

Carla Naumburg

Σταματήστε
τις φωνές,
ξεφορτωθείτε
τις ενοχές και
γίνετε πιο ήρεμοι
και ευτυχισμένοι
γονείς.

HOW TO STOP LOSING YOUR SHOT WITH YOUR KIDS

Πώς να μην το χάνετε
με τα παιδιά σας



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **How to stop losing your sh*t with your kids**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: How to stop losing your sh*t with your kids

Από τις Εκδόσεις Workman Publishing Co., Inc., Νέα Υόρκη 2019

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Carla Naumburg

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Τατιάνα Μιχαλά

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Φίλια Μπουγιούκου

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κατερίνα Σταματοπούλου

© Carla Naumburg, 2019

Translation rights arranged by Read N' Right Agency and MacKenzie Wolf

All rights reserved

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2022

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4783-4

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4784-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psichogios.gr • <http://blog.psichogios.gr>

Carla Naumburg

**HOW
TO STOP
LOSING
YOUR SHOT
WITH YOUR
KIDS**

Πώς να μην το χάνετε
με τα παιδιά σας

Μετάφραση: Τατιάνα Μιχαλά



*Στις κόρες μου, χωρίς τις οποίες
δε θα είχα χάσει ποτέ την ψυχραιμία μου.*

*Στον άντρα μου, που σπάνια χάνει την ψυχραιμία του
και συνεχίζει να με αγαπά όσο κι αν εγώ τη χάνω.*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ώρα να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ
ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

*

ΔΕ ΦΤΑΙΤΕ ΜΟΝΟ ΕΣΕΙΣ

*

ΘΑ ΕΠΑΝΕΛΘΕΤΕ



Ωραία, ξεσπάσατε στα παιδιά σας. Εκνευριστήκατε, τους φωνάξατε, τους ουρλιάξατε. Ενοχλείστε και αντιδράτε άσχημα πολύ περισσότερο απ' όσο θα θέλατε να παραδεχτείτε. Ξέρετε ότι, ως γονείς, θέλετε να επιδεικνύετε ψυχραιμία και καλές προθέσεις. Αλλά, όσο και να προσπαθείτε, το χάνετε.

Χωρίς να γνωρίζω τίποτα για εσάς και τις οικογένειές σας ή για τον τρόπο με τον οποίο ξεσπάτε, θα σας αποκαλύψω τρεις αλήθειες οι οποίες θα περιορίσουν τις τύψεις που νιώθετε και θα σας χαρίσουν δύναμη, ώστε να επανακτήσετε την ψυχραιμία σας.

Έξι αλήθειες για τα ξεσπάσματα των γονιών

.....

1. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΟΝΙΟΥ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟΣ. Είναι δύσκολο για όλους. Το λέω και το εννοώ. Είναι δύσκολος ακόμα και γι' αυτή την Τέλεια Μαμά με το μοναδικό κορμί, που πάντοτε φτάνει πρώτη στο σχολείο με το πεντακάθαρο τζιπάκι της και τον ελαφρύ καπουτσίνο της στο χέρι. Το να είναι κάποιος γονιός είναι δύσκολο για πολλούς και διάφορους λόγους. Ορισμένοι έχουν να κάνουν με εσάς, άλλοι με το παιδί σας και μερικοί σχετίζονται περισσότερο με τους κύκλους του φεγγαριού παρά με τη ζωή στη γη.

2. ΟΛΟΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟ ΧΑΝΟΥΝ. Κάποιοι πιο συχνά και πιο έντονα, ή σε δημόσιους χώρους – πάντως όλοι το χάνουν. Ένα είναι σίγουρο: Δεν είστε μόνοι σας σε αυτή την ιστορία. Πριν

από μερικά χρόνια οι *New York Times* εξέδωσαν ένα άρθρο σύμφωνα με το οποίο οι φωνές είναι το ξύλο της εποχής μας. Το άρθρο μάλιστα αναφέρεται στη γενιά μας ως «γενιά φωνακλάδων».

3. ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΜΕ ΤΑ ΟΣΑ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ, ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΕΙ ΑΝΕΠΑΝΟΡΘΩΤΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ. Μη με παρεξηγείτε. Οι κρίσεις σας δεν κάνουν καλό ούτε σ' εκείνα, ούτε σ' εσάς, ούτε σε κανέναν άλλο. Αυτό ίσως να το γνωρίζετε ήδη. Εκείνο που μάλλον δε γνωρίζετε είναι ότι οι άνθρωποι είμαστε πιο ανθεκτικοί απ' ό,τι πιστεύουμε. Πολλοί από εμάς μεγαλώσαμε με ανθρώπους που ξέσπαγαν διαρκώς και έχουμε γίνει λειτουργικά, παραγωγικά μέλη της κοινωνίας, χωρίς τρομερούς εθισμούς και έξεις. Αυτό σημαίνει ότι δικαιούστε να αφήσετε για λίγο στην άκρη τις ενοχές, το στρες και την αιδώ που αισθάνεστε. Μην ανησυχείτε, δε θα χρειαστεί να πληρώσετε εσείς για την ψυχοθεραπεία των παιδιών σας.

4. ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΕΤΣΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ, Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΦΡΙΚΤΗ ΥΠΟΘΕΣΗ. Είναι εξαντλητική και απαίσια για όλους. Στρεσάρει τα παιδιά σας, τεντώνει το σχοινί στη μεταξύ σας σχέση και σας κάνει να αμφιβάλλετε για τον εαυτό σας και τις γονεϊκές σας ικανότητες. Οι κρίσεις σας αναλώνουν τον πολύτιμο χρόνο και την ενέργειά σας χωρίς να διορθώνουν το πρόβλημα ή να το περιορίζουν και το κάνουν δυσκολότερο για εσάς να μεγαλώσετε τα παιδιά σας όπως έχετε οραματιστεί. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, βάζετε και τα παιδιά σας στο ίδιο συμπεριφορικό καλούπι.

5. ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΖΗΤΗΜΑ ΘΕΛΗΣΗΣ. Πολλοί γονείς θεωρούν ότι το μόνο που χρειάζεται είναι να αποφασίσει κάποιος να δείχνει αυτοσυγκράτηση και στη συνέχεια επαρκή εσωτερική δύναμη ώστε να ξεπερνά τις δύσκολες στιγμές χωρίς να εκρήγνυται. Πα-

ρότι ορισμένοι από εμάς μπορούν ίσως να λειτουργούν έτσι για μεγάλα χρονικά διαστήματα, η θέληση δεν είναι τόσο προβλέψιμος και αξιόπιστος παράγοντας όσο θα θέλαμε να πιστεύουμε. Έτσι, εάν αισθανθείτε ότι δε σας περισσεύει δύναμη για αυτοσυγκράτηση, θυμηθείτε: Η υπόθεση αυτή δεν έχει να κάνει με τη δύναμη ή την έλλειψη ενέργειας. Κατανοώντας τι προκαλεί τις κρίσεις, αναπτύσσουμε δεξιότητες και στρατηγικές για να τις αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά.

6. Η ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΚΑΤΑΚΤΑΤΑΙ. Αντίστοιχα, θα μάθετε πώς να επανέρχεστε πολύ πιο εύκολα όταν πράγματι χάνετε την ψυχραιμία σας. Αυτό δεν πρόκειται να φανεί από τη μια μέρα στην άλλη και θα χρειαστεί αρκετή δουλειά από πλευράς σας. Όμως, όπως λέει και ο λαός, αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι. Όπως και να 'χει, τα παιδιά σας θα ξεπεράσουν και πάλι τα όρια, οπότε το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να παλέψετε για το καλύτερο. Στόχος μας είναι να φτάνουμε πάντοτε ψηλότερα.

