

ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

*Έχεις τα πινέλα, έχεις τα χρώματα,
ζωγράφισε τον Παράδεισο και μπες μέσα.
Νίκος Καζαντζάκης*

Η γέννηση του παιδιού συμβάλλει στη συμπλήρωση της οικογενείας. Η οικογένεια αυξάνεται σε μέλη και σε ισχύ. Έτσι, μπορεί να εκπληρώσει πολύ καλύτερα το σκοπό της, που είναι να βοηθήσει τα μέλη της οικογενείας να επιβιώσουν μέσα από τις δυσκολίες της ζωής. Θα πρέπει να εξαρτιόμαστε από την οικογένεια και εκείνη θα μπορέσει να μας δώσει τη συναισθηματική υποστήριξη που χρειαζόμαστε στη ζωή μας, σαν μέλη της, θα μπορέσει να παίξει το ρόλο της φωλιάς, στην οποία θα βασιστεί η ανάπτυξη και η δημιουργία μας. Το πώς θα ενσωματώσουμε το νεογέννητο στην οικογένεια, είναι κάτι το οποίο θα πρέπει να μας απασχολήσει. Η οικογένεια θα ενσωματώσει το νεογέννητο, τόσο καλύτερα, όσο καλύτερη και αρραγής είναι η ίδια. Θα πρέπει να υπάρχει επικοινωνία μεταξύ των γονέων και δεν θα πρέπει οι γονείς να χωριστούν σε δύο στρατόπεδα, δε θα πρέπει δηλαδή το παιδί να τους «πολώσει». Όταν η οικογένεια δεν είναι αρραγής, οι γονείς μπορεί να ρίχνουν τα προβλήματα στο παιδί και να γίνονται ανίερές συμμαχίες, όπως παιδί και μητέρα κατά του πατέρα ή αντίθετα ή άλλοι τρόποι με τους οποίους ο ένας από τους δύο γονείς προσπαθεί να έλκει το παιδί σαν σύμμαχο, σε μία προσπάθεια να επιλύσει τυχόν διαμάχες που υπάρχουν στην οικογένεια. Οι γονείς, πολλές φορές, μπορεί να θέτουν ευθύνες στους άλλους γονείς για την ανατροφή του παιδιού τους λέγοντας π.χ. «το παιδί σου σε θέλει», κλπ, αντί να πουν, «βοήθησέ με». Θα πρέπει, επίσης, ο γονέας να μην αγαπά περισσότερο το γιο από την κόρη και να μην υπάρξουν διάφορα όρια, που να χωρίζουν «στρατόπεδα μαμάς» ή «στρατόπεδα μπαμπά» ή οτιδήποτε άλλο.

Το πρώτο βήμα στη δημιουργία μίας υγιούς οικογένειας είναι να έχουν ισχυρές και σωστές σχέσεις οι γονείς μεταξύ τους από την αρχή. Οι σχέσεις μεταξύ τους είναι ο κήπος στον οποίο θα αναπτυχθεί το παιδί τους. Ο κήπος αυτός θα πρέπει να ποτίζεται τακτικά, αλλιώς τα λουλούδια που υπάρχουν σε αυτόν θα μαραθούν. Έτσι, θα πρέπει η συναισθηματική ατμόσφαιρα στην οικογένεια να είναι καλή και για να γίνει αυτό θα πρέπει να αφιερώνετε τον απαραίτητο χρόνο κάθε μέρα για να εκφράζετε τις ανάγκες σας και να μοιράζεστε τα αισθήματά σας ο ένας με τον άλλο. Επίσης θα πρέπει να προγραμματίζετε να περνάτε χρόνο ποιότητας ο ένας με τον άλλον. Αυτό θα πρέπει να γίνει προτεραιότητα από την

αρχή. Ακόμα και εάν ο χρόνος ποιότητας που θα περνάτε ο ένας με τον άλλον είναι μόνο μία φορά τον μήνα, δε σημαίνει ότι δε θα πρέπει να το κάνετε. Εάν προσέχετε ο ένας τον άλλον, εάν περνάτε χρόνο μαζί, τα παιδιά σας θα νιώθουν και αυτά ότι αγαπιούνται. Όταν το παιδί βλέπει ότι οι γονείς του περνούν ένα απόγευμα ή μία νύκτα βγαίνοντας έξω ή διασκεδάζοντας οι δυο τους, αυτό δίνει στο παιδί την εντύπωση ότι οι γονείς του αγαπιούνται και το κάνει να νιώθει πιο καλά μέσα στην οικογένεια και πιο ασφαλές το ίδιο.

