μιλάτε… Καλό σημάδι αυτό…. Εκτός απ’ αυτά τα συναισθήματα, είμαι σίγουρος ότι είχατε κι έχετε στο εδώ και τώρα, αυτή τη στιγμή, κι άλλα συναισθήματα…

- Κι άλλα συναισθήματα ; Δε μας φτάνουν αυτά ; …

- Για σκάψτε πιο βαθιά, στα ανομολόγητα, στα αόρατα συναισθήματά σας… Τι άλλο νιώθατε – και νιώθετε και τώρα – όταν, όσο δεν έτρωγε ή «ψευτοέτρωγε» ο γιος σας ;

- Ε, και λύπη φυσικά… Λυπάμαι κι απογοητεύομαι… Αυτό δεν εννοείτε ;

- Φτάνετε και στα όρια της απόγνωσης θα έλεγα. Κάνετε καλή «δουλειά» αυτή τη στιγμή. Μπορείτε κι έρχεστε σ’ επαφή με τα συναισθήματά σας και να τα ονομάζετε. Πολύ ωραία ! Αρκετοί δεν μπορούν. Μπράβο σας ! Είστε πολύ θαρραλέα ! Υποψιάζομαι όμως ότι πρέπει να υπάρχει κι άλλο ένα τουλάχιστον συναίσθημα. Για σκαλίστε…

-Δεν πάει ο νους μου, γιατρέ, έχω κι ένα κεφάλι καζάνι…. Βοηθήστε με…

- Θυμός μήπως ;

-Θυμός ;… Τώρα που το λέτε, ναι, είχα κι έχω θυμό, πολύ θυμό !...

-Με ποιον ;

-Μα, με τον άντρα μου, φυσικά. Τα ‘χει αφήσει όλα πάνω μου. Αυτός δουλεύει κι ούτε ασχολείται μ’ αυτά. Ούτε που τον ενδιαφέρει που εγώ σκάω …

-Τώρα ανοίγετε άλλο κεφάλαιο. Άλλη φορά θ’ ασχοληθούμε και μ’ αυτό, μην τ’ ανοίξουμε αυτή τη στιγμή. Μήπως είχατε, έχετε θυμώσει και με κάποιον άλλον ;

- Με ποιον άλλον ; Ούτε που φαντάζομαι… μη με βασανίζετε άλλο, με ποιον ;

- Με τον γιο σας ; Με τον εαυτό σας ;

- ( έκπληκτη ) ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΟ ΜΟΥ ;!! Μα, αν είναι δυνατόν… Είμαι θυμωμένη με το γιο μου ;

- Οι χειρονομίες σας, οι κινήσεις σας, οι ματιές σας, οι αντιδράσεις σας, η εξωλεκτική επικοινωνία σας αυτό μαρτυράει.

- Εεε…, όταν δεν αντέχω άλλο, όταν χάνω την υπομονή μου, του λέω και καμιά κουβέντα : «Μ’ έσκασες, τύραννε, γαϊδούρι πεισματάρικο»…

- Ποιο συναίσθημα κρύβεται κάτω από αυτές τις λέξεις; Δε κρύβεται και θυμός ; Κι απογοήτευση κι απόγνωση, μάλλον και πόνος… Μήπως και το βλέμμα σας είναι αντίστοιχα θυμωμένο, επικριτικό, κατηγορητικό ;

- Τώρα που το λέτε …. Δίκιο έχετε… Τι να κάνω κι εγώ ; … Άνθρωπος είμαι …

- Απολύτως φυσιολογικός μάλιστα. Θαύμασα την επιμονή σας και την υπομονή σας… Σας συγχαίρω… Κάνετε όμως κάποια λαθάκια, θα σας βοηθήσω να τα διορθώσετε..

- Έχω κι εγώ τις αντοχές μου, τι να κάνω ; …

- Ανθρώπινο, πολύ ανθρώπινο. Φυσιολογικό κι αναμενόμενο… Μήπως το βλέμμα σας είναι και απογοητευμένο, απορριπτικό, πονεμένο ;

- Ε, να μην είναι μετά απ’ όλ’ αυτά ; ( χαμηλόφωνα, με συντριβή ) Μα τι σχέση έχουν όλ’ αυτά ; Εγώ για το παιδί μου ήρθα…

- Έχουν… πώς δεν έχουν …. Θα δείτε… Όσο κι αν σας φαίνεται περίεργο και παράδοξο, για το παιδί σας δουλεύουμε αυτή τη στιγμή. Για το καλό του. Για το καλό όλων σας. Και για το δικό σας καλό…

- ( συντετριμμένη ) Εγώ ήρθα σήμερα εδώ, για να μου δώσετε μια πιο αποτελεσματική συμβουλή. Σκεφτόμουν μάλιστα να πάω σε κάποιον άλλον, αλλά τώρα … , δεν ξέρω.., δεν είμαι σίγουρη…, κάτι γίνεται μέσα μου… Έχετε να μου δώσετε «ένα πανωφόρι, γιατί κρυώνω» ;

- Κάτι ακόμα καλύτερο, θα σας μάθω να ράβετε εσείς η ίδια τα ρούχα σας… Καθίστε βαθιά βαθιά, προσδεθείτε, το ταξίδι μας ξεκινά. Τώρα αρχίζει… έχω να σας εξηγήσω πολλά …

Β. **ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ, ΑΝΑΛΥΣΗ** ( με βάση το Συστημικό Σκέπτεσθαι)

Ας ξεκινήσουμε απ’ τ’ αυτονόητο : Όταν νιώθουμε ότι κάποιος Δικός μας, κάποιος Σημαντικός για μας άνθρωπος βρίσκεται σε δύσκολη θέση ( σύμφωνα με τη δική μας οπτική ), θέλουμε να τον βοηθήσουμε να βγει απ΄ αυτή τη θέση. Πόσο μάλλον όταν αυτός ο Σημαντικός Άλλος είναι το ίδιο μας το (μοναχο)παίδι. Τι γίνεται όμως στην περίπτωση που ο άλλος δε θεωρεί ότι υπάρχει πρόβλημα ( σύμφωνα με τη δική του οπτική ) και, συνεπώς, όχι μόνο αρνιέται την όποια βοήθεια, αλλά αντιδρά κι από πάνω ; Τα πράγματα περιπλέκονται… Ας προσπαθήσουμε να τα ξεμπερδέψουμε.

