

Το παιδί που κρύβεις μέσα σου...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτο:Children's Day, by M@rg

Φωτο:Children's Day, by M@rg

Κάθε άνθρωπος, κάθε ενήλικας σε όποια φάση του κύκλου ζωής κι αν βρίσκεται, κρύβει βαθιά μέσα του ένα μικρό παιδί. Ένα παιδί που κατά περίπτωση μπορεί να είναι πεισματάρικο, ανυπάκουο, απείθαρχο, θυμωμένο, θλιμμένο ή χαρούμενο, ενθουσιασμένο, ανώριμο, ανασφαλές, φοβισμένο... Κάποιοι ενήλικες αυτό το παιδί μέσα τους το κρατούν φιμωμένο, φυλακισμένο καλά, απαγορεύοντας του την παραμικρή έκφραση. Κάποιοι άλλοι πάλι αυτό το παιδί το αφήνουν ανεξέλεγκτο παντού και πάντα να εκφράζεται, να κάνει το δικό του, άσχετα από το αν ο χώρος και ο τόπος τη συγκεκριμένη στιγμή το επιτρέπουν.

Αυτό το παιδί μέσα μας κουβαλάει μια προσωπική ιστορία, ένα παρελθόν, βιώματα, εμπειρίες, συναισθήματα (φανερά και καλά κρυμμένα), πρότυπα σχέσεων, συμπεριφορές. Αυτό το παρελθόν όμως επηρεάζει τη συμπεριφορά μας και τα συναισθήματά μας στο παρόν με τρόπους που οι ίδιοι δεν μπορούμε να αντιληφθούμε. Κι όταν η προσωπική ιστορία κουβαλά ψυχικά τραύματα τότε όπως λέει ο Harvey Jackins:

Το άτομο.. αιχμάλωτο ενός παλιού πόνου λέει πράγματα που δεν έχουν σχέση, κάνει πράγματα που δεν έχουν αποτέλεσμα, δεν μπορεί να αντιμετωπίσει μία κατάσταση, και υπομένει τρομερά αισθήματα που δεν έχουν σχέση με το παρόν.

Συνήθως οι άνθρωποι που απευθύνονται σε ψυχολόγους, ψυχιάτρους και πάσης φύσεως ειδικούς ψυχικής υγείας ανήκουν στην πρώτη κατηγορία αυτή που συνεχίζει να κακοποιεί μέσα της το παιδί, πνίγοντας την όποια έκφραση επιθυμίας και έχοντας σημαία κάθε πράξης και συμπεριφοράς το σωστό, το καλό ή/και το τέλειο. Το ρόλο του τιμωρού του κακού παιδιού τον υπηρετούν πια οι ίδιοι οι ενήλικες, βασανίζοντας τον εαυτό τους ενώ ως παιδιά τους τιμωρούσαν πρόσωπα κύρους γονιός, δάσκαλος κ.α. Όμως το βασανισμένο παιδί μέσα τους κάποια στιγμή επαναστατεί και δηλώνει την παρουσία του μέσα από συμπτώματα (

προβλήματα υγείας, ψυχοσωματικές ενοχλήσεις, έντονο άγχος κ.α.) κι έρχεται αναγκαστικά η ώρα να χτυπήσουν την πόρτα του ειδικού.

Η δεύτερη κατηγορία είναι οι άνθρωποι που αφήνουν το παιδί μέσα τους να φωνάζει αδιάκοπα τις επιθυμίες και ανάγκες του, λογικές και παράλογες, χωρίς όρια. Καταλήγουν όμως και πάλι ανικανοποίητοι ψυχικά γιατί οι υπερβολικές απαιτήσεις τους σχετικά με τα θέλω τους κουράζουν τους γύρω τους. Οι δικοί τους άνθρωποι τους χαρακτηρίζουν με φράσεις όπως: είναι ανώριμος/η, δεν καταλαβαίνει ότι δεν έχει μόνο δικαιώματα, αλλά και υποχρεώσεις; είναι ανεύθυνος/η. Βασικό στοιχείο προσωπικότητας και συμπεριφοράς αυτών των ανθρώπων είναι ότι δεν αναγνωρίζουν ποτέ ότι κάνουν λάθος ή ότι έχουν άδικο. Πάντα το άδικο και το λάθος το έχουν οι άλλοι.

Οι άνθρωποι έχουμε δύο πλευρές μια φωτεινή και μια σκοτεινή. Δεν μπορείς να επιλέξεις μόνο την μια, εξάλλου το φως είναι ορατό γιατί υπάρχει το αντίθετό του, το σκοτάδι. Το κλειδί εδώ είναι η επίγνωση της σκοτεινής πλευράς όχι η πλήρη άρνησή της. Με επίγνωση γινόμαστε πιο σοφοί στην κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων μας. Με επίγνωση μπορείς να αποκτήσεις ψυχική ισορροπία χωρίς να καταλήγεις στο ένα ή στο άλλο άκρο. Γιατί όσο πιέζεις μέσα σου, το ήδη καταπιεσμένο παιδί τόσο αυτό αρρωσταίνει ψυχικά και σωματικά, όσο το αφήνεις χωρίς όριο τόσο πιο ανεύθυνο γίνεται. Η ισορροπία βρίσκεται κάπου στα μισά.

Απευθύνομαι σε αυτούς που δεν προσέχουν το παιδί που έχουν μέσα τους. Ίσως και να έχετε ξεχάσει με τα χρόνια την ύπαρξή του... ίσως να δυσκολευτείτε τουλάχιστον στην αρχή να έρθετε σε επαφή μαζί του..., ίσως η επικοινωνία να είναι αρχικά δύσκολη...όμως θα βρείτε ξανά την αισιοδοξία, τον αυθορμητισμό, το χαμόγελο του μικρού παιδιού, που τα θυσιάσατε μεγαλώνοντας στο βωμό της σοβαρότητας και της ενηλικίωσης.

Μπορείτε να ξεκινήσετε να του αφήνετε σιγά - σιγά λίγο χώρο και να του δίνετε χρόνο, χωρίς φόβο, ώστε να αναπνέει ελεύθερα. Και με τον καιρό να ξαναχτίσετε μια σχέση μαζί του.

Κρατείστε λοιπόν ζωντανό το παιδί μέσα σας...

Πηγή: psychologein.dagorastos.net