

Είπαν για το βιβλίο

«Το βιβλίο αυτό έχει γραφτεί με τη σοφία και την ψυχή μιας έμπειρης ψυχοθεραπεύτριας και το μυαλό μιας ακαδημαϊκού, η οποία έχει αφιερώσει δεκαετίες πάνω στην έρευνα και τη θεωρία της ψυχολογίας. Σε αυτό το βιβλίο, η Lindsay C. Gibson παντρεύει αβίαστα το πλούσιο σύνολο από γνώσεις με τα πραγματικά περιστατικά των πελατών της, για να συντάξει ένα βιβλίο επιστημονικό αλλά συνάμα και φιλικό προς τον αναγνώστη... Το βιβλίο δεν αφορά στο ποιος φταίει αλλά περισσότερο στο να κατανοούμε τον εαυτό μας σε ένα βαθύτερο επίπεδο και παράλληλα να μαθαίνουμε να θεραπευόμαστε».

-Esther Lerman Freeman, PsyD,

κλινική αναπληρώτρια καθηγήτρια στην Ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου για την Υγεία και την Επιστήμη του Όρεγκον

«Τα παιδιά δεν διαλέγουν τους γονείς τους. Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι μεγαλώνουν έχοντας υποφέρει τις καθοριστικές για

τη ζωή τους δυσκολίες του να έχουν συναισθηματικά ανώριμους και διάφορους γονείς. Με σοφία αλλά και στοργή, η Lindsay C. Gibson κάνει τον αναγνώστη ικανό να αναγνωρίζει και να κατανοεί καλύτερα αυτές τις τοξικές σχέσεις προς τη δημιουργία νέων και υγιών μεθόδων θεραπείας. Το βιβλίο αυτό παρέχει μια σημαντική ευκαιρία για αυτο-βοήθεια και αποτελεί μια εκπληκτική πηγή για ψυχοθεραπευτές που θέλουν να συμβουλευθούν όσους πελάτες τους έχουν ανάγκη».

-Thomas F. Cash, PhD,

επίτιμος καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Old Dominion
και συγγραφέας του βιβλίου *The Body Image Workbook*

«Το γεμάτο γνώσεις βιβλίο της Lindsay C. Gibson προσφέρει στους “συναισθηματικά ελλειμματικούς” ανθρώπους ένα ταξίδι, βήμα προς βήμα προς την ενσυνειδητότητα και τη θεραπεία. Τα ευφάνταστα παραδείγματα και ασκήσεις αλλά και η αμεσότητα της Gibson οδηγούν τον αναγνώστη σε μια καλύτερη κατανόηση του πώς μπορεί να συνδεθεί καλύτερα με τον εαυτό του αλλά και τους άλλους. Είναι ένα εξαιρετικό έργο για όποιον νιώθει απομονωμένος από την οικογένειά του και αναζητά να απολαύσει μια ζωή γεμάτη συναισθηματικούς δεσμούς».

-Peggy Sijswerda, συντάκτρια και εκδότης
των *Tidewater Women* (tidewaterwomen.com)
και *Tidewater Family* (tidewaterfamily.com)
και συγγραφέας του βιβλίου *Still Life with Sierra*

«Το βιβλίο της Lindsay C. Gibson αποτελεί έναν οδηγό γεμάτο γνώσεις αλλά και συμπόνια για όποιον αναζητά να κατανοήσει και να ξεπεράσει τον μακρόχρονο αντίκτυπο του να μεγαλώνεις σε μια συναισθηματικά άγονη οικογένεια. Εδώ θα βρεις σοφές συμβουλές και πρακτικές ασκήσεις οι οποίες θα σε βοηθήσουν να απελευθερωθείς από τις παλιές συνήθειες, να συνδεθείς σε βαθύτερο επίπεδο με τον εαυτό σου και τους άλλους και εν τέλει να γίνεις το άτομο που γεννήθηκες να είσαι».

-Povald J. Frederick, PhD, ψυχολόγος
και συγγραφέας του βιβλίου *Living Like you Mean It*

«Βασισμένη πάνω σε χρόνια μελέτης, έρευνας και ενασχόλησης με ασθενείς, η ψυχολόγος Lindsay C. Gibson έχει γράψει ένα εκπληκτικό βιβλίο αναφορικά με τον πολλαπλό αντίκτυπο των συναισθηματικά ανώριμων γονέων πάνω στην ενήλικη ζωή των παιδιών τους. Προτείνω ανεπιφύλακτα το έργο αυτό για κάθε αναγνώστη που θέλει να κατανοήσει βαθύτερα τη δυναμική της σχέσης γονέα/παιδιού. Πρόκειται για ένα εμπνευστικό βιβλίο που παρέχει ελπίδα και εκπληκτικές στρατηγικές αντιμετώπισης για όσους βρίσκουν δύσκολο ή και αδύνατο να συνδεθούν με γονείς που στερούνται στοργής και ευαισθησίας... Είναι γεμάτο από εκείνη τη σοφία που θα σε κάνει –όποια κι αν είσαι η ηλικία σου– να συνδεθείς με συγγενικά ή φιλικά πρόσωπα με τον πιο υγιή τρόπο και πιθανώς ακόμη και να αναγνωρίζεις

τα αίτια πίσω από δυσάρεστα περιστατικά που απεικονίζονται στις ειδήσεις ή τη γενικότερη ποπ κουλτούρα».

-Robin Cutler, PhD,

ιστορικός και συγγραφέας του βιβλίου *A Soul on Trial*.

«Η Lindsay C. Gibson, μια πολύ έμπειρη ψυχοθεραπεύτρια, έγραψε το βιβλίο αυτό για να παρέχει καθοδήγηση σε ενήλικες που αναζητούν βοήθεια σε θέματα άγχους, κατάθλιψης και δυσκολιών σε σχέσεις, τα οποία ανακλύπτουν έχοντας συναισθηματικά ανώριμους γονείς. Αποτελεί μια λεπτομερή και ενδεδεγμένη περιγραφή των ανώριμων γονέων, των βιωμάτων των παιδιών από την ανατροφή από τέτοιους γονείς καθώς και των μεθόδων επίλυσης για προβλήματα που ανακλύπτουν. Μέσα από μια πληθώρα παραδειγμάτων από το πελατολόγιο της Gibson, το βιβλίο παρέχει χρήσιμες ασκήσεις για αυτοκατανόηση. Ο αναγνώστης μπορεί να χρησιμοποιήσει το βιβλίο για να αναπτύξει συναισθηματική ωριμότητα και σχέσεις πιο ουσιώδεις».

-Neil Watson, PhD, ερευνητής και επίτιμος καθηγητής

Ψυχολογίας στο College of William and Mary

και κλινικός ψυχολόγος έρευνας για θέματα άγχους,

κατάθλιψης και ψυχοθεραπείας

«Το βιβλίο της Lindsay C. Gibson είναι πλούσιο από ιστορίες πραγματικών ασθενών οι οποίες αντηχούν στα παιδιά-ενήλικες

συναισθηματικά ανώριμων γονέων. Προσφέρει επίσης πρακτικές συμβουλές και ασκήσεις, ώστε να εντοπίσουμε τον πραγματικό εαυτό μας, ενώ αποφεύγουμε τις παγίδες που κρύβουν οι εικόνες που έχουμε για εκείνον, οι σχέσεις και οι φαντασιώσεις οι οποίες υπονομεύουν την ψυχική μας ευημερία. Τέλος, παρέχει στέρεες κατευθυντήριες για την αλληλεπίδραση με συναισθηματικά ανώριμους γονείς, με τρόπο που μας γλιτώνει από τις επίπονες και επιβλαβείς επαναλήψεις του παρελθόντος. Οι αναγνώστες θα βρουν την ανακούφιση από τη διαπίστωση πως δεν είναι μόνοι και πως μια εξαιρετική επιστήμων μπορεί να τους καταλάβει».