Στο σημείο αυτό, αξίζει να πω ότι, εάν θέλετε να σας διαβιβάζω πως τα ξεσπάσματα θα σταματήσουν μια κι έξω με το βιβλίο αυτό, ξεχάστε το. Το καλό τόσο για εσάς όσο και για τα παιδιά σας, αλλά και για όλους τους υπόλοιπους ατελείς γονείς, που κυκλοφορούν στον κόσμο και προσπαθούν να μεγαλώσουν λιγότερο ατελή παιδιά απ' ό,τι οι ίδιοι, είναι ότι δε χρειάζεται κάποιος να γίνει ο Δαλάι Λάμα για να λειτουργεί πιο συνειδητά και λιγότερο παρανοϊκά με τα παιδιά του. Εδώ καλό θα ήταν να αναφέρουμε επίσης ότι, κάθε φορά που καταφέρνετε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και να μην ξεσπάσετε, δημιουργείτε τον χώρο για να ανταποκριθείτε στοχαστικά και να μεγαλώσετε τα παιδιά σας όπως ακριβώς επιθυμείτε – ό,τι κι αν σημαίνει αυτό για την οικογένειά σας.

Για να το πετύχετε αυτό, δε χρειάζεται να φέρετε τη ζωή σας πάνω-κάτω ή να προσλάβετε τη Μέρι Πόπινς, ούτε να ξοδέψετε χρήματα σε κάποιο δαπανηρό πρόγραμμα είκοσι επτά βημάτων που θα σας μπερδέψει και θα σας αναστατώσει προτού καν φτάσετε στο τρίτο βήμα. Χρησιμοποιώντας απλές οδηγίες, θα σας δείξω τι χρειάζεται να κάνετε για να σταματήσετε να χάνετε την ψυχραιμία σας. Οι συνήθειες και οι πρακτικές που σας προτείνω στο βιβλίο αυτό δε θα σας βοηθήσουν απλώς να γίνετε πιο ψυχραιμοί, πιο υπομονετικοί γονείς, αλλά θα σας βοηθήσουν επίσης να γίνετε πιο ευτυχισμένοι και πιο παραγωγικοί γενικότερα και να ελέγχετε περισσότερο κάθε πλευρά της ζωής σας.

Το βιβλίο αυτό μπορεί να μην είναι το πρώτο που διαβάζετε για το πώς να σταματήσετε να φωνάζετε και να παραμένετε ψύχραιμοι όταν κάποιος σας πατά τα κουμπιά. Φαντάζομαι όμως ότι, για να βρίσκεστε εδώ, οι προηγούμενες συμβουλές που διαβάσατε δεν έπιασαν. Σας καταλαβαίνω. Κι εγώ έχω διαβάσει όλα τα σχετικά άρθρα και τις λίστες δέκα σημείων για το θέμα πολύ πριν ξεκινήσω την έρευνά μου για το βιβλίο αυτό. Θυμάμαι ακόμη την πρώτη φορά που ξεκίνησα να διαβάζω ανάλογο υλικό: Ήταν ένα φρικτό απόγευμα πριν από χρόνια, όπου είχα αφήσει τους μικρούς μου τύραννους να αποβλακώνονται μπροστά στην τηλεόραση, χρησιμοποιώντας το διάστημα διάρκειας είκοσι δύο λεπτών που κρατούσε το επεισόδιο για να ψάξω στο διαδίκτυο πώς να σταματήσω να φωνάζω στα παιδιά μου. Μην ξεχνάτε ότι έχω διδακτορικό στην κοινωνική ψυχολογία και το μόνο που μπορούσα να κάνω ήταν να γκουγκλάρω μπας και βρω απαντήσεις. Αν νιώθετε ότι στο κεφάλι σας επικρατεί σύγχυση για το πώς να αντιμετωπίσετε το όλο ζήτημα, δεν είστε μόνοι.

Γιατί δεν έχετε κατακτήσει ακόμη την ψυχραιμία σας

(ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ: ΔΕ ΦΤΑΙΤΕ ΕΣΕΙΣ)

.....

Η προσωπική αλλά και επαγγελματική μου εμπειρία έχει δείξει ότι πολλές από αυτές τις συμβουλές δεν πιάνουν στους περισσότερους γονείς.

* Πολλά βιβλία καθοδήγησης παραείναι μεγάλα, και οι περισσότεροι γονείς δεν έχουν ούτε τον χρόνο, ούτε την ενέργεια,

*Δε χρειάζεται να είναι
κάποιος τέλειος γονιός
για να γίνει καλός γονιός.*

ούτε καν την επιθυμία να διαβάσουν μακρινάρια. Σας υπόσχομαι ότι θα είμαι περιεκτική και σαφής.

* Οι συμβουλές και οι πρακτικές που κυκλοφορούν βάζουν ψηλά τον πήχη, τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά, σε σημείο που καταντούν ουτοπικές. Στη θεωρία μπορεί να είναι εξαιρετικές, όμως πρακτικά είναι αδύνατο να τις εφαρμόσει κάποιος στην πραγματική ζωή. Όταν οι νουθεσίες που διαβάζετε δεν πιάνουν, καταλήγετε να αισθάνεστε αποτυχημένοι και παραιτείστε. Είμαι εργαζόμενη μητέρα (οι κόρες μου είναι οκτώ και δέκα ετών) και δεν πρόκειται να σας σερβίρω κάτι που δε θα εφαρμόζα εγώ η ίδια. Έχει έρθει, όμως, η ώρα να σας υπενθυμίσω ότι δε χρειάζεται να είναι κάποιος τέλειος γονιός για να γίνει καλός γονιός. Δε θέλω καθόλου τα λόγια που ακολουθούν να ακουστούν ως ατάκα του συρμού, όμως, όσο πιο πολύ επιδιώκει κάποιος να γίνει τέλειος, τόσο περισσότερο θα χάνει την ψυχραιμία του, γεγονός που είναι τουλάχιστον ειρωνικό.

* Οι περισσότερες συμβουλές επικεντρώνονται στις στιγμές

της απόλυτης φρίκης, αναφέροντάς σας συχνά τι πρέπει να κάνετε αντί να χάνετε την ψυχραιμία σας. Οι προτροπές αυτές είναι τόσο ανεφάρμοστες, που τις αποκαλώ «ζήσε Μάη μου να φας τριφύλλι». Έστω ότι πρέπει να κάνει κάποιος δέκα εκτάσεις με αναπηδήσεις ή να πάρει δεκατέσσερις βαθιές αναπνοές αντί να φωνάξει. Αν μπορούσατε να το κάνετε, θα το είχατε ήδη κάνει, άρα χρειάζεστε μια διαφορετική προσέγγιση. Εγώ, λοιπόν, έχω να σας προτείνω μία.

- ✱ Οι συμβουλές που διαβάσατε δεν είναι κατάλληλες για εσάς και την οικογένειά σας. Παράδειγμα Α: Διάβασα κάποτε ότι, αντί να φωνάζω στα παιδιά μου, θα πρέπει να κλείνομαι στην τουαλέτα και να φωνάζω εκεί μέσα. Ίσως η μέθοδος αυτή να δούλεψε για τον γονέα που έγραψε το κείμενο αυτό, όμως εμένα το ένα μου παιδί φόραγε πάνες και το άλλο βρισκόταν στη φάση του γιογιό. Το μόνο που μου έλειπε ήταν να ξανακλειστώ σε έναν χώρο αφόδευσης. Οι συμβουλές στο βιβλίο αυτό είναι γενικές και εύπλαστες ώστε να ταιριάζουν με τις προτιμήσεις και το στιλ σας.
- ✱ Τέλος, λίγες είναι οι συμβουλές που μπορεί να δώσει κάποιος εφόσον το κακό έχει ήδη συμβεί (και, να είστε σίγουροι, θα συμβεί). Η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν καλύτεροι και λιγότερο καλοί τρόποι να διαχειριστείτε τόσο τον εαυτό σας όσο και τα παιδιά σας αφού χάσετε την ψυχραιμία σας. Οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές θα σας βοηθήσουν να ανακάμψετε γρηγορότερα και θα αποτρέψουν μια ενδεχόμενη έκρηξη στο προσεχές μέλλον, επομένως στο εξής θα επικεντρωθούμε σε αυτές.