Δε συγκρούονται δύο άτομα, αλλά δύο «κώδικες», δύο κόσμοι. Δε μιλάμε την «ίδια γλώσσα», δεν έχουμε κοινό κώδικα, που θ’ απλοποιούσε πολύ τα πράγματα. Ο καθένας έχει τη δική του οπτική και το δικαιούται. Αυτό που για τη μαμά είναι πρόβλημα, για τον Κωστάκη είναι φυσιολογικό. Άρα το πρόβλημα είναι υποκειμενικό : Αν δε βλέπω πρόβλημα, δεν υπάρχει πρόβλημα. Η μητέρα που έχει κάνει το παιδί της υπέρβαρο ή και παχύσαρκο, δεν το βλέπει ως πρόβλημα, αλλά ως αγάπη, νοιάξιμο, ενδιαφέρον, φροντίδα, σύμφωνα με την αρχή της «όσο περισσότερο (φαγητό ), τόσο το καλύτερο»… Ο γονέας που καλομαθαίνει το παιδί του, δεν του βάζει όρια ( ανάλογα με την ηλικία και τον στόχο ), του τα φέρνει όλα έτοιμα στο πιάτο, το θεωρεί σωστό, λειτουργικό, πρέπον, έως και αυτονόητο κι απορεί μάλιστα που υπάρχουν κάποιοι άλλοι γονείς που ισχυρίζονται το αντίθετο. Πώς να λύσεις λοιπόν ένα πρόβλημα που δεν υπάρχει καν ; Επομένως, το πρώτο βήμα για την λύση ενός προβλήματος είναι να παραδεχτείς την ύπαρξή του. Συνήθως, όταν ο κόμπος φτάνει στο χτένι, όταν είναι ηλίου φαεινότερον ότι κάτι τρέχει ή όταν όλοι σου το καθεφτίζουν ή σ’ το λένε ( «αν όλοι σου λεν ότι φοράς σέλα, ψάξε να δεις αν είσαι άλογο», λέει ο σοφός λαός μας ).

Το επόμενο βήμα είναι το αίτημα. Όσο η μητέρα θεωρούσε ότι η κατάσταση ήταν φυσιολογική, αναμενόμενη ( «Ε, παιδί είναι, αυτά κάνουν τα παιδιά» ), διαχειρίσιμη, δεν υπήρχε λόγος να πάει στον ειδικό. Όταν κατάλαβε ότι κάτι δεν πάει καλά και δεν μπορεί πλέον η ίδια να το διαχειριστεί, τότε αποφάσισε να πάει σε ψυχολόγο. Και καλά έκανε. Όσο νωρίτερα, τόσο το καλύτερο. Αν στραβώσει το δέντρο και σκληρύνει ο κορμός του, δεν ισιώνει με τίποτα…

 Στη συνέχεια, στον ψυχολόγο, πάει για το παιδί της, για να της πει ο ειδικός κόλπα, σκονάκια και τεχνικές, να τις δώσει οδηγίες και κατευθύνσεις, για ν’ αλλάξει συμπεριφορά το παιδί της και να συμμορφωθεί στον δικό της κώδικα. Λίγο πολύ, όπως πας το αυτοκίνητό σου για σέρβις. Το αφήνεις και φεύγεις. Εσύ δεν «επισκευάζεις» τίποτα στον εαυτό σου. Γιατί άλλωστε ; Αφού δεν έχεις τίποτα … ( σύμφωνα πάντα με τα δικά σου λεγόμενα ). Αυτή είναι και η γραμμική αντίληψη, η γραμμική αιτιότητα ( αίτιο αποτέλεσμα ) : πρόβλημα το παιδί – «επισκευή» του παιδιού ( αφού θεωρώ ότι φταίνε μόνο τα εγγενή χαρακτηριστικά του ).

 Πηγαίνοντας στον ειδικό, επαναλαμβάνει ( τουλάχιστον αρχικά ), συνειδητά ή ασυνείδητα το ίδιο σενάριο, την ίδια δυναμική : θέλει κι ο ψυχολόγος να προσαρμοστεί στο δικό της κώδικα, να δεχτεί αυτό που η ίδια θεωρεί αυτονόητο. Να αλλάξει ο ψυχολόγος ! Όπως και με το παιδί της ! Δε θέλει τη δική του γνώμη, αλλά ζητά από τον ειδικό να επιβεβαιώσει τη δική της άποψη, για να το χρησιμοποιήσει, προφανώς, και ως επιχείρημα στη «μάχη» με τον άλλο. Κι επειδή τον πληρώνει, το χρησιμοποιεί κι αυτό ως μοχλό πίεσης ( «Ο πελάτης έχει πάντα δίκιο» ). Διαπράττει λοιπόν δύο λάθη : Πρώτον μπαίνει στη συζήτηση όχι «ανοιχτή» (να πει, αλλά και ν’ ακούσει πραγματικά, να πάει ως άνθρωπος κι όχι ως ρόλος ), αλλά «κλειστή» : «τι να συζητήσουμε, τι να αναλύσουμε, αφού το σωστό είναι αυτό που λέω εγώ, θέλει κι ερώτημα ;» ( το χρονικό μιας προαναγγελθείσης απόφασης ). Δεύτερον, προσπαθεί να κάνει «συμμαχία», «συνασπισμό» με τον ειδικό, για να τον χρησιμοποιήσει ως «όπλο» και να επιβάλλει την άποψή της ( «Κωστάκη, το είπε και ο ψυχολόγος !»). Εδώ θέλει προσοχή να μην την «πατήσει» ο ειδικός και μπει στο «τριγωνάκι» , από απειρία ή για να είναι αρεστός… Όχι μόνο δε θα βοηθήσει, αλλά θα έχει γίνει και μέρος του προβλήματος…