-B.A Winstead, PhD,

καθηγητής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Old Dominion
και στο Βιρτζίνια Consortium Program in Clinical Psychology
και συν-δημιουργός του βιβλίου
Psychopathology: Foundations for a Contemporary Understanding.

ΔΥΣΤΥΧΩΣ ΔΕΝ ΔΙΑΛΕΞΑ
ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Copyright © 2015 by Lindsay C. Gibson

εκδ. New Harbinger Publications, Inc

Τίτλος πρωτότυπης έκδοσης: Adult Children of Emotionally Immature Parents

Μετάφραση: Στέλιος Νιτσάκης

Επιμέλεια: Βίκυ Κάουλα

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Χαράλαμπος Ανδρέου

Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης

© 11/2023 για την ελληνική γλώσσα εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

Διεύθυνση Βασιλέως Γεωργίου Α 9, Μαρούσι 15122

Τηλέφωνο: 210 8021333

<http://www.iviskospublications.gr>

e-mail: info@iviskospublications.gr

ISBN: 978-618-5505-83-7

LINDSAY C. GIBSON, PsyD

ΔΥΣΤΥΧΩΣ ΔΕΝ ΔΙΑΛΕΞΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ

Πώς θα ξεπεράσεις τα τραύματα από απόμακρους,
εγωκεντρικούς και συναισθηματικά ανώριμους γονείς

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	15
Εισαγωγή	19
Κεφάλαιο 1: Πώς οι Συναισθηματικά Ανώριμοι Γονείς Επιδρούν στην Ενήλικη Ζωή των Παιδιών τους	27
Κεφάλαιο 2: Εντοπίζοντας τον Συναισθηματικά Ανώριμο Γονέα	57
Κεφάλαιο 3: Πώς Μοιάζει η Σχέση με έναν Συναισθηματικά Ανώριμο Γονέα	97
Κεφάλαιο 4: Τέσσερις Τύποι Συναισθηματικά Ανώριμων Γονέων	127
Κεφάλαιο 5: Πώς Διαφορετικά Παιδιά Αντιδρούν Απέναντι σε Συναισθηματικά Ανώριμους Γονείς	153
Κεφάλαιο 6: Πώς Είναι να Είσαι <i>Εσωτερικευτής</i>	185
Κεφάλαιο 7: Καταρρέω και Αφυπνίζομαι	219

Κεφάλαιο 8: Πώς Αποφεύγω την Προσκόλληση σε έναν Συναισθηματικά Ανώριμο Γονέα	247
Κεφάλαιο 9: Πώς Είναι να Ζω Ελεύθερος από Ρόλους και Φαντασιώσεις	277
Κεφάλαιο 10: Πώς Εντοπίζω τους Συναισθηματικά Ώριμους Ανθρώπους	307
Επίλογος	339
Αναφορές	343

Ευχαριστίες

Η συγγραφή αυτού του βιβλίου ήταν ένα όνειρο –τόσο προσωπικό όσο και επαγγελματικό– που έγινε πραγματικότητα. Οι ιδέες αυτές έχουν διαμορφώσει τη δουλειά μου ως ψυχοθεραπεύτρια εδώ και πολύ καιρό και ήμουν πάντα πρόθυμη να τις μοιραστώ. Αυτό που δεν περίμενα ήταν το πόσο πολλοί άνθρωποι θα με βοηθούσαν να κάνω αυτό το όνειρο πραγματικότητα με το ενδιαφέρον και την υποστήριξή τους. Αυτή η απλόχερη στήριξή τους με γέμισε με τρόπους που ξεπερνούν τη συγγραφή αυτού του βιβλίου.

Το έργο αυτό ξεκίνησε στη Χαβάη, σε μια συμπτωματική συνάντηση με τη μελλοντική μου υπεύθυνη δικαιωμάτων στις εκδόσεις New Harbinger, Tesilya Hanauer. Ο ενθουσιασμός της για την ιδέα του βιβλίου με παρέσυρε μέσα στη μακρά διαδικασία ανάπτυξης, συγγραφής και επιμέλειας και ήταν πάντα εκεί για να μου προσφέρει χρήσιμες συμβουλές. Πίστευε στο βιβλίο, πολύ προτού η έκδοσή του ήταν κάτι το βέβαιο. Είμαι βαθύτατα

ευγνώμων για την πίστη της σ' εμένα, καθώς και τον ακλόνητο ενθουσιασμό της στην ιδέα του βιβλίου.

Η ομάδα στον New Harbinger ήταν υποστηρικτική πέρα από κάθε φαντασία. Ευχαριστώ ιδιαίτερα την Jess Beebe για την εκπληκτική επιμέλεια του χειρόγραφου και κυρίως για το ότι με οδήγησε προς τη σωστή κατεύθυνση, με τρόπο που με έκανε να δείχνω ενθουσιασμό για τις αλλαγές που μου υποδείκνυε. Έχω απέραντη εκτίμηση και για τις Michele Waters, Georgina Edwards, Karen Hathaway, Adia Colar, Katie Parr καθώς και την ομάδα μάρκετινγκ στον New Harbinger για τις εκπληκτικές τους προσπάθειες, ώστε αυτό το βιβλίο να βρει το κοινό το οποίο μπορεί να επωφεληθεί από αυτό. Ευχαριστώ θερμά και την Jasmine Star, την επιμελήτρια αντιτύπων για τις πινελιές της στο τελικό προϊόν, δημιουργώντας ένα σαφές και ευνόητο στυλ που κάνει την κάθε πρόταση μοναδική.

Ξεχωριστή θέση έχει η λογοτεχνική μου πράκτορας, Susan Crawford, η οποία με καθοδήγησε μέσα στις λεπτομέρειες των λογοτεχνικών εκδόσεων και δεν ενοχλήθηκε ποτέ, ακόμη και όταν την καλούσα ενώ ήταν σε ταξίδι για να εκφράσω κάποιες απορίες. Δεν θα μπορούσα ποτέ να έχω καλύτερη λογοτεχνική πράκτορα. Ευχαριστώ επίσης και τον Tom Bird, του οποίου τα σεμινάρια δημιουργικής γραφής ήταν πολύτιμα για να μάθω πώς γράφει κανείς αν θέλει το έργο του να εκδοθεί.

Είμαι τυχερή να έχω μια οικογένεια και φίλους που με υποστηρίζουν και που σε ορισμένες περιπτώσεις ήταν πρόθυμοι να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες από την παιδική τους ηλικία, ώστε να εμπλουτίσουν το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου. Πολλά

ευχαριστώ στους Arlene Ingram, Mary Ann Kealry, Judy και Gil Snider, Barbara και Νταννυ Forbes, Myra και Scott Davis, Scotty και Judi Carter, καθώς και την ξαδέλφη μου και επίσης συγγραφέα, Robin Cutler. Ευχαριστώ επίσης τη Lynn Zoll που με βοήθησε να μην το βάλω κάτω με τα μείλ και τις κάρτες της που μου υπενθύμιζαν διαρκώς «συνέχιζε να γράφεις!» και την Alexandra Kedrock, της οποίας η σοφία αποσαφήνιζε πολλά από τα θέματα που πάσχιζα να κάνω ξεκάθαρα σε αυτό το βιβλίο.

Η Esther Lerman Freeman στάθηκε πραγματικά φίλη όταν την είχα ανάγκη, της οποίας η βοήθεια ήταν σωτήρια είτε με το να συζητά μαζί μου διάφορες πτυχές του βιβλίου είτε διαβάζοντας και διορθώνοντας όποτε της το ζητούσα. Η γνώμη της και η φιλία της ήταν πολύτιμες από τον καιρό που ξεκινήσαμε ως διδακτορικές φοιτήτριες πολλά χρόνια πριν.