Το θέμα εδώ είναι ότι, ακόμα κι αν δεν έχετε καταφέρει να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας, δεν είστε αποτυχημένοι. Αυτό δε σημαίνει ότι φταίτε εσείς σε κάτι, είτε ως άτομα είτε ως γονείς. Το σημείο αυτό είναι πολύ σημαντικό και θα το επανα-

λάβω με κεφαλαία. ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΚΑΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ. Το μέγαλωμα των παιδιών είναι δύσκολη υπόθεση και η απώλεια της ψυχραιμίας είναι μέρος της ανθρώπινης αυτής εμπειρίας. Απλώς κανείς δε σας έχει δώσει κατάλληλες συμβουλές. Θα τα καταφέρετε. Σας το υπόσχομαι.

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΚΑΚΟΥ ΓΟΝΙΟΥ

Ορισμένοι από εσάς ίσως νομίζετε ότι υπάρχουν πράγματι κακοί γονείς. Ότι υπάρχουν μητέρες και πατέρες που συμπεριφέρονται απαίσια, που χτυπούν τα παιδιά τους ή τα απειλούν, τα ντροπιάζουν και τα παραμελούν σε τακτική βάση. Μπορεί να θεωρείτε ότι είστε ένας από αυτούς. Ίσως να έχετε δίκιο, ίσως και όχι. Όπως και να 'χει πάντως, αρνούμαι να αποκαλέσω τον οποιονδήποτε «κακό γονέα». Δεν είναι χρήσιμο. Εάν βάζει κάποιος τέτοιες ταμπέλες, δεν έχει πού να πάει μετά. Δεν μπορεί να βρει εύκολα τον δρόμο προς την αλλαγή και τη θεραπεία. Αντί να σκέφτεται κάποιος ποιοι είναι κακοί γονείς και ποιοι όχι, ας σκεφτεί πως πρόκειται για άτομα που παλεύουν (πολύ) και δεν έχουν ακόμη τις κατάλληλες πληροφορίες, τους κατάλληλους πόρους και την απαραίτητη υποστήριξη. Μόνο επιδεικνύοντας συμπνία μπορεί κάποιος να σκεφτεί πώς θα κινηθεί στην πορεία.

ΒΗΜΑ 1: ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΓΙΑΤΙ ΧΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΑΣ

Κατ' αρχάς, θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε τι σημαίνει «χάνω την ψυχραιμία μου» και γιατί συνεχίζουμε να τη χάνουμε. Συνοπτικά θα αναφέρω ότι τα παιδιά πατάνε τα κουμπιά μας. Αν θέ-

λουμε να αναλύσουμε σε βάθος τα παραπάνω, θα πρέπει να εξετάσουμε γιατί έχουμε τόσα κουμπιά, πώς το μέγλωμα των παιδιών μάς κάνει τόσο ευαίσθητους και τι γίνεται όταν κάποιος μας πατά αυτά τα κουμπιά.

Για να κατανοήσετε αυτή τη διαδικασία, θα πρέπει να εισχωρήσετε για λίγο στο ίδιο σας το μυαλό και το σώμα. Μόλις κατανοήσετε τι προκαλεί το νευρικό σας σύστημα και πώς τα κουμπιά σας σας κάνουν να χάνετε την ψυχραιμία σας, θα καταλάβετε ότι όλο αυτό δεν έχει να κάνει με ηθικά ατοπήματα αλλά με εγγενείς αδυναμίες του κάθε ανθρώπου. Σχετίζεται με την «καλωδίωση» του ανθρώπινου μυαλού, που οδηγεί στις αντιδράσεις της μάχης, της τροπής σε φυγή, του παγώματος ή του ξεσπάσματος, όταν κάποιος πατά τα κουμπιά σας, ακόμα κι αν αντιδράσεις τέτοιου είδους δε βοηθούν σε τίποτα. Ευτυχώς, όταν κάποιος καταλάβει όχι μόνο τι του συμβαίνει αλλά και γιατί, θα νιώσει ότι ελέγχει καλύτερα την κατάσταση και θα αισθανθεί ντροπή. Παράλληλα, θα μπορέσει να αντιμετωπίσει τον παλαβωμένο του εγκέφαλο καλύτερα και δε θα ισοπεδώνεται κάθε φορά που οι παρορμήσεις του τον ξεπερνάνε.

ΒΗΜΑ 2: ΤΑ ΚΟΥΜΠΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΟΥ ΠΥΡΟΔΟΤΟΥΝ ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΑΣ

Θα αρχίσουμε μιλώντας για τα κουμπιά σας και για όλα όσα οδηγούν στην πυροδότησή τους. Για τον σκοπό του βιβλίου αυτού ο όρος «κουμπί» αναφέρεται στο νευρικό σας σύστημα, ενώ ο όρος «πυροδότηση» είναι οτιδήποτε διαταράσσει το νευρικό σας σύστημα και κάνει τα κουμπιά σας μεγαλύτερα, πιο φωτεινά, πιο ευαίσθητα και πολύ πιο προσβάσιμα στα παιδιά σας. Και τα παιδιά σας, φυσικά, θα τα πατήσουν, γιατί είναι φτιαγμένα από τέτοιο γενετικό, εξελικτικό, βιολογικό, αναπτυξιακό, σχεσιακό, ψυχολογικό και συναισθηματικό υλικό, που,

με την πρώτη ευκαιρία, θα χώσουν τα μικρά, βρόμικα δαχτυλάκια τους όπου βρουν προκειμένου να πατήσουν τα κουμπιά σας. Μερικά τα πατάνε πιο δυνατά και πιο γρήγορα από άλλα, πάντως όλα τους το κάνουν. Δε σημαίνει ότι σας επιβουλεύονται. Απλώς είναι τα παιδιά σας.

Πολλά βιβλία για γονείς επικεντρώνονται στο πώς να κάνει κάποιος τα παιδιά του να σταματήσουν να πυροδοτούν αντιδράσεις τέτοιας μορφής. Ενώ πρακτικά είναι δουλειά σας το πώς θα διδάξετε τα παιδιά σας να μην απλώνουν τα χεράκια τους παντού (τόσο κυριολεκτικά όσο και μεταφορικά), αυτή η τακτική διαχείρισης της κατάστασης δεν είναι κι η καλύτερη. Θέλετε τα λογικά σας να εξαρτώνται από τη συμπεριφορά ενός πλάσματος που γλείφει τοίχους και βαράει κρίσεις επειδή το τοστ που του σερβίρατε δεν έχει τη μορφή που φανταζόταν; Είμαι σίγουρη πως όχι.

Ευτυχώς, υπάρχουν κι άλλοι τρόποι. Θα μάθετε ποια είναι τα κουμπιά σας. Θα μάθετε τι τα πυροδοτεί και πώς να τα ελέγχετε. Το καλό είναι πως όλα αυτά τα πράγματα είναι απλά και σαφή και θα σας βοηθήσουν σε κάθε περίπτωση της ζωής σας και όχι μόνο στο μεγάλωμα των παιδιών σας. Το κακό είναι ότι τα πράγματα δεν είναι πάντοτε εύκολα για πολυάσχολους γονείς που εύκολα μπορούν να χάσουν την ψυχραιμία τους. Φυσικά, όταν είναι κάποιος γονιός, είναι συνηθισμένος στα δύσκολα.