Αυτό που συμβαίνει συχνά στην οικογένεια μετά τη γέννηση ενός παιδιού, είναι ότι η οικογένεια ξεχνά την σχέση που έχει ο άνδρας με την γυναίκα σαν ζευγάρι, λόγω των συχνών και πολλών αλλαγών που υπάρχουν στην περίοδο μετά τη γέννησή του. Ξεχνούν εντελώς τον εαυτό τους και αφιερώνονται πλήρως στα καθήκοντά τους σαν γονείς. Όταν, τελικά, θα μπορέσουν να δουν και λίγο πιο πέρα από τα καθήκοντά τους σαν γονείς, το αποτέλεσμα είναι ότι έχει περάσει ένα μακρό χρονικό διάστημα στο οποίο ο καθένας είναι μόνος του, δεν έχει δώσει προσοχή ο ένας στον άλλο και έχουν και οι δυο νιώσει μοναξιά για ένα μακρό χρονικό διάστημα. Τότε, η ανάγκη για σωστή επαφή εκφράζεται με κατηγορίες του «με έχεις εγκαταλείψει» ή «που πηγαίνει η σχέση μας», κλπ. Καθώς ο χρόνος περνάει, η κατάσταση αυτή γίνεται πιο μόνιμη και η έλλειψη ανθρώπινης επαφής και σχέσης μεταξύ των γονέων γίνεται καθεστώς. Αυτό οδηγεί σε μία άλλη πραγματικότητα: Ξαναζούμε τη δική μας παιδική ηλικία πολλές φορές και τα παλιά τραύματα ξανανοίγουν, εκτός του ότι αυτή την φορά είμαστε εμείς οι γονείς. Σ' αυτή την περίπτωση ο σύντροφός σας μπορεί να φαίνεται σε εσάς περισσότερο σαν αντίπαλος παρά σαν μέλος της δικής σας ομάδας. Μπορεί να νιώθετε ότι χάνετε ο ένας τον άλλον κατά το χρόνο που χρειάζεστε περισσότερο ο ένας τον άλλον.

Γι' αυτό θα πρέπει να υιοθετήσετε μία ομαδική διάθεση. Θυμηθείτε ότι και οι δύο βρίσκεστε στην ίδια ομάδα και ότι μοιράζεστε τις ίδιες ευθύνες. Θα πρέπει να συζητάτε μεταξύ σας, θα πρέπει να παίρνετε τις αποφάσεις μαζί, σχετικά με θέματα της οικογένειας, όπως π.χ. πως να τιμωρήσετε το παιδί εάν χρειαστεί ή αν θα πρέπει κάποιος από τους δυο να αλλάξει δουλειά ή να διακόψει προσωρινά ή οτιδήποτε άλλο. Θα πρέπει να υποστηρίζει ο ένας τον άλλον, αντί να αφήνετε το σύντροφό σας μόνο σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Για να γίνει αυτό θα πρέπει να μοιράζεστε τα αισθήματά σας, τις ευθύνες και υπευθυνότητές σας μαζί με το σύντροφό σας. Αυτό το είδος ομαδικής δουλειάς και αυτό το είδος υποστήριξης ενδυναμώνει το «δεσμό» σας σαν ζευγάρι, και σας βοηθάει να μην αναγκαστείτε να στραφείτε στο παιδί σας για ψυχολογική υποστήριξη, που μπορεί, σε άλλη

περίπτωση, να δοθεί από τον ίδιο το σύντροφό σας. Με αυτό τον τρόπο, τα όρια στην οικογένεια θα είναι σαφή, η οικογένεια θα είναι υγιής και οι σχέσεις με το παιδί σας θα είναι υγιείς. Επίσης, η βοήθεια από ενήλικες φίλους και συγγενείς είναι πολύ σημαντική και μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθειά τους.

Οι δύο τύποι οικογένειας

Ο τύπος της οικογένειας που μπορεί να δημιουργηθεί, δυνατό να είναι δύο ειδών: Κεντρομόλος ή φυγόκεντρος. Και για να εξηγήσουμε τι είναι οι κεντρομόλες και οι φυγόκεντρες οικογένειες, δίνουμε την πιο κάτω περιγραφή: Οι κεντρομόλες οικογένειες, οι οικογένειες δηλαδή των οποίων οι πράξεις στρέφονται προς το κέντρο, στην υπερβολική τους κατάσταση (και δίνουμε την υπερβολική κατάσταση για να κάνουμε σαφή το διαχωρισμό από τις φυγόκεντρες), δημιουργούν μία κουλτούρα σύνδεσης και ένωσης, που έχει σκοπό να αντισταθεί στον έξω κόσμο. Τα άτομα σε αυτές τις οικογένειες είναι ενωμένα μεταξύ τους πολύ στενά και έχουν δημιουργήσει έναν κόσμο μέσα στην οικογένεια διαφορετικό από τον έξω, όπου τα άτομα δε χαίρουν εμπιστοσύνης. Σ' αυτόν τον τύπο οικογένειας, υπάρχει το αίσθημα της ασφάλειας όσο το άτομο βρίσκεται μέσα σ' αυτήν. Για όσο χρόνο το άτομο παραμένει στους κόλπους της οικογένειας βρίσκεται σε ασφάλεια. Όταν βγαίνει στον έξω κόσμο, είναι ευάλωτο σε όλων των ειδών τα προβλήματα.

Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να εκφράζουν θετικά αισθήματα, το ένα προς το άλλο, αλλά καταπιέζουν τα αρνητικά αισθήματα, και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα μία θαλπωρή που το άτομο που ανήκει στην οικογένεια μπορεί μερικές φορές να τη νιώθει ψεύτικη ή επιπόλαια ακριβώς γιατί, οποιοδήποτε θέμα υπάρχει, δεν εκφράζεται ποτέ πραγματικά και, κατά συνέπεια, δεν επιλύεται. Η προσωρινή απουσία από μία τέτοια οικογένεια μπορεί να είναι δύσκολη και μπορεί σε τέτοιες οικογένειες να έχουμε παιδιά, που να έχουν μεγάλη σύνδεση με το σπίτι. Επίσης, σε αυτές τις οικογένειες βρίσκουμε συχνά και τη σωματοποίηση των συναισθημάτων (πονοκέφαλοι, πόνοι, αίσθημα κόπωσης) ή τη δημιουργία

αποδιοπομπαίου τράγου από το ένα μέλος, η οποία έχει σκοπό να δημιουργήσει μία βαλβίδα ασφάλειας για τα καταπιεσμένα αρνητικά αισθήματα της οικογένειας. Δηλαδή, η καταπίεση των συναισθημάτων σε μία τέτοια κεντρομόλο οικογένεια έχει ως τελικό αποτέλεσμα τη σωματοποίησή τους. Αυτά τα καταπιεσμένα σωματοποιημένα συναισθήματα, εκφράζονται σαν σωματικοί πόνοι, ή πονοκέφαλος ή αίσθημα κόπωσης. Αυτό συμβαίνει επειδή τα προβλήματα δεν επιλύονται και φτάνουν σε κάποια στιγμή να σωματοποιηθούν. Επίσης, σ' αυτές τις οικογένειες, μπορεί να κατηγορηθεί ένα μέλος της, για να πάρουν παράδειγμα τα άλλα μέλη, χωρίς όμως το μέλος, που θα κατηγορηθεί να ξεφύγει από την προστασία της οικογένειας. Προστασία, βέβαια, που προέρχεται από τη μη έκφραση των προβληματικών συναισθημάτων. Σ' αυτή την οικογένεια, τα θετικά αισθήματα αγάπης είναι αποδεκτά, αλλά ο θυμός συνήθως δε γίνεται αποδεκτός. Τα μέλη μίας τέτοιας οικογένειας μπορεί να νιώθουν ότι για να γίνουν αγαπητά θα πρέπει να δώσουν ένα μεγάλο κομμάτι του εαυτού τους. Η εξάρτηση από την οικογένεια ενθαρρύνεται. Ο ατομικισμός ή η ατομικοποίηση τιμωρούνται με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο.

Σε αντίθεση, οι φυγόκεντρες οικογένειες, στην υπερβολική τους μορφή, (και δίνουμε την υπερβολική μορφή για να φανεί η διαφορά από τις κεντρομόλες), εμπιστεύονται περισσότερο τα άτομα που βρίσκονται στον έξω κόσμο, από τα άτομα της ίδιας οικογένειας. Η εξάρτηση θεωρείται αδυναμία και γι' αυτό το λόγο, καταπιέζονται εκφράσεις αγάπης και φροντίδας, ενώ ο θυμός και ίσως ίσως εχθρικές εκφράσεις είναι αποδεκτοί τρόποι επικοινωνίας. Υπάρχει τάση να δοθεί ελευθερία στα παιδιά πριν από την έναρξη της ή να «σπρώχνουν» οι γονείς τα παιδιά να φεύγουν από το σπίτι νωρίς. Το αίσθημα ανεξαρτησίας ενθαρρύνεται και οι ανάγκες για εξάρτηση πρέπει να βρεθούν έξω από την οικογένεια.