Στην αδερφή μου, Mary Babcock, στέλνω την αγάπη μου και την ευχαριστώ θερμά για το αληθινό ενδιαφέρον και υποστήριξή της. Ήταν πάντα το στήριγμά μου και η αισιοδοξία της μπροστά στις δημιουργικές μου προσπάθειες ήταν κάτι που μου έδινε έμπνευση. Δεν έχουν όλοι την τύχη να έχουν έναν στενό φίλο, έναν ασύγκριτο μέντορα και έναν πιστό συγγενή όλους σε ένα πρόσωπο, όμως η Mary ήταν όλα αυτά μαζί.

Ο γιος μου, ο Carter Gibson, μου έχει μεταδώσει τον ενθουσιασμό του και έβρισκα δύναμη κάθε φορά που φώναζε «μπράβο, μαμά!» Η ζωντάνια και η καλή του αίσθηση είναι πράγματα που γεμίζουν τη ζωή μου και τον ευχαριστώ για τον τρόπο που κάνει τα πάντα να μοιάζουν δυνατά.

Τέλος, την τεράστια αγάπη και εκτίμησή μου στον σύντροφο

και σύζυγό μου, Skip. Το μόνο που ήθελε να ακούσει ήταν πως το βιβλίο αυτό είναι όνειρο ζωής για μένα και έκανε τα πάντα ώστε το όνειρο να γίνει πραγματικότητα. Πέρα από την υποστήριξη του κάνοντας τα πάντα για μένα σε όλη τη μακρά διάρκεια συγγραφής, έδειξε πίστη στον σκοπό του βιβλίου καθώς και στην καριέρα μου ως συγγραφέα. Το να με αγαπά και να με ακούει ένας τόσο καλός και αυθεντικός άνθρωπος αποτελεί από τα σημαντικότερα κομμάτια της ζωής μου. Η παρουσία του έχει βγάλει τον καλύτερό μου εαυτό.

Εισαγωγή

Παρότι συνηθίζουμε να θεωρούμε τους μεγάλους πιο ώριμους από τα παιδιά τους, τι γίνεται αν κάποια ευαίσθητα παιδιά στα λίγα χρόνια της ζωής τους επιδεικνύουν μεγαλύτερη συναισθηματική ωριμότητα απ' τους γονείς τους, οι οποίοι ζουν εδώ και δεκαετίες; Τι συμβαίνει όταν εκείνοι οι ανώριμοι γονείς στερούνται τη συναισθηματική ετοιμότητα που είναι αναγκαία για να κατανοήσουν τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών τους; Αποτέλεσμα είναι η συναισθηματική παραμέληση, φαινόμενο εξίσου σοβαρό με κάθε φυσική στέρηση.

Η συναισθηματική παραμέληση κατά την παιδική ηλικία οδηγεί σε επίπονη συναισθηματική απομόνωση, η οποία μπορεί μακροπρόθεσμα να έχει αρνητικό αντίκτυπο στις επιλογές ενός ατόμου αναφορικά με τις σχέσεις του με τους ερωτικούς του συντρόφους. Το βιβλίο αυτό περιγράφει τον τρόπο που οι συναισθηματικά ανώριμοι γονείς επιδρούν αρνητικά στα παιδιά τους, ειδικά στα συναισθηματικά ευαίσθητα παιδιά, και σου δείχνει πώς να θεραπεύεσαι

από τον πόνο και τη σύγχυση που προκαλούνται από τη συναναστροφή με έναν γονιό που αρνείται τη συναισθηματική επαφή.

Οι συναισθηματικά ανώριμοι γονείς φοβούνται το γνήσιο συναίσθημα και αποτραβιούνται από τη συναισθηματική οικειότητα. Χρησιμοποιούν μηχανισμούς ώστε να αποφύγουν την πραγματικότητα αντί να την αντιμετωπίσουν. Αισθάνονται άβολα με την αυτοκριτική, συνεπώς σπάνια παραδέχονται το φταίξιμο ή ζητούν συγγνώμη. Η ανωριμότητα τους καθιστά ασυνεπείς και συναισθηματικά αναξιόπιστους, ενώ μένουν τυφλοί απέναντι στις ανάγκες των παιδιών τους καθώς προτεραιότητα είναι ο εαυτός τους. Σε αυτό το βιβλίο θα μάθεις πως, όταν οι γονείς είναι συναισθηματικά ανώριμοι, οι συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών τους θα έρχονται πάντα σε δεύτερη μοίρα σε σχέση με τα ένστικτα της δικής τους επιβίωσης.

Μύθοι και παραμύθια απεικονίζουν αυτού του είδους τους γονείς εδώ και αιώνες. Σκέψου πόσα πολλά παραμύθια αναπαριστούν εγκαταλελειμμένα παιδιά, τα οποία πρέπει να βρουν βοήθεια από ζώα και άλλους συμμάχους διότι οι γονείς τους δεν ενδιαφέρονται, δεν γνωρίζουν ή απλώς δεν υπάρχουν. Σε μερικές ιστορίες ο χαρακτήρας του γονέα είναι κακός και τα παιδιά πρέπει να πάρουν την επιβίωσή τους στα χέρια τους. Οι ιστορίες αυτές υπήρξαν δημοφιλείς για αιώνες καθώς αγγίζουν μια ευαίσθητη χορδή: τον τρόπο που τα παιδιά πρέπει να πάρουν τη ζωή στα χέρια τους αφού οι γονείς τους τα έχουν παραμελήσει ή εγκαταλείψει. Καθώς φαίνεται, οι ανώριμοι γονείς αποτελούν πρόβλημα από την αρχαιότητα.

Το μοτίβο της συναισθηματικής αμέλειας από εγωκεντρικούς

γονείς μπορεί να εντοπιστεί ακόμα και στις πιο συναρπαστικές ιστορίες της σύγχρονης κουλτούρας. Οι ιστορίες των συναισθηματικά ανώριμων γονέων και η επίδρασή τους στις ζωές των παιδιών τους αποτελεί πλούσιο θέμα για βιβλία, ταινίες και τηλεοπτικές σειρές. Σε μερικές από αυτές η δυναμική της σχέσης γονέα-παιδιού αποτελεί κεντρικό σημείο. Σε άλλες μπορεί να απεικονίζεται στο υπόβαθρο ενός χαρακτήρα. Όσο μαθαίνεις περισσότερα για τη συναισθηματική ανωριμότητα μέσα από αυτό το βιβλίο, ίσως σου έρθουν στο μυαλό χαρακτήρες από ταινίες ή βιβλία ή πρόσωπα που έχουν απασχολήσει τα δελτία ειδήσεων.

Το να μάθεις για τις διαφορές στη συναισθηματική ωριμότητα σε βοηθάει να κατανοήσεις γιατί νιώθεις τόση συναισθηματική μοναξιά παρά τις δηλώσεις των άλλων πως σε αγαπούν και σε νοιάζονται. Ελπίζω όσα διαβάσεις εδώ να δώσουν απάντηση στα ερωτήματα που είχες για καιρό, όπως γιατί η συναναστροφή με ορισμένα μέλη της οικογένειάς σου έχει υπάρξει τόσο επίπονη και κουραστική. Τα καλά νέα είναι πως, κατανοώντας την έννοια της συναισθηματικής ανωριμότητας, μπορείς να αναπτύξεις πιο ρεαλιστικές προσδοκίες για τους άλλους, αποδεχόμενος το επίπεδο σχέσης που μπορείς να φτάσεις με αυτούς αντί να νιώθεις πληγωμένος από την έλλειψη ανταπόκρισής τους.