*«Πυροδότηση» είναι
οτιδήποτε διαταράσσει
το νευρικό σας σύστημα
και κάνει τα κουμπιά σας
μεγαλύτερα, πιο φωτεινά,
πιο ευαίσθητα και πολύ
πιο προσβάσιμα στα
παιδιά σας.*



ΒΗΜΑ 3: ΑΝΑΣΥΝΤΑΧΘΕΙΤΕ

Πολλοί γονείς αισθάνονται ότι είναι εύκολο να αλλάξουν αν κατανοήσουν πώς δουλεύουν τα κουμπιά τους και τι είναι αυτό που τα πυροδοτεί κάνοντάς τους να χάνουν την ψυχραιμία τους. Μόλις δείτε ξεκάθαρα πώς ορισμένες καταστάσεις, ή εμπειρίες, ενεργοποιούν το νευρικό σας σύστημα, πράγματι νιώθετε πολύ λιγότερη ένταση. Είναι ευχής έργον να συμβαίνει αυτό, όμως οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται παραπάνω από απλές γνώσεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι πρέπει επίσης να μάθουν πώς ακριβώς να κάνουν τα κουμπιά τους όσο πιο μικρά, αφανή και απροσπέλαστα γίνεται. Συνήθως αναφερόμαστε στην κατάσταση αυτή ως αυτοβοήθεια, γεγονός που προκαλεί αποστροφή στους γονείς. Στο βιβλίο αυτό θα εξετάσουμε τι πρέπει να κάνετε για να αποφύγετε τα ξεσπάσματα. Ευτυχώς, δεν πρόκειται για κάτι ιδιαίτερα περίπλοκο, ούτε για κάτι που πρέπει να γίνεται στην εντέλεια. Δεν προπονείστε για μααραθώνιο. Το ζητούμενο είναι να είστε λίγο πιο υπομονετικοί την επόμενη φορά που το παιδάκι σας θα σας ζητήσει να φάει κάτι άλλο είκοσι λεπτά μετά την κατάφωρη άρνησή του να φάει το βραδινό του.

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΑΤΑΝΕ ΤΑ ΚΟΥΜΠΙΑ ΜΑΣ

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΑΤΑΝΕ ΤΑ ΚΟΥΜΠΙΑ ΜΑΣ για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Το κάνουν επειδή αναζητούν την προσοχή μας, επειδή προσπαθούν να πάρουν αυτό που χρειάζονται και δεν έχουν την ωριμότητα ή τον έλεγχο των παρορμήσεών τους για να πράξουν αλλιώς. Ορισμένες φορές κάνουν απλώς ό,τι κάνει κάθε παιδί σε αυτή την πλάση, δηλαδή κάνουν φασαρία, λερώνονται και γίνονται ενοχλητικά. Επιπλέον, τα παιδιά είναι πολύ πιθανό να πατήσουν τα κουμπιά σας όταν και τα ίδια είναι ευερέθιστα, επειδή είναι κουρασμένα, πεινασμένα, ενθουσιασμένα, αγχωμένα ή απλώς παρασυρμένα στη δίνη των Ανεξέλεγκτων Συναισθημάτων τους. Είναι απολύτως λογικό να βοηθήσετε τα παιδιά σας τις στιγμές αυτές, να στρέψετε αλλού την προσοχή τους, να τα ταΐσετε και να απαλύνετε τον πόνο τους. Κάθε φορά που κάνετε κάτι τέτοιο βρίσκετε έναν αποτελεσματικό τρόπο για να αντιμετωπίσετε τις συνθήκες που πυροδοτούν τις αντιδράσεις τους. Να έχετε όμως κατά νου ότι σκοπός σας δεν είναι να τα κάνετε να σταματήσουν να πατούν τα δικά σας κουμπιά. Σκοπός σας είναι να τα μαθαίνετε, ξανά και ξανά, πώς λειτουργεί ο κόσμος, να τα καταλαβαίνετε, να αντιδράτε με τρόπο λειτουργικό όταν σας προκαλούν (εδώ άλλωστε επικεντρώνεται και το βιβλίο αυτό) και να διαφυλάσσετε τα δικά σας κουμπιά, ώστε η πρόσβαση σε αυτά να είναι δύσκολη.

ΒΗΜΑ 4: ΜΗ ΧΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΑΣ

Όσο περισσότερο κατορθώνετε να συγκεντρώνετε (προφυλάσσοντας τα κουμπιά σας και περιορίζοντας τις αιτίες που σας ερεθίζουν), τόσο λιγότερο θα χάνετε την ψυχραιμία σας με τα παιδιά σας.

Όμως (επειδή υπάρχει πάντοτε ένα αλλά), θα υπάρχουν πάντα διαθέσιμα κουμπιά προς πίεση. Όλοι μας το ξέρουμε, και πάνω απ' όλα τα παιδιά μας. Εκείνα το γνωρίζουν καλύτερα απ' ό,τι γνωρίζουν τα τάμπλετ τους. Από τη στιγμή που σταματούν να ασχολούνται με την οθόνη, ασχολούνται ασταμάτητα μαζί σας. Και, όταν αυτό συμβαίνει, έχουμε δύο επιλογές: Είτε να ξεσπάσουμε είτε να κάνουμε ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ άλλο.

Υποθέτω πως αναρωτιέστε ήδη τι κρύβει η Πόρτα Νούμερο Δύο, σκεπτόμενοι ότι μάλλον έχετε επιλέξει το λάθος βιβλίο. Το μυστικό για να διατηρήσει κάποιος την ψυχραιμία του είναι η αυτογνωσία: είναι να εντοπίζει ότι πρόκειται να εκραγεί και να φροντίζει να ηρεμεί. Η παρατήρηση είναι το Δυνατό σας Χαρτί. Αυτή είναι που κάνει δυνατές όλες εκείνες τις προτάσεις που χαρακτήρισα προηγουμένως ως «ζήσε Μάη μου να φας τριφύλλι». Η ικανότητα να συνειδητοποιήσετε την ένταση που συσσωρεύεται στους ώμους και το στήθος σας τη στιγμή που αναρωτιέστε πότε στην ευχή θα βάλει επιτέλους τα αναθεματισμένα παπούτσια του το βρομόπαιδο παίζει καίριο ρόλο στο να μην το χάσετε. Αν δεν παρατηρείτε ποτέ ότι έχετε φτάσει στα όριά σας, δεν μπορείτε να αποστασιοποιηθείτε και να ηρεμήσετε.

Από τη στιγμή που αντιλαμβάνεστε ότι πρόκειται να εισέλθετε στη φάση της απόλυτης φρίκης, έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε μια εντελώς άλλη διάθεση. Το κλειδί για τα παραπάνω είναι να θυμάστε πως (α) η παρατήρηση είναι δεξιότητα, πράγμα που σημαίνει ότι υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης, και πως (β) μπορείτε να παρατηρήσετε τις αντιδράσεις σας, να σταματήσετε και να κάνετε κάτι άλλο οποιαδήποτε

Αν δεν παρατηρείτε ποτέ ότι έχετε φτάσει στα όριά σας, δεν μπορείτε να αποστασιοποιηθείτε και να ηρεμήσετε.