Η μητέρα όχι μόνο δεν έχει «συγκινησιακή ενημερότητα», δεν είναι σε επαφή με τα συναισθήματά της, [ούτε καν με τα «ορατά» ( άγχος, αγωνία, φόβο, λύπη ), τα οφθαλμοφανή, πόσο μάλλον με τα «αόρατα» ( θυμό, πόνο )], αλλά κυριεύεται κι απ’ αυτά, την ελέγχουν, δεν της επιτρέπουν να έχει καθαρό μυαλό, να αξιολογεί σωστά την κατάσταση και να παίρνει ορθές αποφάσεις. Επειδή είναι δυσάρεστα τα συναισθήματα που έχει και θέλει να απαλλαγεί από αυτά, κάνει αυτό που κάνουμε οι περισσότεροι : ζητάμε να αλλάξει ο άλλος, για να ανακουφιστούμε εμείς. Φευ !!... Αυτά κάνει κάθε συναίσθημα, αν περάσει τα 2/3 της έντασής του. Σε τραβά από τη μύτη. Αλλαγή, λοιπόν, δε γίνεται, αν δεν αλλάξει το συναίσθημά της… Η ενημερότητα μάς αλλάζει, η ενημερότητα διώχνει το σύμπτωμα.

Το πώς νιώθει η μητέρα είναι πολύ σημαντική πληροφορία για την ίδια, αλλά ούτε το ξέρει ούτε τ’ αξιοποιεί. Είναι να δώσει στα συναισθήματά της στόμα και φωνή, να μιλήσουν και να εκφραστούν. Όλα. Το σκηνικό θ’ αλλάξει εντελώς. Η μητέρα χάνει τον έλεγχο. Αυτό την κάνει να νιώθει θυμό και αγωνία. Ο θυμός κι η αγωνία τη σπρώχνουν να πιέζει, να φωνάζει πιο πολύ, πιο δυνατά, για να επιβάλλει την άποψή της. Για να μη νιώθει αγωνία, για να μη χάσει τον έλεγχο από ένα 5χρονο !... Έχει όμως να τα καλωσορίσει αυτά της τα συναισθήματα, να τα εμπεριέξει, να τα επεξεργαστεί, να τ’ αξιοποιήσει. Την αποσταθεροποιεί που χάνει τον έλεγχο, τη βάζει σε αγωνία, σε πολλή αγωνία. Τη δυσκολεύει μεν, την ελευθερώνει δε… Εξαρτάται από το πού θα επιλέξει να εστιάσει: στο «δυσκολεύει» ή στο «ελευθερώνει» ;

«Το πρόβλημα του παιδιού τραυματίζει ναρκισσιστικά τον γονέα» υπερθεματίζει η Melanie Klein. Όποιος μαθαίνει έχει δικαίωμα στο λάθος, κι επειδή οι καιροί άλλαξαν, κι ο γονέας έχει δικαίωμα στο λάθος ( κι όχι μόνο το παιδί ). Οι συνέπειες και τα αποτελέσματα των πράξεών μας δείχνουν, αν αυτό που κάναμε, είναι λειτουργικό ή όχι. Δοκιμή και πλάνη. Λάθος είναι να παραμένεις στο λάθος. Ο γονέας νιώθει άσχημα, γιατί το παιδί του του καθρεφτίζει τη δική του αναποτελεσματικότητα, κι επειδή δεν το αντέχει αυτό ( «τι θα πει ο κόσμος!!!) ζητάει, και πάλι, ν’ αλλάξει ο άλλος… Επειδή δεν ξέρει πως να το διαχειριστεί, ζητά από το παιδί του να συμμορφωθεί προς τας υποδείξεις του. Άρα δεν υπηρετεί το «μεγάλωμα» του παιδιού, την αυτονομία του παιδιού του, αλλά δικές του ανάγκες, εις βάρος του παιδιού του …

 Όχι μόνο δεν εφαρμόζει αυτά που της είπε ο ειδικός ( αναμενόμενο με τέτοια ένταση συναισθημάτων ), ακυρώνοντας και τον ειδικό και χρεώνοντάς του την αποτυχία ( «Αποτύχατε !» ), αλλά γίνεται και ανυπόμονη. Λησμονεί ότι «κρατάει χρόνια αυτή η κολόνια», ότι το πρόβλημα δεν είναι χθεσινό, αλλά αρκετών ετών, άρα ριζωμένο βαθιά και χρειάζεται υπομονή, επιμονή και σταθερότητα. Η μητέρα ζητά αλλαγή άμεσα, παραβλέποντας τα λόγια του ειδικού ( «Να ξεριζώσουμε την ανεπιθύμητη συμπεριφορά, να φυτέψουμε την επιθυμητή, να την ποτίσουμε και σιγά σιγά, όσο τη φροντίζουμε, θα μεγαλώνει», διότι ο ειδικός ξέρει ότι, όσο περπατάς τον νέο δρόμο, σχηματίζεται εκεί που δεν υπήρχε, κι ο παλιός χορταριάζει σιγά σιγά), γι’ αυτό και του ζητά μια άλλη, «πιο αποτελεσματική συμβουλή», που κι αυτή με τη σειρά της θα αποτύχει με βάση τα προαναφερθέντα και πάει λέγοντας. Εύλογα αναρωτιέται κανείς, μήπως ο γιος αντιδρά μ’ αυτόν το τρόπο ( με το να μην τρώει ) στον μονόδρομο που τον έχει βάλει η μητέρα του. Ευτυχώς – δυστυχώς…

