

ΠΩΣ ΤΟ ΠΛΗΓΩΜΕΝΟ ΜΕΣΑ ΜΑΣ ΠΑΙΔΙ ΜΟΛΥΝΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ (της Ελένης Παπαδοπούλου)

✘ «Πιστεύω ότι αυτό το παραμελημένο, πληγωμένο μέσα παιδί του παρελθόντος είναι η μεγαλύτερη πηγή της ανθρώπινης δυστυχίας. Μέχρι να διεκδικήσουμε και να προασπίσουμε εκείνο το παιδί, αυτό θα συνεχίσει να κάνει εκδραμάτιση και να μολύνει την ενήλικη ζωή μας». –Bradshaw

Πολλά άτομα ενηλικιώνονται έχοντας μέσα τους ένα θυμωμένο και πληγωμένο παιδί, το οποίο χωρίς αιτία και ασυνείδητα μολύνει την ενήλικη συμπεριφορά του ατόμου. Για να γίνει κατανοητό πώς μας επηρεάζει το πληγωμένο μέσα μας παιδί θα πρέπει να δούμε τα βασικά χαρακτηριστικά με τα οποία εκφράζεται και επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα τη ζωή μας.

Συν-εξάρτηση: Η συν-εξάρτηση σημαίνει ότι το άτομο δεν έχει επαφή με τα δικά του αισθήματα, τις δικές του ανάγκες και επιθυμίες, με αποτέλεσμα να βιώνει απώλεια της ταυτότητας. Το άτομο εξαρτάται από κάτι έξω από τον εαυτό του για να μπορεί να έχει μια ταυτότητα.

Τα νοσηρά οικογενειακά συστήματα υποθάλπουν τη συνεξάρτηση. Όταν το οικογενειακό περιβάλλον είναι γεμάτο βία ή αδιαφορία το παιδί πρέπει να επικεντρωθεί σε κάτι έξω από αυτό.

«Χωρίς υγιή εσωτερική ζωή, ζει στην εξορία προσπαθώντας να βρει εκπλήρωση από έξω».

Οι ανάγκες της παιδικής ηλικίας δεν ικανοποιήθηκαν, με αποτέλεσμα το άτομο να μην γνωρίζει ποιο είναι, ποια είναι η ταυτότητά του.

Βάναυση συμπεριφορά: Κάποια άτομα με το πληγωμένο μέσα τους παιδί μπορεί να εμφανίσουν βάναυση συμπεριφορά.

Όταν ένα παιδί βιώνει κακοποίηση κατά τη διάρκεια της σωματικής, συναισθηματικής ή σεξουαλικής βίας που δέχεται δεν μπορεί να παραμείνει μέσα στον ίδιο του τον εαυτό, με αποτέλεσμα να απομακρύνεται από τον εαυτό του.

Για να επιβιώσει από τον πόνο το παιδί αποσυνδέεται από την ταυτότητά του και αντί για αυτό ταυτίζεται με τον βασανιστή του, το άτομο από το οποίο δέχεται τη βία.

Ναρκισσιστική διαταραχή: Μια βασική ανάγκη κάθε παιδιού είναι η άνευ όρων αγάπη, που προέρχεται από έναν μη επιτιμητικό γονέα. Μέσα από την αγάπη αυτή που δέχεται, το παιδί μαθαίνει ποιο πραγματικά είναι.

Όλοι έχουμε ανάγκη από ένα πρόσωπο που λειτουργεί ως καθρέφτης και αντανακλά τα κομμάτια του εαυτού μας, που μας δείχνει ότι μετράμε, ότι αξίζουμε, ότι κάθε κομμάτι του εαυτού μας μπορεί να γίνει αποδεκτό.

Ως παιδιά έχουμε ανάγκη να στηριχτούμε στην αγάπη όσων μας φροντίζουν. Πρόκειται για υγιείς ναρκισσιστικές ανάγκες, που αν δεν έχουν ικανοποιηθεί, έχουμε οδηγηθεί σε μια απώλεια ή καταστροφή της αίσθησής μας για το Εγώ Είμαι.

Αν ως ενήλικες κουβαλάμε μέσα μας ένα παιδί που είναι ναρκισσιστικά στερημένο τότε έχουμε μια ακόρεστη λαχτάρα για αγάπη, προσοχή και τρυφερότητα.

Οι απαιτήσεις του παιδιού έρχονται στην επιφάνεια και σαμποτάρουν τις ενήλικες σχέσεις μας, καθώς νιώθουμε ότι η αγάπη που μας δίνουν δεν είναι αρκετή. Ένα ναρκισσιστικά στερημένο παιδί δεν μπορεί να ικανοποιήσει τις ανάγκες του, καθώς στην πραγματικότητα είναι ανάγκες του παιδιού και όχι του ενήλικα.