στιγμή βλέπετε το κύμα οργής να ξεχειλίζει από το στόμα σας. Αυτό δε σημαίνει πως υποτιμάτε τη νοημοσύνη σας, ή χάνετε τη μάχη, ή φαίνεστε γελοίοι μπροστά στα παιδιά σας.

Στ' αλήθεια είστε ικανοί γι' αυτή την αλλαγή, κι εγώ θα σας δείξω πώς να βελτιωθείτε (μην ανησυχείτε, τα παιδιά σας θα σας προσφέρουν άπλετες ευκαιρίες εξάσκησης).

ΒΗΜΑ 5: ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ

Σας υποσχέθηκα ότι θα βελτιωθείτε. Δεν είπα ποτέ ότι θα γίνετε τέλειοι. (Ίσως τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή για να σας παρουσιάσω την πρόταση που πρέπει να επαναλαμβάνετε σαν προσευχή: «Η τελειότητα δεν έχει αξία».) Κάποιες φορές το χάνουμε. Παρότι είναι δελεαστικό να προσποιείται κάποιος ότι δεν έγινε και τίποτα, δεν το προτείνω. Αφήνοντας τα πράγματα στον αέρα, δεν κάνετε καλό ούτε σε εσάς ούτε στο παιδί σας. Το πιο πιθανό είναι να το χάσετε και πάλι.

Ευτυχώς και μετά την κρίση υπάρχουν επιλογές που θα σας κάνουν να αισθανθείτε καλύτερα, θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τη σχέση σας με το παιδί σας, αλλά και θα σας θυμίσουν να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας την επόμενη φορά που κάποιος θα πατήσει τα κουμπιά σας. Υπάρχουν δύο τρόποι να το κάνετε αυτό και, όσο το συντομότερο εντοπίσετε έναν από αυτούς, τόσο πιο γρήγορα θα διαλύσετε το σύννεφο που ίπταται πάνω από το κεφάλι σας.

Είτε θα δείξετε συμπόνια για τον εαυτό σας είτε περιέργεια για όσα συμβαίνουν. Αυτές οι δύο είναι οι ιδανικότερες επιλογές. Αυτό που θέλω να πω είναι ότι δε χρειάζεται να αυτομαστιγώνεστε σκεπτόμενοι πόσο κακοί γονείς είστε και πόσο έχετε τραυματίσει τα παιδιά σας. Ούτε βοηθάει να συγκρίνετε με άλλους – είτε πραγματικούς γονείς είτε περσόνες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Δυστυχώς, ο φαύλος κύκλος της ντρο-

πής είναι ιδιαίτερα προβληματικός: (1) Σας δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα και (2) μπορεί εύκολα να σας κάνει να το ξαναχάσετε, γεγονός που αντιτίθεται στα όσα επιθυμείτε να επιτύχετε. Η συμπόνια προς τον εαυτό μας δεν είναι απλώς χρήσιμη όταν προσπαθούμε να συνέλθουμε από τα ξεσπάσματά μας. Αποτελεί επίσης μια μοναδική στρατηγική για την αποφυγή τους. Στο Κεφάλαιο 5 θα εξετάσουμε το ζήτημα της συμπόνιας πιο διεξοδικά. Στο Κεφάλαιο 9 θα δούμε πώς η συμπόνια και η περιέργεια μπορούν να μεταβάλουν την προοπτική και τη διάθεσή μας γρήγορα και αποτελεσματικά, καθώς και πώς μπορούμε να τις ενσωματώσουμε στην προσπάθεια ανασύνταξής μας ύστερα από ένα ξέσπασμα.

Ελπίζω να έχετε αποκτήσει ήδη μια ιδέα τού πώς θα σας βοηθήσει αυτό το βιβλίο. Ίσως έχετε ήδη μπει στον πειρασμό να περάσετε κατευθείαν στο Κεφάλαιο 8 (Η αποκάλυψη που όλοι περιμένατε: Πώς, ακριβώς, να μη χάνετε την ψυχραιμία σας), παραλείποντας όλες αυτές τις λεπτομέρειες περί κουμπιών και πυροδοτήσεων.

Θα σας παρακαλούσα να μην το κάνετε. Δεν υπάρχει περίπτωση να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας όταν έχετε να κοιμηθείτε τρεις μέρες ή η μητέρα σας σας παίρνει τηλέφωνο ακατάπαυστα, ενώ εσείς αναστατώνεστε στη σκέψη και μόνο ότι ο μήνας πλησιάζει στο τέλος του και δεν έχετε ακόμη τα χρήματα για το ενοίκιο. Μόλις όμως δείτε λίγο πιο ξεκάθαρα τα πράγματα και ξεκινήσετε να

Μετά την κρίση υπάρχουν επιλογές που θα σας κάνουν να αισθανθείτε καλύτερα, θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τη σχέση σας με το παιδί σας, αλλά και θα σας θυμίσουν να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας την επόμενη φορά που κάποιος θα πατήσει τα κουμπιά σας.

τα αντιμετωπίζετε, θα μπορέσετε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας ακόμα και σε πολύ δύσκολες στιγμές. Επιπλέον, παρατηρώντας ότι η στιγμή κοντοζυγώνει και η φρίκη βρίσκεται προ των πυλών, θα μπορέσετε να σταματήσετε εγκαίρως, ή τουλάχιστον να μετριάσετε τον βαθμό της έντασής της.

Θυμηθείτε ότι δεν είστε μόνοι. Όλοι δυσκολεύονται. Θα τα καταφέρετε. Βρίσκομαι εδώ για να σας βοηθήσω.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Γιατί χάνετε την ψυχραιμία σας;

ΚΟΙΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ
ΓΟΝΕΪΚΩΝ ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΩΝ



ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ
ΤΩΝ ΕΚΡΗΞΕΩΝ



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΔΥΣΚΟΛΟ
ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ
ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΤΟΥ



ΩΡΑ ΓΙΑ ΛΙΓΗ
ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ



Πρώτα απ' όλα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε τι εννοούμε λέγοντας «χάνω την ψυχραιμία μου». Τα ξεσπάσματα των ενηλίκων διαφέρουν για τον καθένα. Όπως και τα γούστα. Μην το πάρετε στραβά! Εννοούσα απλώς ότι είναι δύσκολο να τα προσδιορίσει κανείς. Εάν όμως τα εντοπίσουμε, θα μπορέσουμε και να τα κατανοήσουμε.

Πώς να καταλάβετε αν χάνετε την ψυχραιμία σας

.....

Τα περισσότερα επεισόδια ξεσπασμάτων έχουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά που συνοψίζονται στις εξής λέξεις-κλειδιά: συναισθήματα, αυτοματοποίηση, αντίδραση, τοξικότητα. Η απώλεια της ψυχραιμίας είναι απολύτως φυσιολογική κατάσταση του ανθρώπινου εγκεφάλου, όπως π.χ. ο τυμπανισμός. Όλοι μας έχουμε βιώσει αυτή τη δυσχερή κατάσταση, παρότι ορισμένοι προσπαθούν με νύχια και με δόντια να προσποιηθούν ότι δεν τους συμβαίνει ποτέ. Παρά το γεγονός ότι μπορούμε να κάνουμε αλλαγές στη ζωή μας για να περιορίσουμε τον τυμπανισμό, το πρόβλημα συνεχίζει να υφίσταται. Το καλό είναι ότι, εάν παρατηρήσουμε πότε συμβαίνει, μπορούμε να κάνουμε κινήσεις ώστε να περιορίσουμε και τις συνέπειές του. Επίσης, θα πρέπει εδώ να σας πω ότι, δοθείσης της ευκαιρίας, θα σας υπενθυμίζω πως το μέγάλωμα των παιδιών είναι τόσο σοβαρό, που δεν πρέπει να το παίρνετε στα σοβαρά. Ελάτε, λοιπόν, να μιλή-