Ανάμεσα στους ψυχοθεραπευτές είναι γνωστό πως η συναισθηματική αποκόλληση από τοξικούς γονείς είναι η λύση για να αποκτήσουμε γαλήνη και βιωσιμότητα. Πώς όμως κάποιος καταφέρνει κάτι τέτοιο; Είναι εφικτό αν κατανοήσουμε με τι έχουμε να κάνουμε. Αυτό που λείπει από τη βιβλιογραφία σχετικά με τους εγωπαθείς γονείς είναι μια ενδελεχής επεξήγηση του γιατί

υπάρχουν όρια στην ικανότητά τους να αγαπούν. Το βιβλίο αυτό γεμίζει αυτό το κενό εξηγώντας πως αυτοί οι γονείς στην ουσία στερούνται συναισθηματικής ωριμότητας. Άπαξ και κατανοήσεις τα χαρακτηριστικά τους, θα είσαι σε θέση να κρίνεις μόνος σου το επίπεδο σχέσης που είναι εφικτό (ή ανέφικτο) μαζί τους. Γνωρίζοντας αυτό μας επιτρέπει να επιστρέφουμε στον εαυτό μας και να ζούμε τη ζωή μας βασισμένη στη δική μας φύση αντί να εστιάζουμε σε γονείς που αρνούνται να αλλάξουν. Κατανοώντας τη συναισθηματική τους ανωριμότητα απελευθερωνόμαστε από τη συναισθηματική μοναξιά, καθώς συνειδητοποιούμε πως η αμέλειά τους δεν έχει να κάνει με εμάς αλλά με εκείνους. Όταν δούμε πως δεν μπορούν να αλλάξουν, μπορούμε επιτέλους να απαλλαγούμε από τη σύγχυση σχετικά με εκείνους αλλά και από τις αμφιβολίες σχετικά με την ίδια μας την ικανότητα να παίρνουμε αγάπη.

Σε αυτό το βιβλίο θα ανακαλύψεις γιατί ο ένας ή και οι δύο γονείς σου δεν μπόρεσαν να σου προσφέρουν το είδος της αλληλεπίδρασης το οποίο θα μπορούσε να σε αναπτύξει συναισθηματικά. Θα μάθεις ακριβώς τον λόγο που ένιωθες τόσο αόρατος ή άγνωστος στα μάτια του γονιού σου καθώς και γιατί οι τόσο καλοπροαίρετες προσπάθειές σου για επικοινωνία μαζί του ποτέ δεν έκαναν τα πράγματα καλύτερα.

Στο κεφάλαιο 1 θα δεις τους λόγους που οι άνθρωποι που μεγάλωσαν με συναισθηματικά ανώριμους γονείς συχνά νιώθουν συναισθηματική μοναξιά. Θα διαβάσεις τις ιστορίες ανθρώπων που στερήθηκαν στενούς συναισθηματικούς δεσμούς και πώς αυτό επηρέασε τη ζωή τους ως ενήλικες με τρόπο καθοριστικό. Θα αποκτήσεις μια λεπτομερή εικόνα του πώς μοιάζει η συναι-

σθηματική μοναξιά και πώς η αυτεπίγνωση μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή του αισθήματος απομόνωσης. Τα κεφάλαια 2 και 3 εξερευνούν τα χαρακτηριστικά των συναισθηματικά ανώριμων γονέων και τους τύπους των προβλημάτων που δημιουργούνται στις σχέσεις. Ένα μεγάλο μέρος της σύγχυσης που σου προκαλεί η συμπεριφορά των γονιών σου θα αρχίσει να ξεδιαλώνεται όταν τους δεις υπό το φως της συναισθηματικής ανωριμότητας. Σου παρέχεται μια λίστα από σημεία κλειδιά ώστε να εντοπίζεις τις περιοχές στις οποίες οι γονείς σου εμφανίζουν συναισθηματική ανωριμότητα. Θα αποκτήσεις επίσης γνώσεις πάνω στους πιθανούς λόγους που η συναισθηματική ανάπτυξη των γονιών σου ενδεχομένως να σταμάτησε πρώιμα.

Το κεφάλαιο 4 περιγράφει τους τέσσερις βασικούς τύπους των συναισθηματικά ανώριμων γονέων και θα σε βοηθήσει να εντοπίζεις ποιον τύπο ανατροφής γνώρισες ως παιδί. Ακόμη, θα μάθεις τους μηχανισμούς αυτουπονόμευσης που τα παιδιά συχνά αναπτύσσουν ώστε να προσαρμόζονται σε αυτούς τους τύπους ανατροφής.

Στο κεφάλαιο 5 θα δεις τον τρόπο που οι άνθρωποι χάνουν την επαφή με τον αληθινό τους εαυτό προκειμένου να αναλάβουν τον ρόλο του γονέα και πώς χτίζουν υποσυνείδητες φαντασιώσεις σχετικά με τον τρόπο που οι άλλοι πρέπει να πράττουν, ώστε να θεραπευτούν από την αμέλεια που έχουν βιώσει. Θα μάθεις για τους δύο εκ διαμέτρου διαφορετικούς τύπους παιδιών που μπορούν να ανακόψουν από μια ανατροφή με συναισθηματικά ανώριμους γονείς: τους *εσωτερικευτές* και τους *εξωτερικευτές* (κάτι που επίσης ρίχνει φως στον λόγο που αδέρφια στην ίδια

οικογένεια εμφανίζουν τόσο μεγάλες διαφορές στον τρόπο που λειτουργούν).

Στο κεφάλαιο 6 περιγράφω εκτενώς την προσωπικότητα του εσωτερικευτή. Πρόκειται για τον τύπο προσωπικότητας που είναι πιθανότερο να επιδίδεται σε περίσκεψη και προσωπική ανέλιξη και συνεπώς πιθανότερο να προσελκύσει αυτό το βιβλίο.

Οι εσωτερικευτές είναι υψηλά παρατηρητικοί και ευαίσθητοι με ισχυρά ένστικτα για επαφή και σύνδεση με άλλους ανθρώπους. Θα δεις αν αυτός ο τύπος προσωπικότητας ταιριάζει σ' εσένα, ειδικά όσον αφορά τα χαρακτηριστικά που σε κάνουν να νιώθεις άσχημα όταν χρειάζεσαι βοήθεια, να κάνεις την περισσότερη συναισθηματική δουλειά στις σχέσεις σου και να σκέφτεσαι πρώτα αυτό που θέλουν οι άλλοι.

Το κεφάλαιο 7 επεξεργάζεται τι συμβαίνει όταν παλιά μοτίβα αλληλεπίδρασης επιτέλους σπάνε και οι άνθρωποι αρχίζουν να συνειδητοποιούν τις ανεκπλήρωτες ανάγκες τους. Αυτό είναι το σημείο, στο οποίο οι άνθρωποι είναι πιθανότερο να ζητήσουν βοήθεια μέσω της ψυχοθεραπείας. Θα μοιραστώ ιστορίες ανθρώπων που αφυπνίστηκαν από τα μοτίβα αυταπάρνης και αποφάσισαν να αλλάξουν. Μέσω αυτής της διαδικασίας αποδοχής της αλήθειας για τον εαυτό τους, ανέκτησαν την ικανότητα να εμπιστεύονται τα ένστικτά τους και να μάθουν τον πραγματικό τους εαυτό.

Στο κεφάλαιο 8 θα παρουσιάσω έναν τρόπο συσχέτισης με άλλους τον οποίο αποκαλώ προσέγγιση ανίχνευσης ωριμότητας. Χρησιμοποιώντας την έννοια της συναισθηματικής ωριμότητας για να αξιολογείς το επίπεδο λειτουργίας των άλλων, θα αρχίσεις

να βλέπεις τη συμπεριφορά τους από μια πιο αντικειμενική σκοπιά και θα μπορείς να παρατηρείς τα καθοριστικά σημάδια της ανωριμότητάς τους τη στιγμή που αυτά ανακύπτουν. Θα μάθεις τι δουλεύει και τι όχι με τους συναισθηματικά ανώριμους ανθρώπους και πώς να προστατεύεις τον εαυτό σου από τη συναισθηματική σύγχυση που μπορούν να σου προκαλέσουν. Όλα αυτά θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις ένα καινούργιο είδος γαλήνης και αυτοπεποίθησης.