 «Το δάχτυλο που δείχνει τον άλλο, να γυρίσει προς τον εαυτό μας» έλεγε η δασκάλα μας, η Βάσω Βασιλείου. Και, ακολούθως, να βοηθηθεί η μητέρα να φύγει από τη γραμμική αιτιότητα και να καταλάβει την κυκλική αιτιότητα, τη συμπεριφορά ως προϊόν αλληλεπίδρασης, συναλλαγής : Πώς «σπρώχνει» τον γιο της να συμπεριφερθεί με τρόπο που δεν της αρέσει ; Ποια είναι η δική της συμβολή σ’ αυτό που συμβαίνει ; Πως συμμετέχει σ’ αυτό ; Πώς συμβάλλει σ’ αυτό που απεύχεται; Ποια είναι η δική της ευθύνη από δω και πέρα; Δεσμεύεται σ’ αυτήν ; Κι όχι μόνο…

Αυτό θα τη βοηθήσει να καλλιεργήσει και την ενσυναίσθησή της, αλλά και το να μπαίνει και στη θέση του άλλου ( ακόμα πιο δύσκολο, απαιτεί εκπαίδευση ). Θα διαπιστώσει, προς μεγάλη της έκπληξη, ότι δεν είναι μόνο αυτή δυσαρεστημένη, αλλά και ο γιος της, και, προφανώς, έχει κι αυτός θυμό ( με τη μητέρα του που δεν τον νιώθει και δεν τον καταλαβαίνει), αλλά και αγωνία για την εξέλιξη των πραγμάτων, και απορία για το πώς διαχειρίζονται τα πράγματα οι μεγάλοι. Ότι δεν είναι μόνο αυτή το Θύμα της υπόθεσης, αλλά και ο γιος της. Θα διαπιστώσει ότι είναι και Θύτης ταυτόχρονα, κι ας κάνει τον Σωτήρα. Κάνει μεγάλη διαφορά το να μπεις στα παπούτσια του άλλου. Έρχονται οι καρδούλες πιο κοντά, φωτίζεται το σκηνικό, αλλάζουν δυναμικές, ρόλοι, δυναμώνει η σχέση. Μαθαίνει έτσι ν΄ «ακούει» διαφορετικά το παιδί της. Γνωρίζει πραγματικά το παιδί της. «Σοφή είναι η μητέρα που γνωρίζει το παιδί της» μας υπενθυμίζει ο Σέξπηρ.

 Ο ειδικός χρειάζεται να βοηθήσει τον ( κάθε ) γονέα να αναρωτηθεί για το πρότυπο που δίνει στο παιδί του, αν είναι αυτό που ο ίδιος επιθυμεί. Το παιδί δεν ακούει τα λόγια μας, βλέπει τα έργα μας. Το παιδί μαθαίνει αυτό που ζει. Κι είναι σαν τον αέρα : καταλαμβάνει όσο χώρο εσύ του δίνεις… «Να είστε αυτό που θέλετε να γίνουν τα παιδιά σας», συμβουλεύω συχνά πυκνά τους γονείς,
«Έργα, όχι λόγια». Ο Κωστάκης είναι πολύ καλό παιδί, πολύ υπάκουο «γαϊδούρι», αναπαράγει, επαναλαμβάνει αυτό που τον διδάσκει ( εξωλεκτικά, με τη στάση της, με το πρότυπό της, όχι τα λόγια της) η μητέρα του : α) να είναι πεισματάρης κι ισχυρογνώμων σαν κι αυτήν. Εξάλλου, ξέρετε κανένα γαϊδούρι που να μην είναι πεισματάρικο ; β) Να τυραννάει τη μητέρα του όπως κι αυτή τυραννά αυτόν.

Ο ειδικός να βοηθήσει τον ( κάθε ) γονέα να αλλάξει ο ίδιος τον δυσλειτουργικό εαυτό του σε λειτουργικότερο εαυτό, να νοηματοδοτήσει διαφορετικά τη ζωή του. Και η αλλαγή του γονέα είναι που σιγά σιγά, έμμεσα, θα ωθήσει και το παιδί, να αλλάξει τον εαυτό του, μόνο του. Αλλάξω εγώ κι αλλάζει κι ο άλλος, αλλάζει κι η σχέση… Αναγκαστικά…. Όταν αλλάζουν τα εισερχόμενα (inputs ), αλλάζουν και τα εξερχόμενα (outputs)…

 Η (κάθε) μητέρα έχει να καταλάβει τους οικογενειακούς μύθους και τις εντολές που κουβαλάει από την πάνω γενιά και το πολιτισμικό πλαίσιο. Θεωρεί ότι ο γονέας πρέπει να θυσιαστεί για το παιδί του, για να είναι καλός γονέας. Γι’ αυτό στερείται την ελευθερία της και την ίδια τη ζωή της, για χάρη του παιδιού της. Αυτό όμως δεν είναι δική της αξία, έρχεται άνωθεν, παλαιώθεν , και, κυρίως, δεν υπηρετεί πλέον ζωή, ούτε το παρόν ούτε το μέλλον. Αυτό λοιπόν που πρέπει να θυσιάσει δεν είναι η ζωή της, αλλά η … θυσία. Είναι πλέον απαξία…

 Έχει να καταλάβει και ν’ απαλλαγεί από την Αυτοεκπληρούμενη Προφητεία, δηλαδή, το πώς η ίδια προκαλεί αυτό που απεύχεται, ότι τον «σμιλεύει» όπως τον βλέπει. Όσο τον βλέπει «γαϊδούρι», τόσο γαϊδούρι θα γίνεται. Απ’ τη στιγμή που δεν έχει πειστεί με την καρδιά της και το μυαλό της ότι, όχι μόνο είναι και η ίδια μέρος του προβλήματος κι ό,τι **η λύση** **που εφαρμόζει** ( το να ταΐζει τον πεισματάρη γιο της ) **είναι το πρόβλημα**, αλλά κι ότι με την απορριπτική στάση της, με το επικριτικό, θυμωμένο, απογοητευτικό βλέμμα της υπονομεύει αυτό που η ίδια επιθυμεί, δεν περιμένουμε ούτε λύση, αλλά ούτε και βελτίωση του προβλήματος. Κάθε άλλο μάλιστα…