σουμε για τις λέξεις-κλειδιά που αναφέραμε παραπάνω:

Χωρίς περαιτέρω καθυστερήσεις, σας αναφέρω ορισμένα από τα χαρακτηριστικά των περισσότερων γονεϊκών ξεσπασμάτων:

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ. Η κατάρρευση γενικά περιλαμβάνει Ακραία Συναισθήματα κι όχι απλώς θυμό ή οργή. Στον

όρο αυτό εντάσσεται οποιοδήποτε έντονο συναίσθημα, όπως ο φόβος, η λύπη, η σύγχυση, η αδυναμία, το στρες, η ενόχληση, το άγχος, η ντροπή, η ενοχή ή η αιδώς. Ακόμα και τα θετικά συναισθήματα μπορούν να πυροδοτήσουν τα ξεσπάσματά μας, όπως θα σας βεβαιώσει ο κάθε γονιός που έχει δει το παιδί του να γελάει μέχρι δακρύων. Ορισμένες φορές τα Ακραία Συναισθήματά μας συνδέονται με τις χαζομάρες των παιδιών μας. Άλλες, όμως, όχι. Ορισμένες φορές έχουμε επίγνωση των συναισθημάτων μας και άλλες όχι. Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι: (α) τα ξεσπάσματα είναι συναισθηματική αντίδραση και όχι λογική και (β) δεν ελέγχουμε όσο νομίζουμε τα συναισθήματά μας. Δεν μπορούμε να τα καταπιέσουμε. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να παρατηρήσουμε ότι έχουμε συναισθήματα και να επιλέξουμε τον τρόπο με τον οποίο θα αντιδράσουμε.

Δεν μπορούμε να καταπιέσουμε τα συναισθήματά μας. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε, όμως, είναι να παρατηρήσουμε ότι έχουμε συναισθήματα και να επιλέξουμε πώς θα αντιδράσουμε.

ΑΥΤΟΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ. Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι οι περισσότερες κρίσεις δεν είναι συνειδητές ή σκόπιμες. Δεν είναι ότι επιστρέφετε στο σπίτι από μια δύσκολη μέρα στη δουλειά και συλλογίζετε: «Χμμ, παραείμαι αγχωμένη/-ος και λέω

να ξεσπάσω στα παιδιά μου σήμερα». Στις περισσότερες περιπτώσεις τα ξεσπάσματα είναι μια ασυνείδητη διαδικασία πέρα από τον έλεγχό σας. Πρόκειται για μια διαδικασία οι ρίζες της οποίας φτάνουν στην παιδική μας ηλικία και στο πώς οι δικοί μας γονείς έχαναν την υπομονή τους μαζί μας. Αυτός είναι και ο λόγος που δεν αποφασίζει κάποιος απλά να χάσει τον έλεγχο. Οι εκρήξεις σας είναι περισσότερο ένα προβλέψιμο αποτέλεσμα αναπτυξιακών, νευρολογικών και βιολογικών διαδικασιών, παρά λογικών αποφάσεων.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ. Μπορούμε να αναλογιστούμε την αντίδραση από δύο πιθανές σκοπιές. Κατ' αρχάς, αφορά όσα λέμε και κάνουμε ως αντίδραση σε κάτι άλλο. Κάτι πρέπει να συμβαίνει για να οδηγούμαστε σε τόσο ακραίες αντιδράσεις. Το ξέσπασμα δεν προκύπτει από το πουθενά. Ορισμένες φορές ο λόγος που οδηγεί στην κρίση είναι τόσο σαφής, που μπορούμε να σχηματίσουμε μια ευθεία γραμμή μεταξύ πυροδότησης και κρίσης. Άλλες φορές δεν έχουμε ιδέα πώς φτάσαμε σε αυτό το σημείο. Κάτι μπορεί να συνέβη πριν από πέντε λεπτά, πέντε ώρες ή πέντε χρόνια που μπορεί να μη σχετίζεται καν με τα παιδιά μας. Ότι και να έχει συμβεί, είναι σημαντικό να εντοπίσουμε γιατί αντιδράμε έτσι. Αν καταλάβουμε, για παράδειγμα, ότι ο Μάιος είναι δύσκολος μήνας για εμάς γιατί τον έχουμε συνδέσει με την πρώτη μας αποβολή, μπορεί ενδεχομένως να επιλέξουμε να προσέξουμε λίγο παραπάνω τον εαυτό μας στη φάση αυτή. Εάν δεν αναγνωρίσουμε ότι ο πόνος στον γομφίο μας δε θα εξαφανιστεί ως διά μαγείας, δε θα πάμε ποτέ στον οδοντίατρο.

Ο δεύτερος ορισμός της αντίδρασης σχετίζεται με τη δυνατότητά μας να αποκριθούμε στον πραγματικό ή τον αντιληπτό κίνδυνο. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος και το σώμα έχουν αναπτυχθεί ώστε να μας κρατούν ασφαλείς από φυσικές απειλές. Δυ-

στυχώς, οι επιστήμονες αδυνατούν να καταλάβουν γιατί, ενώ οι περισσότεροι παράγοντες άγχους που αντιμετωπίζουμε στις μέρες μας είναι συναισθηματικοί ή ψυχολογικοί και δεν αποτελούν κίνδυνο για τη ζωή μας, απαιτούν εντούτοις έντονες και γρήγορες αντιδράσεις. Επιπλέον, ο εγκέφαλός μας δεν μπορεί πάντοτε να κάνει τη διάκριση ανάμεσα στα Σοβαρά Προβλήματα και τα Ζητήματα Μικρότερης Σημασίας, γι' αυτό και ξεσπά ακόμα κι όταν δε χρειάζεται.

ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ. Θυμάστε την τελευταία φορά που το παιδί σας βγήκε στον δρόμο ή λίγο έλειψε να πέσει από τις σκάλες; Πιθανότατα στη φάση εκείνη νιώσατε να σας κατακλύζουν Ακραία Συναισθήματα, που προκάλεσαν μια αυτόματη αντίδραση – όπως να ουρλιάξετε ή να τραβήξετε το παιδί από το χέρι. Ακόμα κι αν φωνάξατε ή σφίξατε λίγο παραπάνω απ' ό,τι υπολογίζατε το παιδί σας, δε θα έλεγα πως ξεσπάσατε πάνω του. Στο παράδειγμα αυτό, το νευρικό σας σύστημα αντέδρασε σωστά σε μια πιθανά απειλητική κατάσταση. Η στιγμή δεν ήταν τοξική. Δηλαδή δεν ήταν άσκοπα σκληρή ή επιβλαβής για τη σχέση με το παιδί σας. Επομένως, ναι, μπορεί να επιδείξετε παραπλήσιες συμπεριφορές χωρίς να βιώσετε όλη την γκάμα από αυτές τις λέξεις-κλειδιά.