Στο κεφάλαιο 9 θα διαβάσεις για άτομα που με χρήση αυτής της προσέγγισης βίωσαν ένα καινούργιο είδος ελευθερίας και ολοκλήρωσης. Οι ιστορίες τους θα σε βοηθήσουν να δεις πώς είναι επιτέλους να απελευθερώνεσαι από τις ενοχές και τη σύγχυση που προκαλεί η ανωριμότητα των γονέων. Εστιάζοντας στη δική σου εξέλιξη, θα μπεις στον δρόμο της ελευθερίας από συναισθηματικά ανώριμες σχέσεις.

Το κεφάλαιο 10 περιγράφει πώς να εντοπίζεις ανθρώπους που πρόκειται να σου συμπεριφερθούν καλά και να είναι συναισθηματικά ασφαλείς και αξιόπιστοι. Θα σε βοηθήσει επίσης να αλλάξεις τις αυτουπονομευτικές διαπροσωπικές σου συμπεριφορές συχνές σε ενήλικες-παιδιά συναισθηματικά ανώριμων γονέων. Με αυτή τη νέα προσέγγιση στις σχέσεις σου, η συναισθηματική μοναξιά μπορεί να γίνει πλέον παρελθόν.

Αφού διαβάσεις αυτό το βιβλίο, θα είσαι σε θέση να εντοπίζεις σημάδια συναισθηματικής ανωριμότητας και να κατανοείς γιατί συχνά ένιωθες μόνος. Επιτέλους θα διαπιστώσεις γιατί οι προσπάθειές σου για συναισθηματική επαφή έχουν αποτύχει για τη δημιουργία στενότερων σχέσεων με συναισθηματικά ανώρι-

μους ανθρώπους. Θα μάθεις να διαχειρίζεσαι την υπερανεπτυγμένη συμπόνια σου η οποία σε έχει κρατήσει όμηρο ανθρώπων χειριστικών που δεν ανταποκρίνονται. Τέλος, θα είσαι σε θέση να εντοπίζεις ανθρώπους ικανούς για αυθεντική συναισθηματική επαφή και αμοιβαία επικοινωνία.

Είμαι ενθουσιασμένη που μοιράζομαι τα αποτελέσματα ετών μελέτης και έρευνας στο συγκεκριμένο θέμα μαζί με συναρπαστικές ιστορίες από την εργασία μου με πραγματικούς πελάτες. Η κατανόηση αυτού του θέματος με έχει απασχολήσει κατά το μεγαλύτερο μέρος της επαγγελματικής μου ζωής. Κατά τη γνώμη μου η αλήθεια ήταν πάντα εκεί, κρυμμένη από τα κοινωνικά στερεότυπα που έθεταν τους γονείς εκτός αντικειμενικής σκοπιάς. Είμαι τόσο χαρούμενη που μοιράζομαι ανακαλύψεις και συμπεράσματα που επιβεβαιώνονται ξανά και ξανά από τους ανθρώπους με τους οποίους έχω δουλέψει.

Ελπίζω να μπορώ να προσφέρω ανακούφιση από τη σύγχυση και τη συναισθηματική οδύνη που οι συναισθηματικά ανώριμοι γονείς προκαλούν στα παιδιά τους. Αν αυτό το βιβλίο σε βοηθήσει να αντιληφθείς τη συναισθηματική μοναξιά ή να δημιουργήσεις βαθύτερες και πιο ευχάριστες συναισθηματικές επαφές, τότε θα έχω πετύχει τον στόχο μου. Αν σε βοηθήσει να δεις τον εαυτό σου ως άτομο που έχει αξία και που πλέον δεν βρίσκεται στο έλεος των χειριστικών ανθρώπων, τότε η αποστολή μου έχει στεφθεί με επιτυχία. Ξέρω πως ήδη είσαι υποψιασμένος για όσα πρόκειται να διαβάσεις και σου λέω πως έχεις δίκιο.

Σου εύχομαι ό,τι καλύτερο!

**Πώς οι Συναισθηματικά
Ανώριμοι Γονείς
Επιδρούν στην Ενήλικη Ζωή
των Παιδιών τους**

Η συναισθηματική μοναξιά ανακύπτει απ' την έλλειψη επαρκούς συναισθηματικής επαφής με άλλους ανθρώπους. Μπορεί να ξεκινήσει στην παιδική ηλικία, αν αισθάνεσαι αόρατος από γονείς που εστιάζουν μόνο στον εαυτό τους ή όταν χαθεί ένας συναισθηματικός δεσμός. Αν πρόκειται για μακροχρόνιο αίσθημα, η πιθανότερη εξήγηση είναι πως δεν έχεις λάβει επαρκή προσοχή ως παιδί.

Το να μεγαλώνεις σε ένα οικογενειακό περιβάλλον με συναισθηματικά ανώριμους γονείς είναι μια μοναχική εμπειρία. Αυτού του είδους οι γονείς δείχνουν και φέρονται κανονικότερα,

καθώς ενδιαφέρονται για τη σωματική υγεία του παιδιού τους παρέχοντας γεύματα και φροντίδα. Ωστόσο, αν δεν προσπαθήσουν να δημιουργήσουν υγιείς συναισθηματικούς δεσμούς με το παιδί τους, εκείνο θα αποκτήσει κενό όσον αφορά ένα αυθεντικό αίσθημα ασφάλειας.

Η μοναξιά του να αισθάνεσαι αόρατος απ' τους άλλους αποτελεί μια οδύνη τόσο θεμελιώδη όσο και ο σωματικός πόνος, όμως δεν είναι κάτι που φαίνεται εξωτερικά. Η συναισθηματική μοναξιά είναι μια απροσδιόριστη και εσωτερική εμπειρία, καθόλου εύκολη να εντοπιστεί ή να περιγραφεί. Ίσως να το αποκαλούσες ως ένα αίσθημα κενού, έλλειψης ή απλά πως είσαι μόνος σου στον κόσμο. Κάποιοι άνθρωποι έχουν αποκαλέσει αυτό το αίσθημα ως υπαρξιακή μοναξιά, όμως δεν υπάρχει τίποτα το υπαρξιακό σε αυτό. Αν το νιώθεις, τότε προέρχεται απ' το οικογενειακό σου περιβάλλον.

Τα παιδιά δεν έχουν κανέναν τρόπο να εντοπίσουν την έλλειψη συναισθηματικής επαφής στη σχέση τους με τους γονείς τους, καθώς αδυνατούν να συλλάβουν αυτήν την έννοια. Και είναι ακόμα πιο απίθανο να κατανοήσουν πως οι γονείς τους είναι συναισθηματικά ανώριμοι. Το μόνο που έχουν είναι ένα αίσθημα κενού, το οποίο αποτελεί και τον τρόπο που ένα παιδί βιώνει τη μοναξιά. Με έναν ώριμο γονέα, το μόνο που έχει να κάνει ένα παιδί που αισθάνεται μόνο είναι να πάει κοντά του και να πάρει στοργή. Αν όμως ο γονιός σου φοβόταν τη συναισθηματική εκδήλωση, τότε μάλλον θα έμενες με ένα δυσάρεστο αίσθημα ντροπής για το ότι είχες ανάγκη παρηγοριάς.