Πρόκειται για ανάγκες εξάρτησης, που απαιτούν μια διαρκή παρουσία του άλλου για να ικανοποιηθούν, καθώς τα παιδιά έχουν την ανάγκη του γονιού δίπλα τους όλη την ώρα. Για να επέλθει θεραπεία θα πρέπει ο ενήλικας να θρηνήσει για αυτή τη στέρηση

που έχει βιώσει και βιώνει.

Οι ναρκισσιστικά στερημένοι ενήλικες απογοητεύονται από τις σχέσεις τους, αναζητούν τον τέλειο εραστή που θα ικανοποιήσει όλες τις ανάγκες τους, γίνονται εξαρτημένα άτομα, αναζητούν υλικές ανέσεις και χρήματα και χρησιμοποιούν τα παιδιά για να καλύψουν τις ναρκισσιστικές τους ανάγκες.

Εμπιστοσύνη: Ένα ακόμη σημαντικό θέμα κατά τη φροντίδα του παιδιού είναι πόσο αξιόπιστοι είναι αυτοί που το φροντίζουν, ώστε να βοηθήσουν το παιδί να μην αναπτύξει ένα αίσθημα δυσπιστίας.

Το παιδί που έχει μεγαλώσει μέσα σε ένα επικίνδυνο, εχθρικό και απρόβλεπτο περιβάλλον, θεωρεί ότι θα πρέπει να είναι πάντα σε εγρήγορση ώστε να ελέγχει τα πάντα και να μην πληγωθεί.

Το παιδί που μεγάλωσε χωρίς την κατάκτηση της εμπιστοσύνης από το περιβάλλον είτε εγκαταλείπει κάθε έλεγχο και εμπιστεύεται με ένα αφελή τρόπο, ενώ εξαρτάται από τους άλλους και τους υπερεκτιμά, είτε αποσύρεται στην απομόνωση και τη μοναξιά, βάζοντας προστατευτικά τείχη γύρω του.

«Ένα άτομο που δεν έμαθε να εμπιστεύεται συγχέει την ένταση με την οικειότητα, την καταπίεση με τη φροντίδα και τον έλεγχο με την ασφάλεια».

Συμπεριφορά ρόλων: «Η εκδραμάτιση ή η εκ νέου αναπαράσταση είναι ένας από τους πιο καταστροφικούς τρόπους με τους οποίους το πληγωμένο μέσα μας παιδί σαμποτάρει τη ζωή μας».

Μέσα από συμπεριφορές καταναγκασμού που μας οδηγούν σε επανάληψη του παρελθόντος θεωρούμε ότι αυτή τη φορά θα μπορέσουμε να τα καταφέρουμε. Μπαίνουμε σε μια διαδικασία να πιστεύουμε ότι αν γίνουμε τέλειοι θα καταφέρουμε να κάνουμε τον γονιό να μας υπολογίσει και να μας δείξει αγάπη και στοργή.

Επίσης, η εκδραμάτιση μπορεί να είναι προς τον εαυτό μας και

να αφορά την κακοποίηση που έχουμε βιώσει στο παρελθόν.



«Το αδιάλυτο συναίσθημα από το παρελθόν συχνά στρέφεται εναντίον του εαυτού».

Μαγική πίστη: είναι η πίστη ότι ορισμένες λέξεις, χειρονομίες ή συμπεριφορές μπορούν να αλλάξουν την πραγματικότητα.

Οι δυσλειτουργικοί γονείς συχνά ενισχύουν τη μαγική σκέψη των παιδιών τους. Είναι φυσικό ένα παιδί να σκέφτεται μαγικά. Αλλά αν ένα παιδί είναι πληγωμένο λόγω των ανικανοποίητων αναγκών εξάρτησης, δε μεγαλώνει στην πραγματικότητα. Γίνεται ενήλικος μολυσμένος από τη μαγική λογική του παιδιού.

Παραδείγματα μαγικής πίστης είναι: “Αν έχω χρήματα θα είμαι εντάξει”. “Αν προσπαθήσω πολύ, ο κόσμος θα με ανταμείψει”. “Η αναμονή φέρνει υπέροχα αποτελέσματα”. “Ο γάμος μπορεί να λύσει όλα μου τα προβλήματα”.