Αλλού, λοιπόν, είναι το πρόβλημα ( η μητέρα δεν ξέρει, δεν μπορεί να διαχειριστεί την κατάσταση και τα συναισθήματά της ) κι άλλος το εκφράζει, συνήθως ο πιο «δυνατός», αυτός που μπορεί να «σηκώσει» το πρόβλημα. Ο ( απ’ τους άλλους ) Υποδεικνυόμενος ως Ασθενής ( Υ.Α.) (Identified Patient ), το Μαύρο πρόβατο ( Escape Goat ) της οικογένειας…

Το πρόβλημα δεν είναι ο γιος της. Ο γιος της ( κι ο καθένας από μας ) με τον τρόπο του απορρίπτει την απόρριψή του. Θέλει να αγαπηθεί άνευ όρων, να είναι αρεστός κι αποδεχτός γι αυτό που είναι, ή, ακόμα καλύτερα, παρόλο που είναι αυτό που είναι. Αυτό δεν το ξέρει η μητέρα. Πρέπει όμως να το μάθει. Το πρόβλημα είναι ο τρόπος που σχετίζονται, αλληλαντιδρούν, συναλλάσσονται μάνα – γιος ( και όχι μόνο, όλο το οικογενειακό σύστημα θέλει αποδόμηση και εκ νέου λειτουργικότερη αναδόμηση, αλλά δεν είναι του παρόντος άρθρου ). Η σχέση νοσεί. «Θεραπεύουμε σχέσεις, όχι ανθρώπους» ( Gregory Bateson ). «Ο τρόπος που επικοινωνούν τα μέλη είναι εξίσου σημαντικός, αν όχι σημαντικότερος, από τα αλληλαντιδρώντα μέλη» : βασική συστημική αρχή. Μάνα – γιος πρέπει να αλλάξουν «χορό» , όπως λέει και η Sue Johnson. Και αυτό είναι ευθύνη του γονέα. «Στις ταχύτατες κοινωνικές αλλαγές και στην απροβλεπτότητα που χαρακτηρίζει τις διεργασίες της μεταμοντέρνας ( και ψηφιακής πλέον εποχής )» αναφέρει ο Γιώργος Γουρνάς , «η οικογένεια καλείται ν’ αποτελέσει ένα νέο πλαίσιο κατανόησης των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα μέλη της, αλλάζοντας δομές, τρόπους σχέσεων και λειτουργίας».

 Έχει ο γονέας να καταλάβει τις δυναμικές της οικογένειας, δηλαδή τον τρόπο επικοινωνίας, τα μοτίβα που αναδύονται, τους ρόλους που μπαίνει ο καθένας, την ισχύ που του δίνει ο κάθε ρόλος, τα παιχνίδια εξουσίας που παίζονται, τα διαγενεϊκά patterns ( μοντέλα επικοινωνίας) που κουβαλά κάθε γονέας από την δική του οικογένεια. Και φυσικά τους φαύλους κύκλους στους οποίους μπαίνει ο ίδιος ή βάζει τους άλλους. Ας δούμε κάποιους βασικούς :

 (**Τ)**όσο φωνάζει, (**Τ)**όσο τον ταΐζει

 πιέζει, απαιτεί η μητέρα

 ο γονέας

 (**Τ**)όσο «κωφεύει», (**Τ)**όσο τον καθιστά

 αντιδρά, «φεύγει» ανήμπορο, εξαρτημένο

 το παιδί τον κατσιάζει

 αρνητικοί αυτοενισχυόμενοι κύκλοι

Ποιος πρέπει να σπάσει τον φαύλο κύκλο ; Απάντηση : Το «υπερσύστημα», ο γονέας δηλαδή (Keneth Gergen ) Για να τον σπάσει όμως πρέπει , πρώτον, να τον καταλάβει και, δεύτερον, να θέλει να τον σπάσει ( κι αυτό είναι πιο δύσκολο ).

Η δυναμική παράγει τους ρόλους που με τη σειρά τους αναπαράγουν τη δυναμική. Φαύλος κύκλος. Κι η κατάσταση διαιωνίζεται, αν δεν την σπάσει κάποιος… Ας δούμε μερικούς ρόλους και την κυκλική αναπαραγωγή τους :

 Α. κατήγορος - θύτης - αθώος - ελευθερωτής - άσπρο πρόβατο - καλός

 Β. κατηγορούμενος - θύμα - ένοχος - σκλάβος - μαύρο πρόβατο - κακός

 Όσο ο ένας παίρνει κάποιον από τους ρόλους Α, τόσο σπρώχνει τον άλλο να πάρει τον κόντρα ρόλο Β. Για να έρθει το «πλοίο» στα ίσα του, για να υπάρχει ισορροπία, ομοιόσταση. Όσο / αν ο άλλος πάρει κάποιον από τους ρόλους Β, τόσο επιτρέπει στον άλλο να πάρει τον ομοιοστατικό ρόλο Α. Είναι πολύ δυσλειτουργικό να παγιώνονται οι ρόλοι. Όσο διατηρούνται ή / και ενισχύονται οι φαύλοι κύκλοι και παγιώνονται οι ρόλοι, τόσο αυξάνεται το σύμπτωμα, η δυσλειτουργία. Θα προκύψει ακόμα και παθολογία. Το λειτουργικό είναι να μπορούμε να μπαίνουμε και να βγαίνουμε σε διάφορους ρόλους κι όχι μόνο σε έναν.