ΟΙ ΠΛΕΟΝ ΤΟΞΙΚΕΣ ΕΚΡΗΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΙ' ΑΥΤΕΣ

ΠΑΡΟΤΙ υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ξεσπάσει κάποιος στα παιδιά του, ορισμένοι είναι χειρότεροι από άλλους. Οι προσβολές και οι απειλές είναι ιδιαιτέρως επιζήμιες, όπως άλλωστε και η σωματική βία ή κάθε μορφής βία, όπως τα χτυπήματα, τα χαστούκια, το ξύλο στον πισινό ή το πέταγμα διαφόρων αντικειμένων. Ίσως έτσι είθισται να γίνεται στο μέρος όπου μεγαλώσατε, ή μεγαλώνετε το παιδί σας, ίσως πάλι όλο αυτό να είναι νέα εμπειρία για εσάς. Όπως και να έχει, εάν οτιδήποτε από τα παραπάνω συμβαίνει στο σπίτι σας πρέπει να σταματήσει μεμιάς. Κατ' αρχάς, κάντε ό,τι μπορείτε ώστε να μην επιρρίπτετε ευθύνες στον εαυτό σας και να μην τον ντροπιάζετε. Η κατάσταση είναι πράγματι σοβαρή, αλλά, όσο πιο σύντομα βρείτε το κουράγιο να συγχωρέσετε τον εαυτό σας δείχνοντάς του καλοσύνη, τόσο πιο γρήγορα θα μπορείτε να βοηθηθείτε και να κάνετε σημαντικές αλλαγές. Δεν είστε ο μόνος γονέας που έχει χτυπήσει το παιδί του, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι η πράξη σας είναι αποδεκτή. Μπορείτε να γίνετε καλύτεροι. Σας το υπόσχομαι. Πιθανώς να μην τα καταφέρετε μόνοι, αυτό όμως δε σημαίνει ότι έχετε αποτύχει ως γονείς. Σημαίνει απλώς ότι η κατάσταση σας ξεπερνά. Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε. Αυτό είναι το πρώτο βήμα. Μπορεί να είναι κάποιος φίλος σας, ή μέλος της οικογένειάς σας, ή ένας γιατρός ή ψυχοθεραπευτής, σύμβουλος, κληρικός, ραββίνος, ιερέας ή ιμάμης. Η συζήτηση δε θα είναι εύκολη, ούτε και ευχάριστη, όμως πρέπει να την κάνετε. Θα τα καταφέρετε.

Οι τοξικές εκρήξεις είναι απρόβλεπτες, δυσανάλογες αντιδράσεις, που περιλαμβάνουν θυμωμένα λόγια, σωματικά ξεσπάσματα, προσωπικές επιθέσεις, εξευτελισμούς και κατηγορίες. Κάτι τέτοιες στιγμές αισθάνεστε ότι ο έλεγχος έχει χαθεί. Οι τοξικές εκρήξεις λαμβάνουν χώρα όταν κάτι πυροδοτεί την αντίδρασή σας, επηρεάζοντας στη συνέχεια όλους τους εμπλεκόμενους. Παραδείγματα τέτοιων συμπεριφορών είναι όταν φωνάζουμε στα παιδιά μας για το μπουλ με τα δημητριακά που έχυσαν, όταν ξεσπάμε επειδή αργούν να βάλουν τα παπούτσια τους, όταν επιπλήττουμε άσχημα την κόρη μας επειδή έξεχασε τα τετράδιά της στο σχολείο. Οι εκρήξεις αυτές μπορούν να προκαλέσουν ρήξη και να αποδυναμώσουν τη σχέση σας με το παιδί σας.

Επιπλέον, η συχνή ένταση και το στρες επηρεάζουν το μυαλό και το νευρικό μας σύστημα, αυξάνοντας την πιθανότητα μιας νέας πυροδότησης. Γι' αυτό και είναι σημαντικό για εσάς να βρείτε πώς θα διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και πώς θα συνδεθείτε ξανά με το παιδί σας κάθε φορά που συμβαίνει κάτι τέτοιο.

Συνοψίζοντας: Χάνουμε την ψυχραιμία μας εξαιτίας των λέξεων-κλειδιών που περιγράψαμε πιο πάνω. Όταν τα συναισθήματά μας είναι ακραία, η συμπεριφορά μας γίνεται Αυτοματοποιημένη, Αντιδραστική και Τοξική.

Όσον αφορά τη συμπεριφορά που ενδεχομένως επιδεικνύουμε, εσκεμμένα δεν επέμεινα στο εάν μιλάτε θυμωμένα, ουρλιάζετε, χτυπάτε την πόρτα ή απλώς απομακρύνεστε νευριασμένοι μουρμουρίζοντας σαρκαστικά σχόλια. Ο καθένας ξεσπά με διαφορετικούς τρόπους και σε διαφορετικά επίπεδα έντασης. Έτσι, είναι πιο βοηθητικό εάν κάποιος επικεντρώνεται στα χαρακτηριστικά της αντίδρασής του παρά στην πραγματική του συμπεριφορά. Έχω δει σιωπηρά βλέμματα που είναι εξίσου τρομακτικά όσο τα ιπτάμενα τηλεχειριστήρια. Έχω

ακούσει παγερές απειλές που όμοιές τους μόνο ο Κλιντ Ίστοντ στα πιο άγρια του θα ξεστόμιζε.

Κατά συνέπεια, οι περισσότεροι από εμάς καταφεύγουμε σε συνηθισμένες συμπεριφορές (εκρήξεις θυμού, ουρλιαχτά, χτυπήματα, κ.λπ.) όταν χάνουμε την ψυχραιμία μας, γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε ακριβώς τι κάνουμε όταν χάνουμε τον έλεγχο, καθώς το μόνο πράγμα που μπορεί να ελέγξει κάποιος είναι αυτή η συμπεριφορά.

Ελπίζω να σας εξέπληξε η τελευταία αυτή πρόταση. Αν όχι, τότε δε δώσατε τη δέουσα σημασία. Μόλις σας αποκάλυψα ότι

δεν μπορείτε να ελέγξετε τα συναισθήματά σας και πως οι κρίσεις σας είναι αυτοματοποιημένες και αντιδραστικές σε ερεθίσματα. Στη συνέχεια, όμως, ανέφερα ότι μπορείτε να ελέγχετε τη συμπεριφορά σας όταν ξεσπάτε. Εφόσον, όμως, όλα τα παραπάνω είναι αυτοματοποιημένες αντιδράσεις, πώς θα μπορέσετε να τις ελέγξετε;

Σε αυτή την παραδοχή στηρίζεται ολόκληρο το βιβλίο. Μην ανησυχείτε. Δεν πρόκειται να σας πω απλώς ότι πρέπει να χαλαρώνετε αντί να ξεσπάτε. Απλούστατα γιατί η προτροπή αυτή ανήκει στη σφαίρα του ανυπόστατου: Αν μπορούσατε να το κάνετε, θα το κάνατε – όλοι μας θα το κάναμε και θα χαλαρώναμε βλέποντας Netflix με μια κούπα ζεστό καφέ ανά χείρας, αντί να αναζητούμε βοήθεια σε κάποιο βιβλίο. Αντ' αυτού, θα σας μάθω πώς να περιορίζετε την πιθανότητα ενός ξεσπάσματος και πώς να αναγνωρίζετε και να αντιδράτε με τρόπο αποτελεσματικό στις καταστάσεις που πυροδοτούν το άγ-

*Οι τοξικές εκρήξεις
είναι απρόβλεπτες,
δυσανάλογες αντιδράσεις,
που περιλαμβάνουν
θυμωμένα λόγια,
σωματικά ξεσπάσματα,
προσωπικές επιθέσεις,
εξευτελισμούς και
κατηγορίες.*

*Έχω δει σιωπηρά
βλέμματα τα οποία
είναι εξίσου τρομακτικά
όσο τα ιπτάμενα
τηλεχειριστήρια.*

χος σας· θα σας δείξω πώς να χαλαρώνετε τα κουμπιά σας και θα σας μάθω να παρατηρείτε πότε έχετε φτάσει στο ακραίο εκείνο σημείο όπου κινδυνεύετε να ξεσπάσετε και να επιδείξετε τοξικές αντιδράσεις απέναντι στα παιδιά σας. Τέλος, θα σας μάθω πώς να ανακτάτε την ψυχραιμία σας με-

τά την καταιγίδα και πώς να μην οδηγείστε σε νέο ξέσπασμα.