Όταν τα παιδιά συναισθηματικά ανώριμων γονέων μεγαλώ-

σουν, η αίσθηση κενού παραμένει ακόμα κι αν έχουν μια φαινομενικά κανονική ενήλικη ζωή. Η μοναξιά τους θα συνεχίσει και στην ενήλικη ζωή τους, αν, χωρίς να το επιδιώκουν, επιλέγουν σχέσεις που δεν μπορούν να τους δώσουν επαρκή συναισθηματική επαφή. Πηγαίνουν πανεπιστήμιο, δουλεύουν, παντρεύονται, μεγαλώνουν παιδιά όμως ακόμη στοιχειώνονται από αυτήν την αίσθηση συναισθηματικής απομόνωσης. Σε αυτό το κεφάλαιο θα δούμε ανθρώπους που βιώνουν συναισθηματική μοναξιά καθώς και πώς η αυτογνωσία τους έχει βοηθήσει να κατανοήσουν τι ήταν αυτό που τους έλειπε και πώς μπορούσαν να το αλλάξουν.

Συναισθηματική Επαφή

Η συναισθηματική επαφή σημαίνει να ξέρεις πως έχεις κάποιον στον οποίο μπορείς να πεις τα πάντα, κάποιον στον οποίο μπορείς να εκφραστείς αληθινά για το οτιδήποτε. Σε εκείνον νιώθεις πως μπορείς να ανοιχτείς, είτε με λόγια είτε με το βλέμμα είτε απλώς με το να είσαι κοντά του και να συνδέεστε χωρίς να λέτε τίποτα. Η συναισθηματική επαφή είναι κάτι που μας γεμίζει, δημιουργώντας μια αίσθηση πως ο άλλος βλέπει τον πραγματικό μας εαυτό. Υπάρχει μόνο όταν το άλλο άτομο θέλει να μας γνωρίσει και όχι να μας κρίνει.

Ως παιδιά, η βάση του αισθήματος ασφάλειάς μας έγκειται στον συναισθηματικό σύνδεσμο με τους φροντιστές μας. Οι συναισθηματικά ενεργοί γονείς κάνουν τα παιδιά τους να νιώθουν πως έχουν πάντα κάποιον στον οποίο μπορούν να στραφούν. Αυτού του είδους η ασφάλεια απαιτεί αυθεντικές συναισθηματικές

αλληλεπιδράσεις. Οι συναισθηματικά ώριμοι γονείς επιδίδονται σε αυτές τις αλληλεπιδράσεις σχεδόν συνέχεια, καθώς έχουν αναπτύξει επαρκή αυτογνωσία ώστε να είναι άνετοι τόσο με τα δικά τους συναισθήματα όσο και με αυτά των άλλων ανθρώπων.

Ακόμα πιο σημαντικό, είναι συναισθηματικά συνδεδεμένοι με τα παιδιά τους, δίνοντας σημασία στον ψυχικό τους κόσμο και αντιμετωπίζοντας τα συναισθήματά τους με ενδιαφέρον. Ένα παιδί νιώθει ασφαλές όταν συνδέεται με έναν τέτοιο γονιό, είτε αναζητώντας παρηγοριά είτε εκφράζοντας ενθουσιασμό. Οι ώριμοι γονείς κάνουν τα παιδιά τους να νιώθουν πως απολαμβάνουν να συνδέονται μαζί τους και πως επιθυμούν να μιλούν μαζί τους για θέματα που αφορούν τον ψυχισμό τους. Αυτοί οι γονείς έχουν έναν ζωντανό και ισορροπημένο συναισθηματικό κόσμο και συνήθως μένουν συνεπείς στα επίπεδα προσοχής και ενδιαφέροντος προς τα παιδιά τους κι αυτό τους καθιστά συναισθηματικά αξιόπιστους.

Συναισθηματική Μοναξιά

Από την άλλη μεριά, οι συναισθηματικά ανώριμοι γονείς είναι τόσο προσηλωμένοι στον ίδιο τους τον εαυτό που αποτυγχάνουν να προσέξουν τις εσωτερικές εμπειρίες των παιδιών τους. Επιπροσθέτως, παραγκωνίζουν τα συναισθήματα και φοβούνται τη συναισθηματική επαφή. Νιώθουν άβολα ακόμα και με τις δικές τους συναισθηματικές ανάγκες και συνεπώς δεν έχουν ιδέα πώς να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη. Τέτοιου είδους γονείς μπορεί ακόμα και να αγχώνονται ή να θυμώνουν αν τα παιδιά τους είναι ανήσυχα, καταλήγοντας να τα τιμωρούν αντί να

τα παρηγορούν. Αυτές οι αντιδράσεις τερματίζουν την ενστικτώδη ανάγκη των παιδιών να ζητούν βοήθεια, κλείνοντας την πόρτα για συναισθηματική επαφή.

Αν ο ένας ή και οι δύο γονείς σου δεν ήταν αρκετά ώριμοι να σου προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη, τότε ως παιδί θα είχες βιώσει τις επιπτώσεις της απουσίας της, όμως δεν θα ήξερες απαραίτητα τι πήγαινε λάθος. Μπορεί να πίστευες πως το αίσθημα κενού και μοναξιάς ήταν μια περίεργη αλλά προσωπική εμπειρία, κάτι που σε έκανε διαφορετικό από τους άλλους γύρω σου. Ως παιδί δεν είχες κανέναν τρόπο να γνωρίζεις πως αυτό το αίσθημα κενού είναι η φυσιολογική, πανανθρώπινη αντίδραση απέναντι στην έλλειψη επαρκούς ανθρώπινης συντροφικότητας. Ο όρος «συναισθηματική μοναξιά» παρέχει από μόνος του τον τρόπο θεραπείας: να λαμβάνεις το ενδιαφέρον ενός άλλου ανθρώπου αναφορικά με όσα αισθάνεσαι. Αυτού του είδους η μοναξιά δεν είναι ένα αλλόκοτο ή ανόητο συναίσθημα· αποτελεί το προβλεπόμενο αποτέλεσμα του να μεγαλώνεις χωρίς επαρκές επίπεδο ενσυναίσθησης από τους άλλους.

Συνοψίζοντας την περιγραφή της συναισθηματικής μοναξιάς, ας δούμε δύο περιπτώσεις ανθρώπων που ανακαλούν με παραστατικότητα αυτό το αίσθημα από την παιδική τους ηλικία και το περιγράφουν στο έπακρο.

————— Η Ιστορία του David —————

Να πώς αντέδρασε ο πελάτης μου ονόματι David όταν σχολίασα πως η ανατροφή του στη δική του οικογένεια

ακούγεται μοναχική: «Ήταν απίστευτα μοναχική. Ήμουν απόλυτα απομονωμένος. Έτσι ήταν η ζωή μου. Φαινόταν ότι ήταν φυσιολογικό. Στην οικογένειά μου όλοι ήταν απόμακροι ο ένας απ' τον άλλο και συναισθηματικά απομονωμένοι. Ζούσαμε παράλληλες ζωές, χωρίς κανένα σημείο επαφής. Στο Λύκειο συνήθιζα να κάνω εικόνα πως επέπλεα σε έναν ωκεανό χωρίς κανέναν γύρω μου. Έτσι ένιωθα στο σπίτι».

Όταν του ζήτησα να περιγράψει περαιτέρω αυτό το αίσθημα μοναξιάς, εκείνος είπε «ήταν μια αίσθηση κενού και ανυπαρξιάς. Δεν είχα κανέναν τρόπο να ξέρω πως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ένιωθαν έτσι. Αυτό το αίσθημα αποτελούσε καθημερινότητα για μένα».