Πολύ καλά κάνει ο γιος που όχι μόνο δεν παίρνει το ρόλο του Υ.Α., του ανήμπορου, του ατόμου που χρειάζεται βοήθεια, του ανίκανου, αλλά ( και μπράβο του ) «παίζει» τη μάνα του στα ίσα, σαν ίσος προς ίσο κι ακόμα πιο δυνατός… Δε χαίρεται ο γονέας μ’ αυτό, που το παιδί του είναι τόσο δυναμικό, ηγετικό, διεκδικητικό ; Ούτε που το βλέπει η μητέρα αυτό… Φυσικά, όσο φοράει «μαύρα γυαλιά» θα τα βλέπει μαύρα… Αυτό που χρειάζεται είναι ν’ αλλάξει «γυαλιά» η μητέρα. Να αλλάξει ματιά, όχι μάτια. «Χρώμα δεν αλλάζουνε τα μάτια, μόνο τρόπο να κοιτάνε» τραγουδά ο λαϊκός βάρδος. Η μητέρα έχει να καταλάβει ότι όχι μόνο δεν πετυχαίνει αυτό που θέλει η ίδια ( να τρώει το παιδί μόνο του ), αλλά με τον τρόπο της αυτό, κατσιάζει το παιδί της, ενώ θα έπρεπε να το «προπονεί», να καλλιεργεί την αυτονομία του, τις αυτοηγετικές του ικανότητες. Ταυτίζει τη ( σταδιακή ) **αυτονόμηση** του παιδιού της με την **εγκατάλειψη** εκ μέρους της και γι΄αυτό συμπεριφέρεται έτσι όπως συμπεριφέρεται… Αν δεν το καταλάβει αυτό, δεν πρόκειται να τ’ αλλάξει.

Και για να πάμε ακόμα πιο βαθιά, η μητέρα αυτή έχει να αναρωτηθεί για τα κίνητρά της, τη δική της παιδική ηλικία, τη δική της σχέση ως παιδί με τους δικούς της γονείς, για τη σχέση της με τον άντρα της, και, κυρίως, τη δική της ζωή από δω και πέρα, πρώτ’ απ’ όλα. Τι νόημα δίνει στη ζωή της ; Τι ζωή θέλει να ζήσει από δω και μπρος ; Μήπως ο γιος είναι για να καλύπτει τα δικά της υπαρξιακά και συναισθηματικά κενά και όχι μόνο ; «Και τώρα τι θα γενούμε χωρίς βαρβάρους ; Οι άνθρωποι αυτοί ήσαν μια κάποια λύσις…» αναρωτιέται ο ποιητής μας, ο Κ. Καβάφης. Αν είναι έτσι, τότε η ίδια θα υπονομεύει κάθε προσπάθεια του παιδιού για αυτονομία. Και θα του τη χρεώνει κι από πάνω… Αν μάθει, σιγά σιγά, ο ( κάθε ) Κωστάκης να καλύπτει μόνος του τις ανάγκες του, πώς θα δικαιολογεί μετά την ύπαρξή της ; Τα παιδιά δεν είναι για να καλύπτουν τα κενά των γονέων. Είναι να πετάξουν στη δική τους ζωή, στα δικά τους όνειρα. Κι ο γονέας πρέπει να το καλωσορίσει αυτό και να το υποστηρίξει. Έτσι θα έχει πετύχει και στο ρόλο του ως γονέας… Να γίνει το «τόξο», όπως μας έμαθε ο Χαλίλ Τζιμπράν…

Και τα χειρότερα απ’ όλα, δεν τα ΄χω πει ακόμα : Το παιδί, σύμφωνα με τη θεωρία του Δεσμού (Attachment Theory / John Bowlby ), αν δε νιώθει ασφάλεια, δε θα κάνει «ασφαλή σύνδεση» με τον γονιό, με αποτέλεσμα να μην έχει σταθερή εικόνα για τον εαυτό του. Το παιδί πλάθεται από το βλέμμα του γονέα, πιστεύει, ζει, αναπνέει, τρέφεται απ’ αυτό που του λέει ο γονέας ( «Τύραννος, πεισματάρης, γαϊδούρι, ότι δεν του αρέσει το φαγητό» ). Ζει μ’ αυτό, μεγαλώνει μ’ αυτό και σιγά σιγά γίνεται ο χαρακτήρας του, ο τρόπος σκέψης, συμπεριφοράς, συναλλαγής με τους άλλους… Κι ακόμα χειρότερο, θα πιστεύει ότι ο χαρακτήρας του αυτός δεν αλλάζει με τίποτα… ( βλέπε «Ο αλυσοδεμένος ελέφαντας», Χόρχε Μπουκάι ). Ευτυχώς, αλλάζει, με εκπαίδευση και θεραπεία, αν θέλει, αν παλέψει… Αν ο γονέας το δει σαν παιδί-πρόβλημα, δε θα μπορέσει ( το παιδί ) να ταυτιστεί με τον άντρα, να μάθει βιωματικά και μέσω μίμησης την τέχνη του άντρα, με ό,τι αυτό συνεπάγεται…

Αν θέλει λοιπόν η μητέρα να αλλάξει κάποιον, αυτός είναι ο εαυτός της, όχι το παιδί της. Αν θέλει να βοηθήσει κάποιον, ας βοηθήσει τον εαυτό της, όχι το παιδί της. Ας το αφήσει να κολυμπήσει μόνο του. Για να μάθει κολύμπι, βρε αδερφέ… Το δικό της «Μεγάλωμα» είναι αυτό που θα βοηθήσει, θα «μεγαλώσει» και το παιδί της… Ας ενστερνιστεί την αρχή «Less is more», τα λιγότερα είναι περισσότερα. Για να γίνουν όμως αυτά, χρειάζεται να αλλάξει και το συναίσθημα της μητέρας. Να δει την αλλαγή ως πρόοδο, εξέλιξη, αναβάθμιση κι όχι ως απειλή. Αν αλλάξει το συναίσθημά της, θα αλλάξει κι η ματιά της, η σκέψη της. Αν αλλάξει η ματιά της, η σκέψη της, θ’ αλλάξει και το συναίσθημά της. Το ‘να, βοηθά, συμπαρασύρει το άλλο…