Η κεντρομόλος οικογένεια μπορεί να δίνει ένα μεγαλύτερο αίσθημα θαλπωρής, ενώ η φυγόκεντρη ελευθερίας ή αυτονομίας. Μία υγιή οικογένεια την καθορίζει η σωστή ισορροπία μεταξύ των κεντρομόλων και φυγόκεντρων τάσεων, ώστε να εξισορροπήσουν οι ανάγκες εξάρτησης με την ανάπτυξη αυτονομίας του ατόμου, έξω από την οικογένεια. Πρέπει να υπάρχει η χρυσή τομή σ' αυτήν την περίπτωση καθώς και ισορροπία μεταξύ 1δούναι και λαβείν¹. Κανένα μέλος της οικογένειας δε θα πρέπει να περιορίζει τις ανάγκες του άλλου μέλους. Η μητέρα, δε θα πρέπει να γίνεται «μάρτυρας», γιατί αυτό προσβάλλει τις σχέσεις μέσα στην οικογένεια.

Γι' αυτό, θα είναι καλό, τα δύο μέλη της οικογένειας, ο πατέρας και η μητέρα, να καθίσουν και να συζητήσουν για τις σχέσεις που είχε ο καθένας μέσα στην δική του οικογένεια. Είναι σημαντικό να ρωτήσει ο ένας τον άλλον στοιχεία για τη δική του οικογένεια και να γίνει συζήτηση πάνω σε αυτά. Ρωτήστε το σύντροφό σας για τη δική του οικογένεια και απαντήστε στις ερωτήσεις που θα σας κάνει αυτός για τη δική σας οικογένεια. Σαν καθοδηγητικές γραμμές για τη συζήτηση, μπορούμε να σας δώσουμε ορισμένες ερωτήσεις, που μπορεί να χρησιμοποιηθούν σ' αυτή τη συζήτηση. Οι ερωτήσεις μπορεί να τεθούν, και έτσι να βοηθηθείτε να γνωρίσετε ο ένας την οικογένεια του άλλου, αλλά και να βοηθήσετε το σύντροφό σας να γνωρίσει καλύτερα τη δική του οικογένεια. Ρωτήστε τον, λοιπόν, εάν εκφραζόταν η αγάπη μεταξύ των γονιών σας και ο θυμός. Ρωτήστε τον πως έλυναν τις διαφορές μεταξύ τους, εάν τις έλυναν, και πως έλυναν τις διαφορές με το παιδί τους, δηλαδή το σύντροφό σας. Ρωτήστε επίσης εάν υπήρχε ανοικτή επικοινωνία, εάν η επικοινωνία ήταν άμεση και σαφής. Κάτι που μπορεί επίσης να ενδιαφέρει είναι η σχέση της οικογένειάς σας με τον έξω κόσμο και η σχέση η δική σας με τον έξω κόσμο. Που πήγαινε ο σύντροφός σας για βοήθεια όταν ήταν 17 χρονών; Επίσης, μπορεί να ενδιαφέρουν οι συνθήκες κάτω από τις οποίες έφυγε από το σπίτι ο σύντροφός σας, εάν είχε επαρκή υποστήριξη για να το κάνει αυτό ή όχι, εάν έγινε εύκολα ή δύσκολα, και εάν η επαφή με την οικογένεια συνέχιζε ή όχι.

Από τη συζήτηση αυτή θα καταλάβετε εάν η οικογένεια του συντρόφου σας ή η δική σας ήταν κεντρομόλος ή φυγόκεντρος ή κάπου στη μέση. Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσετε να υιοθετήσετε τις καθοδηγητικές γραμμές, που θα έχετε στην οικογένεια σας εσείς, και να διορθώσετε τις αδυναμίες σας. Θα μπορέσετε, επίσης, να ανακαλύψετε τις περιοχές που τείνουν προς το υπερβολικό και να τις διορθώσετε. Μπορούμε, έτσι, να αποφασίσουμε για την ατμόσφαιρα, που θέλουμε εμείς να υιοθετήσουμε στις δικές μας οικογένειες, γνωρίζοντας τα δυνατά σημεία καθώς και τις αδυναμίες τις δικές μας και του συντρόφου μας και βοηθούμενοι έτσι να νιώσουμε τη σύνδεση με αυτόν και να τον καταλάβουμε περισσότερο. Πρέπει να θυμόμαστε ότι τώρα εμείς είμαστε οι γονείς, κι είμαστε οι κυρίαρχοι της δικής μας οικογένειας και ότι είναι η δική μας σειρά να καθορίσουμε το στιλ της οικογένειας που θέλουμε να έχουμε για μας και το παιδί μας.