Το πιάσατε; Καλώς. Τώρα που ξεκαθαρίσαμε τι σημαίνει «χάνω την ψυχραιμία μου», πρέπει να μιλήσουμε για το πώς είστε όταν δεν τη χάνετε.

Τι σημαίνει διατηρώ την ψυχραιμία μου;

Ορισμένοι νομίζουν ότι το αντίθετο του «χάνω την ψυχραιμία μου» είναι να παραμένω συνεχώς ήρεμος και συγκροτημένος και να μην έρχομαι σε οποιαδήποτε σύγκρουση με το παιδί μου. Υποθέτουν ότι σημαίνει να νιώθει κάποιος χαρούμενος, να είναι υπομονετικός και παρών σε κάθε στιγμή και να ανταποκρίνεται στα παιδιά του μεγαλόψυχα, με τραγούδια και χαρές, οτιδήποτε κι αν του συμβαίνει. Αυτός ο τρόπος σκέψης βρομοκοπάει τελειότητα και δεν είναι εφαρμόσιμος από κανέναν.

Η σύγκρουση και η αποσύνδεση, καθώς και τα δυσάρεστα και έντονα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά, λογικά και αποδεκτά και δεν αποτελούν ένδειξη ότι κάνετε κάποιο λάθος. Δεν είναι εύκολο να ζούμε με άλλους ανθρώπους. Όσο και να τους αγαπάμε, κάποια από τα χούγια τους δεν παύουν

να μας ενοχλούν. Τα πράγματα δυσκολεύουν ιδιαίτερα όταν κάποιος από αυτούς ταλαιπωρείται από χρόνιο άγχος ή όταν ο έτερος ενδιαφερόμενος είναι ένα μικροσκοπικό πλασματάκι με ανώριμο εγκέφαλο. Η κλινική μου εμπειρία ως κοινωνικής λειτουργού μου έχει δείξει ότι είναι πολύ πιο ανησυχητικό κάποιος να δηλώνει ότι δεν τσακώνεται ποτέ παρά να παραδέχεται συνειδητά ότι στην οικογένειά του υπάρχει ένταση.

Είναι πολύ πιθανό να νιώσετε ότι σας κατακλύζουν τα συναισθήματά σας και παρ' όλα αυτά να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Μπορεί να νιώσετε βαθύ εκνευρισμό, φόβο, λύπη ή σύγχυση, αλλά να μην καταλήξετε ποτέ να νιώσετε τοξικότητα. Μπορείτε απλά να αποκαλύψετε στα παιδιά σας ότι σας κατακλύζουν Ακραία Συναισθήματα χωρίς να ξεσπάσετε πάνω τους.

Όποτε κάποιος διατηρεί την ψυχραιμία του σημαίνει πως έχει επαρκή αυτογνωσία για να παρατηρήσει τι συμβαίνει τόσο έξω όσο και μέσα του και να επιλέξει συνειδητά να κάνει μια παύση και να ηρεμήσει ή απλώς να το βουλώσει προτού αντιδράσει – ακόμα κι αν δεν έχει ιδέα για το τι θα κάνει μετά. Ακόμα κι αν δεν έχετε καμία απολύτως ιδέα πώς να ανταποκριθείτε στις προσβλητικές ή απωθητικές συμπεριφορές του παιδιού σας, ή και σε αυτές που είναι απλώς λίγο εκνευριστικές αλλά σας τη δίνουν, σας υπόσχομαι πως οτιδήποτε κάνετε με σχετική ηρεμία θα είναι πιο αποτελεσματικό και ενσυναίσθητικό εάν είστε ψύχραιμοι.

Γιατί πρέπει να διατηρείτε την ψυχραιμία σας

.....

Ίσως το σημείο αυτό να μοιάζει αυτονόητο, αλλά στο πέρασμα των χρόνων έχω κάνει αρκετές συζητήσεις με γονείς που δυσκο-

λεύονται να καταλάβουν γιατί τα ξεσπάσματα αποτελούν πηγή προβλημάτων, οπότε αποφάσισα να το αναφέρω και αυτό.

ΔΕ ΣΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΟ. Κάθε φορά που ξεσπάτε, το νευρικό σας σύστημα τσιτώνει και οι στρεσογόνοι ορμόνες εκτινάσσονται στον Θεό. Όλα τα παραπάνω επιδρούν αρνητικά σε κάθε μέρος του σώματός σας. Κατά συνέπεια, το χρόνιο στρες μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή σας πίεση, να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, να σας προκαλέσει ημικρανίες και να χαλάσει τον ύπνο σας. Οι συχνές εκρήξεις και το σχετικό άγχος οδηγούν σε προβλήματα υγείας μακροπρόθεσμα. Όμως το ζήτημα δεν αφορά μόνο τις πιθανές επιδράσεις που αυτό μπορεί να έχει στο σώμα σας. Με την πάροδο του χρόνου, οι εκρήξεις θα επαναπρογραμματίσουν με άσχημο τρόπο τον εγκέφαλό σας. Όσο περισσότερο φρικόρετε με τα παιδιά σας, τόσο πιο ισχυρές και συντονισμένες στην κατάσταση «ξεσπασμα» θα είναι οι νευρωνικές σας οδοί, κάνοντας τον εγκέφαλό σας να φρικόρει πιο εύκολα και γρηγορότερα στο μέλλον.

Επίσης, ας μην ξεχνάμε και τη σχέση με τα παιδιά σας που μάλλον σας ώθησε να πάρετε στα χέρια σας το βιβλίο αυτό. Αναλογιστείτε για λίγο την τελευταία φορά που ξεσπάσατε στα παιδιά σας. Σίγουρα θα αισθανθήκατε απαίσια. Η απώλεια ελέγχου είναι τρομακτική υπόθεση και είναι βέβαιο ότι σας προκαλεί ντροπή και στρες, ενώ σας απομονώνει από τους γύρω σας. Κάθε φορά που ξεσπάτε, υποτιμάτε την αυτοπεποίθησή σας και αρχίζετε να αμφιβάλλετε για τις ικανότητές σας ως γονείς. Το συμπέρασμα είναι ότι τα ξεσπάσματά σας μπορούν να καταστρέψουν τη σχέση με τα παιδιά σας και την αίσθηση του εαυτού σας ως γονέα.

**«ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΠΑΡΑ ΕΝΑΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙ
ΕΝΑΝ ΑΛΛΟ ΑΝΘΡΩΠΟ ΚΙ ΟΤΙ Η ΣΥΝΘΗΚΗ
ΑΥΤΗ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΩΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ
ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ».**

ΒΡΑΒΕΙΟ CAREGIVER FRIENDLY 2020

Ωραία, ξεσπάσατε στα παιδιά σας. Εκνευριστήκατε, τους φωνάξατε, τους ουρλιάξατε. Ενοχλείστε και αντιδράτε άσχημα πολύ περισσότερο απ' όσο θα παραδεχόσασταν. Ξέρετε ότι, ως γονείς, θέλετε να επιδεικνύετε ψυχραιμία και καλές προθέσεις. Αλλά, όσο και να προσπαθείτε, κάπου το χάνετε.

Σε αυτόν τον προσιτό και ανάλαφρο οδηγό αναλύονται με ειλικρίνεια και ευαισθησία οι καταστάσεις κατά τις οποίες το χάνουμε ως γονείς, ενώ προσφέρονται ρεαλιστικές και χρηστικές συμβουλές, βασισμένες σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές, προκειμένου να διαχειριστούμε τα ξεσπάσματά μας αποτελεσματικά και χωρίς ενοχές.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΣ: 26214