Η μητέρα, καλό θα ήταν να ενστερνιστεί την αναπλαισίωση ( Reframing ): **το ίδιο γεγονός αλλάζει νόημα, αν το βάλεις σε άλλο πλαίσιο.** Δεν είναι τα πράγματα που μας ταράσσουν, που μας δημιουργούν το πρόβλημα, αλλά ο τρόπος που τα βλέπεις, αναφέρει ο Επίκτητος. Η δυσκολία γίνεται πρόβλημα, όταν ο τρόπος ή το τόπος ή χρόνος ή το πλαίσιο είναι λάθος. Ας καλωσορίσει την κρίση. Είναι μεν κίνδυνος, αλλά και ευκαιρία. Σε βοηθά να πας παρακάτω… Ας δει τη διαφορετικότητα και τις αντιθέσεις ως δώρο για νέες συνθέσεις, ως ευεργεσία, ως εμπλουτισμό κι όχι ως απειλή: «Εκ των διαφερόντων καλλίστην αρμονίην» αναφέρει ο Ηράκλειτος. Ας καλωσορίσει τη δυναμικότητα του παιδιού της. Ας του πει πόσο συγκινημένη, πόσο περήφανη, πόσο «πλούσια», πόσο ολοκληρωμένη είναι που υπάρχει στη ζωή της. Ας του πει τα πράγματα που χαίρεται που κάνουν μαζί. Ας του πει τα ταλέντα, τις κλίσεις, τις δεξιότητες που διαθέτει. Ας τον ενθαρρύνει, ας τον εμψυχώσει αντί να τον κατηγορεί. Ας αυξήσει την προσωπική της διαφοροποίηση αντί τον έλεγχο του άλλου. Ας μιλήσει για τον εαυτό της κι όχι για τον άλλον : «Θα μου άρεσε να σε βλέπω να ….», «Επιθυμώ να …», «Έχω ανάγκη να …» Ας καλλιεργεί την αυτονομία του παιδιού, αντί την εξάρτησή του. Ας ενθαρρύνει αντί ν’ αποθαρρύνει το Αυτοηγείσθαι του παιδιού της. Τότε θ’ αλλάξει και το συναίσθημα του παιδιού και θα γίνει ανακούφιση, χαρά, ευχαρίστηση, ευγνωμοσύνη για τον γονέα. Και θα πέσει με τα μούτρα στη … Ζωή ( που’ χει κολλήσει ), κι όχι μόνο στο φαγητό.

Δεν υπάρχει καλύτερο φάρμακο για όλα τα μέλη μιας οικογένειας από τη Σχέση, την ειλικρινή, αυθεντική Σχέση που απελευθερώνει τα μέλη και λύνει Γόρδιους δεσμούς. Σχέση με τον εαυτό, πρώτ’ απ’ όλα. Σχέση με τον/τη σύντροφο κατόπιν. Είναι το δέντρο που θα δώσει, νόστιμο, ζουμερό καρπό ( δηλ. παιδιά ), αν είναι φροντισμένο. «Η θεραπεία είναι σχέση και η σχέση θεραπεία» μας διδάσκει ένας σπουδαίος ψυχίατρος / ψυχοθεραπευτής, ο Γιώργος Γουρνάς. Αν υπάρχει Σχέση, ό,τι και να πεις στον άλλο, του «κάνει νόημα» .

Το σύμπτωμα υπηρετεί την ομοιόσταση, την ισορροπία του συστήματος. Αν υπάρχει δυσλειτουργία ή παθολογία στο ( οικογενειακό ) σύστημα, κάποιο μέλος θα την εκφράσει. Το πιο ευάλωτο, το πιο άοπλο μέλος βέβαια είναι το παιδί. Ακόμα και να καταπολεμήσουμε το σύμπτωμα ( την άρνηση τροφής εν προκειμένω ), αν δεν καυτηριάσουμε το κακό στη ρίζα του, θα προκύψει άλλο σύμπτωμα, κάποιο άλλο μέλος θα παρουσιάσει κάτι. Η ψυχοθεραπεία σε βοηθάει ακριβώς σ’ αυτό : να φύγεις από τη βιτρίνα, το «φαίνεσθαι», το σύμπτωμα και να εστιαστείς στην ουσία, στη ρίζα του κακού, στις άλυτες εσωτερικές, ενδοψυχικές συγκρούσεις και στον τρόπο συναλλάσσεσθαι - σχετίζεσθαι με τους άλλους, στο σχεσιακό κομμάτι, και όχι μόνο. Και ανακουφίζονται και βοηθιούνται όλοι, όχι μόνο το μαύρο πρόβατο.

Πράγμα που σημαίνει, ότι, παραδόξως, ευτυχώς - δυστυχώς, όταν χάνεται η ισορροπία της οικογένειας, έρχεται το σύμπτωμα, γιατί κάτι θέλει να σου πει : Do it differently, λένε οι Άγγλοι. «Πάρ’ το αλλιώς» λένε οι οδηγοί. Ώρα για αλλαγή, «δοκίμασε άλλο κοκτέιλ, μην επαναλαμβάνεις τα επαναλαμβανόμενα, μην μπαίνεις στην περιστρεφόμενη πόρτα»…. (Mony Elkaim ). Μπορούμε λοιπόν να το κάνουμε σύμμαχο και ν’ αποτελεί ένα πολύ ωραίο «καμπανάκι» αλλαγής. Σε έναν ψηφιακό πλέον κόσμο που οι ανθρώπινες σχέσεις και οι δεσμοί είναι τόσο ασταθείς, δεν έχουμε παρά να αξιοποιήσουμε το σύμπτωμα.