———— Η Ιστορία της Rhonda ————

Η Rhonda θυμήθηκε μια παρόμοια κατάσταση μοναξιάς από όταν ήταν επτά. Στεκόταν δίπλα στο φορηγό της μεταφορικής εταιρείας έξω απ' το πατρικό της με τους γονείς και τα άλλα τρία αδέρφια της. Παρόλο που ήταν μαζί με την οικογένειά της, δεν την άγγιζε κανένας και ένιωθε παντελώς μόνη: «Απλά στεκόμουν εκεί με την οικογένειά μου αλλά κανένας δεν μου είχε εξηγήσει τι σήμαινε αυτή η μετακόμιση. Ένωσα εντελώς μόνη, προσπαθώντας να καταλάβω τι συνέβαινε. Ήμουν κοντά τους, αλλά ήταν σαν να ήμουν μακριά τους. Θυμάμαι να νιώθω εξαντλημένη, να αναρωτιέμαι πώς θα μπορούσα

να το αντιμετωπίσω. Μόνη. Δεν μπορούσα να κάνω ερωτήσεις. Δεν ήταν διαθέσιμοι. Είχα πολύ άγχος για να μοιραστώ το οτιδήποτε μαζί τους. Ήξερα ότι έπρεπε να τα βγάλω πέρα μόνη μου».

Το μήνυμα που κρύβει η Συναισθηματική Μοναξιά

Αυτού του είδους η συναισθηματική οδύνη και μοναξιά στην πραγματικότητα είναι ένα υγιές μήνυμα. Το άγχος που ένιωθε ο David και η Rhonda τους επέτρεπε να γνωρίζουν πως είχαν μεγάλη ανάγκη από συναισθηματική επαφή. Επειδή όμως οι γονείς τους δεν έδιναν σημασία στο πώς νιώθουν, το μόνο που μπορούσαν να κάνουν ήταν να κρατούν τα συναισθήματά τους εγκλωβισμένα. Τα καλά νέα είναι πως από τη στιγμή που θα αρχίσεις να «ακούς» τα συναισθήματά σου αντί να τα διώχνεις, θα οδηγηθείς προς μια αυθεντική σύνδεση με τους άλλους. Το πρώτο βήμα για πιο ουσιαστικές σχέσεις είναι να γνωρίσεις τα αίτια της συναισθηματικής μοναξιάς.

Πώς τα παιδιά αντιμετωπίζουν τη Συναισθηματική Μοναξιά;

Η συναισθηματική μοναξιά είναι τόσο οδυνηρή που το παιδί που τη βιώνει θα κάνει οτιδήποτε είναι δυνατό να πάρει κάποιου είδους επαφή με τον γονιό του. Αυτά τα παιδιά ίσως μάθουν να

βάζουν τις ανάγκες των άλλων πάνω απ' τις δικές τους σαν ένα είδους αντίτιμο στη σχέση τους με εκείνους. Αντί να αναμένουν τους άλλους να παρέχουν υποστήριξη ή να δείχνουν ενδιαφέρον για εκείνα, ίσως αναλάβουν τον ρόλο να βοηθούν τους άλλους πείθοντάς τους πως τα ίδια δεν έχουν μεγάλες συναισθηματικές ανάγκες. Δυστυχώς, κάτι τέτοιο τείνει να παράγει ακόμα περισσότερη μοναξιά, αφού καλύπτοντας τις βαθύτατες ανάγκες σου παρεμποδίζεις την αληθινή επαφή με τους άλλους.

Η έλλειψη επαρκούς γονικής υποστήριξης ή επαφής κάνει πολλά συναισθηματικά «στερημένα» παιδιά να βιαστούν να αφήσουν πίσω τους την παιδική ηλικία. Θεωρούν πως η καλύτερη λύση είναι να μεγαλώσουν γρήγορα και να γίνουν αυτόρκεις. Τα παιδιά αυτά ωριμάζουν γρηγορότερα από την ηλικία τους με κόστος τη μοναξιά. Συχνά μεταπηδούν πρώιμα στην ενήλικη ζωή, ξεκινώντας την εργασία όσο πιο γρήγορα γίνεται, γίνονται σεξουαλικά ενεργοί σε μικρή ηλικία, παντρεύονται νωρίς ή κατατάσσονται στο στρατό. Είναι σαν να λένε «εφόσον ήδη φροντίζω μόνος τον εαυτό μου, καλύτερα να αποκτήσω γρήγορα τα οφέλη των ενηλίκων». Ανυπομονούν να ενηλικιωθούν, πιστεύοντας πως αυτό θα τους προσφέρει ελευθερία και μια ευκαιρία να ανήκουν κάπου. Δυστυχώς, μέσα στη βιασύνη τους να φύγουν νωρίς απ' το σπίτι, ίσως καταλήξουν να παντρευτούν το λάθος άτομο, να ανέχονται την εκμετάλλευση ή να μένουν σε δουλειές που τους παίρνουν περισσότερα απ' όσα τους δίνουν. Συχνά μπορεί να συμβιβάζονται με τη συναισθηματική μοναξιά μέσα στις σχέσεις τους καθώς αυτό μοιάζει φυσιολογικό για εκείνους, όπως τον καιρό που ζούσαν με την οικογένειά τους.

Γιατί το παρελθόν επαναλαμβάνεται

Αν η έλλειψη συναισθηματικής επαφής με συναισθηματικά ανώριμους γονείς είναι τόσο επώδυνη, γιατί τόσο πολλοί άνθρωποι καταλήγουν σε εξίσου κουραστικές σχέσεις ως ενήλικες; Τα πιο αρχέγονα μέρη του εγκεφάλου μάς υπαγορεύουν πως η ασφάλεια έγκειται στην οικειότητα (Bowlby 1979). Ελκόμαστε από καταστάσεις για τις οποίες διαθέτουμε πρότερη εμπειρία γιατί γνωρίζουμε πώς να τις αντιμετωπίζουμε. Όταν είμαστε παιδιά, δεν αναγνωρίζουμε τους περιορισμούς των γονιών μας γιατί το να τους βλέπουμε ως ανώριμους ή ελαττωματικούς είναι κάτι που μας προκαλεί φόβο. Δυστυχώς, αρνούμενοι τη σκληρή πραγματικότητα για τους γονείς μας, δεν είμαστε σε θέση να εντοπίζουμε παρόμοια τοξικούς επιβλαβείς ανθρώπους στις μελλοντικές μας σχέσεις. Η άρνηση μάς κάνει να επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία ξανά και ξανά γιατί τη βλέπουμε πάντα αφού έχει έρθει. Η ιστορία της Σόφι απεικονίζει αυτή τη δυναμική.

———— Η ιστορία της Σόφι ————

Η Σόφι διατηρούσε για χρόνια σχέση με τον Τζέρι. Είχε μια πολύ καλή δουλειά ως νοσοκόμα και ένιωθε τυχερή που είχε μια μακροχρόνια σχέση. Στα 32 της ήθελε να παντρευτεί, όμως ο Τζέρι δεν έδειχνε να βιάζεται για κάτι τέτοιο. Στο δικό του μυαλό όλα ήταν μια χαρά όπως είχαν. Ήταν ένας άνθρωπος με χιούμορ αλλά δεν έδειχνε να επιθυμεί τη συναισθηματική επαφή και συνήθως κλει-

νόταν, όταν εκείνη ανέφερε κάτι σχετικό με συναισθήματα. Η Σόφι ένιωθε χαμένη και αναζήτησε τη βοήθεια της ψυχοθεραπείας αναφορικά με το τι πρέπει να κάνει. Ήταν ένα δύσκολο δίλλημα: αγαπούσε τον Τζέρι αλλά αν ήθελε να κάνει οικογένεια, δεν της έμενε πολύς χρόνος. Επίσης, ένιωθε ενοχές και ανησυχούσε μήπως ζητούσε πολλά.

Μια μέρα ο Τζέρι πρότεινε να πάνε στο εστιατόριο που είχαν βγει το πρώτο τους ραντεβού. Κάτι στον τρόπο που το ζήτησε έκανε τη Σόφι να αναρωτιέται αν θα της κάνει πρόταση. Μετά βίας κατάφερε να φάει, στην προσπάθειά της να συγκρατήσει τον ενθουσιασμό της.