Αν το μέσα μας παιδί είναι πληγωμένο, θα συνεχίσει να αντιλαμβάνεται αυτές τις ιστορίες κυριολεκτικά. Ως ενήλικες παιδιά, περιμένουμε και/ ή αναζητάμε με τρόπο μαγικό το καλό τέλος όπου έκτοτε θα ζήσουμε ευτυχισμένοι».

Δυσλειτουργία οικειότητας: Πολλοί ενήλικες που έχουν ένα πληγωμένο μέσα τους παιδί κινούνται ανάμεσα στον φόβο της εγκατάλειψης και τον φόβο του καταποντισμού της προσωπικότητας.

Κάποιοι είναι μόνιμα απομονωμένοι επειδή φοβούνται να αφεθούν στις εκδηλώσεις αγάπης ενός άλλου προσώπου, ενώ κάποιοι αρνούνται να διακόψουν καταστροφικές σχέσεις επειδή φοβούνται να μείνουν μόνοι.

Το πληγωμένο μέσα μας παιδί **δεν μας αφήνει να αναπτύξουμε οικειότητα στις σχέσεις, καθώς δεν έχουμε την αίσθηση του αυθεντικού εαυτού.**

Το πληγωμένο παιδί έχει ήδη βιώσει ένα μεγάλο πλήγμα, που είναι η απόρριψη του αυθεντικού εαυτού, καθώς δεν πήρε την επιβεβαίωση που είχε ανάγκη από τον γονιό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός ψεύτικου εαυτού, που συμπεριφέρεται με τον τρόπο που θεωρεί ότι θα μπορέσει να κερδίσει την αγάπη.

«Βαθμιαία, ο ψεύτικος εαυτός γίνεται αυτός που το άτομο νομίζει πραγματικά ότι είναι. Ξεχνάει ότι ο ψεύτικος εαυτός είναι μια προσαρμογή, ένας ρόλος βασισμένος σε ένα σενάριο που κάποιος άλλος έγραψε.

Πώς μπορείς να μοιραστείς τον εαυτό σου με έναν άλλο, όταν δεν ξέρεις στην πραγματικότητα ποιος είσαι; Πώς μπορεί κάποιος άλλος να σε μάθει αν δεν ξέρεις εσύ ποιος πραγματικά είσαι;

Χωρίς ασφαλή όρια δεν μπορούμε να ξέρουμε που τελειώνουμε εμείς και που αρχίζουν οι άλλοι. Δε μπορούμε να πούμε όχι και δεν ξέρουμε τι θέλουμε, πράγματα που είναι κρίσιμες μορφές συμπεριφοράς για την καθιέρωση της οικειότητας».

Απειθαρχη συμπεριφορά: Το παιδί έχει ανάγκη από γονείς που λειτουργούν με βάση την αυτοπειθαρχία και δεν την απαιτούν μόνο από το παιδί.

«Μαθαίνουν από αυτό που οι γονείς τους στην πράξη κάνουν, όχι από αυτό που λένε ότι κάνουν. Όταν οι γονείς δεν είναι πρότυπα πειθαρχίας, το παιδί γίνεται απείθαρχο. Όταν οι γονείς τιμωρούν αυστηρά (και δεν κάνουν όσα λένε) το παιδί γίνεται υπερ-πειθαρχικό.

Το απείθαρχο μέσα μας παιδί είναι φυγόπονο, χρονοτριβεί, αρνείται να αναβάλλει την άμεση ικανοποίηση των αναγκών του, επαναστατεί, είναι ισχυρογνώμον και αδιάλλακτο και δρα ενστικτωδώς χωρίς σκέψη.

Το υπερ-πειθαρχικό παιδί είναι άκαμπτο, έμμοно, υπερβολικά ελεγχόμενο και υπάκουο, ευχαριστεί τους άλλους και είναι παγιδευμένο στη ντροπή και την ενοχή. Οι περισσότεροι

ταλαντεύονται ανάμεσα στα δύο».

Εξαρτημένη καταναγκαστική συμπεριφορά: Το πληγωμένο μέσα μας παιδί έχει ανάγκη από σχέσεις εξάρτησης για να μπορέσει να επιβιώσει.

Η εξάρτηση αποτελεί μια παθολογική σχέση προς κάθε μορφή αλλαγής της διάθεσης η οποία οδηγεί σε καταστροφικές για τη ζωή συνέπειες. Οι εξαρτήσεις είναι εξαρτήσεις δράσης (εργασία, αγορές, χαρτοπαιξία, σεξ, θρησκευτικές ιεροτελεστίες), συναισθηματικές εξαρτήσεις και εξαρτήσεις από διάφορα αντικείμενα.

«Η σκέψη μπορεί να είναι ένας τρόπος για να αποφύγουμε τα συναισθήματα».