Πράγμα που σημαίνει ότι μόνο αν δούμε την «αρνητική» ή και «παραβατική» ακόμα συμπεριφορά του παιδιού ως «Δώρο» μπορούμε να ελπίζουμε ότι θα βελτιωθούν τα πράγματα. Τα παιδιά μάς σπρώχνουν ν’ αλλάξουμε, διότι ( συνήθως ) οι γονείς, η οικογένεια έχει κολλήσει σε προηγούμενο αναπτυξιακό στάδιο ( «μωρό» πεντέμισι χρονών …) , σε προηγούμενη φάση ζωής ή /και αρνείται να δει την πραγματικότητα και γι’ αυτό βγάζει και δυσλειτουργία). Το σύμπτωμα έχει σχέση (και) με τις εξελικτικές φάσεις που περνά η οικογένεια. Κάτι καθρεφτίζει λοιπόν. Δεν είναι το πρόβλημα. Εμφανίζεται όταν μπλοκάρει η οικογένεια. Να «φύγουμε» λοιπόν από το πρόβλημα και να δούμε την οικογένεια ως ‘Ολον, στο χωροχρόνο της. Αυτό προκαλεί άγχος αποσταθεροποίησης, αλλά, για να πάει η οικογένεια παρακάτω, έχει να το καλωσορίσει, να το επεξεργαστεί, να το αξιοποιήσει .

Ο ειδικός έχει να βοηθήσει την οικογένεια να ξεμπλοκαριστεί : Να μη σταματά μεν το Ανήκειν, αλλά να γίνεται με διαφορετικό τρόπο. Όσο μεγαλώνει το παιδί να αυτονομείται ανάλογα με την ηλικία του και να τροποποιείται, ν’ αναβαθμίζεται και το Συνδέεσθαι, έτσι ώστε το παιδί να πραγματώνει τη ζωή του. Αυτονομία σημαίνει ότι είμαι ο εαυτός μου, ότι υπηρετώ το μεγάλωμά μου, αλλά μέσα σε σχέση. Η αλλαγή φάσης προϋποθέτει και συνεπάγεται αλλαγή συμπεριφορών.

Ας μεγαλώσει λοιπόν τον εαυτό της κι όχι το παιδί της. Το «μεγάλωμα» θέλει χρόνο κι έχει ιδρώτα, δάκρυα και «πόνο». «Πονάει η ψυχή όταν ψηλώνει»… Αξίζει όμως τον κόπο… Η ζωή προχωράει, δε μένει στάσιμη.

Τώρα που γράφω αυτές τις γραμμές είμαι καθηλωμένος στο κρεβάτι εδώ και 18 μέρες με «ευμεγέθη κεντρική δισκοκήλη» όπως αναφέρεται στη μαγνητική τομογραφία μου. Όσο μεγάλωνε το «γαϊδούρι» ( εγώ ), τόσο το φόρτωνα εγώ. Ανάποδα τα έκανα. Το μυαλό μου έκανε πως δεν καταλάβαινε, αν και υπήρξαν «σινιάλα» κατά το παρελθόν. Ε, έσκασε το σώμα μου. Μου έστειλε λοιπόν τη δισκοπάθεια ( κι έχει πολύ πόνο η ρημάδα…), για να βάλω μυαλό… Αν την αξιοποιήσω βέβαια…, αν τη δω σαν «Δώρο»… Για να προσγειωθώ, για ν΄ αφυπνιστώ, για ν’ αλλάξω, για να προλάβω τα χειρότερα … Ν’ αλλάξω, για να μείνω … ίδιος, να μείνω … Εγώ ! Ακόμα κι ο πόνος με προστατεύει, υπηρετεί Ζωή…

Welcome, σύμπτωμα, λοιπόν !!!!

 Ιανουάριος 2020

 Νίκος Μαρκάκης δάσκαλος – ψυχολόγος / ψυχοθεραπευτής

**ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ**

Γουρνάς Γιώργος, Η οικογένεια σ’ έναν κόσμο που αλλάζει, Encephalos journal / στάσεις ζωής νέων και οικογένεια

Καβάφης Κων/νος, Περιμένοντας τους Βαρβάρους, 1900

Gibran Kahlil, Ο προφήτης, ο κήπος του προφήτη, Μίνωας

Μπουκάι Χόρχε, Να σου πω μια ιστορία, Όπερα

Μαρκάκης Νίκ., Η διδακτική θεραπεία – η Θεραπευτική διδασκαλία, άρθρο στο www.synixisi.gr

 **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Bateson Gregory, Βήματα για μια οικολογία του νου, University Studio Express

Bertalanffy, L. ( von ), General Systems Theory, N.Y. Braziller

Bowlby, John, Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών, Καστανιώτης

O’ Connor Joseph & Seymour John, Εισαγωγή στον νευρογλωσσικό προγραμματισμό, Αλκυών, 2000

Havens Leston, Ένας τόπος ασφαλής, Άγρα

Klein Melanie & Riviere Joan, Η αγάπη και το μίσος, Κονιδάρης

Klein Melanie, Η ψυχανάλυση των παιδιών, Πύλη, 2009

Johnson Sue, Το νόημα του έρωτα, Gutenberg 2016

Watzlawick Paul, Η γλώσσα της αλλαγής, Κέδρος, 1986

Elkaim Mony, Αν μ’ αγαπάς, μη μ’ αγαπάς, Κέδρος, 2008

Gergen Kenneth, θεραπευτικές πραγματικότητες, Πεδίο

Minuchin Salv., Τεχνικές οικογενειακής θεραπείας, Ερευνητές / ΚΕΘΕΑ, 2007

Gray John, Άντρες από τον Άρη, γυναίκες από την Αφροδίτη, Φυτράκη

Βασιλείου Γιώργος, Ο άνθρωπος ως σύστημα, Στο Τσιάντης «Σύγχρονα θέματα παιδοψυχιατρικής», 1ος τόμος, 3ο μέρος, σελ. 250 – 273, Καστανιώτης, 1987

Γουρνάς Γιώργος και άλλοι, Η θεραπευτική σχέση ,Καστανιώτης, 2015

Πολέμη – Τοδούλου Μίνα, Η συστημική προσέγγιση- κλειδί για έναν νέο εκπαιδευτικό σχεδιασμό, Μεταλόγος, τ.18, 2010, σ. 82 - 104

Καραγιάννης Δημ., Αλλάζει ο άνθρωπος ; Αρμός, 2018

Μαρκάκης Νίκ., Αν αγαπάτε τα παιδιά, αγαπήστε πρώτα τον εαυτό σας, Άγκυρα, 2009