Όλες οι εξαρτήσεις έχουν ένα στοιχείο σκέψης, που ονομάζεται **ψυχαναγκασμός**.

«Στον πυρήνα των περισσότερων έξεων υπάρχει το πληγωμένο μέσα παιδί, το οποίο βρίσκεται σε συνεχή κατάσταση λαχτάρας και ακόρεστης ανάγκης».

Διαστροφές της σκέψης: Το παιδί καθώς μεγαλώνει έχει ανάγκη από υγιή πρότυπα για να μπορέσει να μάθει να ξεχωρίζει τη σκέψη από το συναίσθημα- «να σκέπτονται τα συναισθήματα και να νιώθουν τη σκέψη».

Αν το παιδί μάθει να διαχωρίζει τη σκέψη από το συναίσθημα, μεγαλώνοντας μπορεί να χρησιμοποιήσει τη σκέψη σαν ένα τρόπο για να αποφύγει τα οδυνηρά συναισθήματα που βιώνει.

Δύο παραδείγματα διαστρέβλωσης της σκέψης είναι η γενίκευση (γίνεται διαστρέβλωση όταν τη χρησιμοποιούμε για να μας αποσπάσει από τα συναισθήματά μας) και λεπτολογία (όταν η λεπτολογία- έμφαση στις λεπτομέρειες- χρησιμεύει για να μας αποσπάσει από τα οδυνηρά συναισθήματά μας, τότε διαστρεβλώνει την πραγματικότητα της ζωής μας.

Αν απορροφηθούμε σε συμπεριφορές τελειομανίας δίνοντας έμφαση

στη λεπτομέρεια αποφεύγουμε τα συναισθήματα της ανεπάρκειας που νιώθουμε).

Το κενό (απάθεια, κατάθλιψη): Το πληγωμένο μέσα μας παιδί μπορεί να μας οδηγήσει στην εκδήλωση μιας χαμηλού βαθμού κατάθλιψης, που εκφράζεται κυρίως με ένα αίσθημα κενότητας.

Η κατάθλιψη οφείλεται στην υιοθέτηση του ψεύτικου εαυτού και στην εγκατάλειψη του αληθινού εαυτού, που δημιουργεί ένα κενό μέσα στο άτομο. «Αναφέρομαι σ' αυτό το φαινόμενο ως η “τρύπα στην ψυχή κάποιου”. Όταν ένα άτομο χάσει τον αυθεντικό εαυτό του, χάνει την επαφή με τα αληθινά αισθήματα, τις ανάγκες και τις επιθυμίες του.

Αντί γι' αυτά βιώνει αισθήματα που απαιτούνται για τον ψεύτικο εαυτό του. Το να έχεις ψεύτικο εαυτό σημαίνει να παίζεις κάποιο ρόλο. Ο αληθινός εαυτός δεν είναι ποτέ παρών». Το άτομο ουσιαστικά νιώθει ένα κενό και μια απάθεια, καθώς βρίσκεται σε μια κατάσταση πένθους του αληθινού εαυτού.

«Όταν το μέσα μας παιδί πληγώνεται, νιώθουμε κενοί και μελαγχολικοί. Η ζωή έχει κάτι το μη πραγματικό γύρω της. Είμαστε εκεί, αλλά δε μετέχουμε. Αυτή η αίσθηση του κενού οδηγεί στη μοναξιά. Επειδή ποτέ δεν είμαστε αυτοί που πράγματι είμαστε, δεν είμαστε ποτέ αληθινά παρόντες. Ακόμη κι αν οι άνθρωποι μας θαυμάζουν και προσκολλούνται σε μας, νιώθουμε μόνοι».

Όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά οδηγούν στη διατήρηση ενός πληγωμένου μέσα μας παιδιού, το οποίο μολύνει την ενήλικη ζωή μας, με αποτέλεσμα να κουβαλάμε συναισθήματα από την παιδική ηλικία, που διαστρεβλώνουν τις ανάγκες και επιθυμίες μας, την αναζήτηση αγάπης και τα συναισθήματα που μας προκαλούν οι σχέσεις μας.

«Αυτό το παραμελημένο, πληγωμένο μέσα παιδί του παρελθόντος είναι η μεγαλύτερη πηγή της ανθρώπινης δυστυχίας».

Bradshaw, John. (1992). «Ο γυρισμός στο μέσα μας παιδί»,

Εκδόσεις Λύχνος.

Παπαδοπούλου Ελένη, Ψυχολόγος, MSc

Πηγή/φωτογραφία: papadopsichologos.blogspot.gr

Από: tvxs.gr