Πράγματι, μετά το δείπνο τους, ο Τζέρι έβγαλε ένα μικρό κουτάκι από την τσέπη του μπουφάν του. Καθώς το έσπρωχνε προς το μέρος της πάνω στο λινό τραπέζομάνηλο, η Σόφι ένιωσε να της κόβεται η ανάσα. Όταν όμως άνοιξε το κουτί, δεν είδε κανένα δαχτυλίδι· μόνο ένα μικρό τετράγωνο κομμάτι χαρτί με γραμμένο ένα ερωτηματικό. Τι σήμαινε αυτό;

Ο Τζέρι της χαμογέλασε. «Τώρα μπορείς να πεις στις φίλες σου ότι έκανα την ερώτηση!»

«Μου κάνεις πρόταση;», ρώτησε σαστισμένη.

«Όχι. Είναι ένα αστείο. Δεν το έπιασες;»

Η Σόφι ήταν σε σοκ, θυμωμένη και βαθιά πληγωμένη. Όταν κάλεσε τη μητέρα της και της ανέφερε το περιστατικό, εκείνη πήρε το μέρος του, λέγοντας στην κόρη της πως ήταν πράγματι κάτι αστείο και δεν έπρεπε να του θυμώνει.

Ειλικρινά δεν μπορώ να φανταστώ καμία περίπτωση όπου κάτι τέτοιο θα ήταν αστείο σε μια σχέση. Είναι τόσο απογοητευτικό και ταπεινωτικό. Όπως όμως η Σόφι αργότερα συνειδητοποίησε, η μητέρα της και ο Τζέρι είχαν κάτι κοινό όσον αφορά τη μη-ευαισθησία τους στα συναισθήματα των άλλων. Κάθε φορά που η Σόφι προσπαθούσε να εκφράσει τα συναισθήματά της, κατέληγε να νιώθει απαξιωμένη.

Στην ψυχοθεραπεία, η Σόφι ξεκίνησε να βλέπει τα κοινά ανάμεσα στην έλλειψη ενσυναίσθησης της μητέρας της και τη συναισθηματική αδιαφορία του Τζέρι. Συνειδητοποίησε πως, στη σχέση της με εκείνον, είχε ξαναμπει σε εκείνη τη συναισθηματική μοναξιά που βίωνε ως παιδί. Πλέον έβλεπε πως η σύγχυσή της λόγω της συναισθηματικής απουσίας του συντρόφου της δεν ήταν κάτι καινούργιο· ήταν κάτι τόσο παλιό όσο και η παιδική της ηλικία. Η Σόφι ένιωθε αυτήν την αίσθηση απομόνωσης όλη της τη ζωή.

Νιώθοντας ενοχές που είσαι Δυσανεστημένος

Άνθρωποι σαν τη Σόφι έχουν ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου, καθώς είναι άνθρωποι που λειτουργούν τόσο καλά που οι άλλοι πιστεύουν ότι δεν έχουν καθόλου προβλήματα. Για την ακρίβεια, η άριστη συμπεριφορά τους καθιστά δύσκολο για τους

ίδιους να πάρουν στα σοβαρά τον πόνο που βιώνουν. «Τα έχω όλα» είναι πολύ πιθανό να πουν. «Θα 'πρεπε να είμαι ευτυχισμένος. Γιατί νιώθω τόσο δυστυχισμένος;» Είναι η κλασική σύγχυση που βιώνει ένα άτομο του οποίου οι σωματικές ανάγκες έχουν καλυφθεί κατά την παιδική ηλικία, οι συναισθηματικές του ανάγκες όμως έχουν μείνει ανικανοποίητες.

Άνθρωποι σαν τη Σόφι συχνά νιώθουν ενοχές επειδή παραπονιούνται. Άνδρες και γυναίκες τέτοιου τύπου ίσως να κάνουν μια λίστα για όλα όσα πρέπει να είναι ευγνώμονες, λες και η ζωή τους αποτελεί μια εξίσωση της οποίας το αποτέλεσμα σημαίνει πως τίποτα δεν μπορεί να πηγαίνει λάθος. Ωστόσο, μέσα στις πιο στενές τους σχέσεις, δεν μπορούν να απαλλαγούν από αυτό το συναίσθημα μοναξιάς και έλλειψης συναισθηματικής επαφής.

Μέχρι τη στιγμή που έρχονται να με βρουν, κάποιοι από αυτούς είτε είναι αποφασισμένοι να αφήσουν τον σύντροφό τους ή επιδίδονται σε παράλληλη σχέση από την οποία παίρνουν ό,τι τους λείπει. Άλλοι έχουν αποφύγει εξολοκλήρου τις ερωτικές σχέσεις, βλέποντας τη συναισθηματική δέσμευση ως παγίδα από την οποία είναι καλύτερο να μείνουν μακριά. Υπάρχουν και εκείνοι που έχουν αποφασίσει να μείνουν στη σχέση τους για τα παιδιά τους και έρχονται στις συνεδρίες για να βοηθηθούν να μάθουν πώς να νιώθουν λιγότερο θυμό και κακία.

Μόνο ελάχιστοι πελάτες έρχονται να με βρουν με τη διαπίστωση πως η έλλειψη συναισθηματικής επαφής είναι κάτι που απέκτησαν κατά την παιδική τους ηλικία. Συνήθως είναι απορημένοι που κατέληξαν να ζουν μια ζωή που δεν τους ικανοποιεί, νιώθοντας ενοχές λόγω εγωισμού γιατί θέλουν κάτι παραπάνω

από αυτή. Όπως η Σόφι είχε πει στην αρχή «Πάντα υπάρχουν απογοητεύσεις μέσα στις σχέσεις. Σχέση ίσον σκληρή δουλειά, έτσι δεν είναι;»

Ως έναν βαθμό ναι. Οι καλές σχέσεις πράγματι απαιτούν κάποια προσπάθεια και ανεκτικότητα. Όμως δεν χρειάζεται να δουλεύεις και τόσο σκληρά απλά για να σε προσέξει ο άλλος. Η συναισθηματική επαφή είναι κάτι που πρέπει να έρχεται αβίαστα.

Η Συναισθηματική Μοναξιά υφίσταται ανεξαρτήτως φύλου

Παρότι ο αριθμός των γυναικών υπερβαίνει ακόμα εκείνον των ανδρών που αναζητούν βοήθεια στην ψυχοθεραπεία, έχω δουλέψει με πολλούς άνδρες που έχουν βιώσει αισθήματα μοναξιάς στην πρώτη τους σχέση. Κατά έναν τρόπο, για κείνους είναι ακόμα πιο οδυνηρό μια και η κουλτούρα μας υπαγορεύει πως οι άνδρες πρέπει να έχουν λιγότερες συναισθηματικές ανάγκες. Κοιτώντας όμως τα ποσοστά αυτοκτονιών και βίας βλέπουμε πως κάτι τέτοιο δεν ευσταθεί. Οι άνδρες είναι πιθανότερο να γίνουν βίαιοι ή αυτόχειρες μπροστά στη συναισθηματική απελπισία. Άνδρες που στερούνται συναισθηματικής επαφής, ενός αισθήματος ένταξης ή φροντίδας και προσοχής, μπορούν να νιώσουν εξίσου κενοί, ωστόσο ενδεχομένως να το κρύψουν. Η συναισθηματική επαφή είναι μια πρωταρχική ανθρώπινη ανάγκη, ανεξάρτητα απ' το φύλο.

Τα παιδιά που νιώθουν πως δεν μπορούν να συνδεθούν συναισθηματικά με τους γονείς τους συχνά προσπαθούν να ενισχύσουν

τον δεσμό τους με εκείνους, ενσαρκώνοντας οποιονδήποτε ρόλο θεωρούν πως θα τους αρέσει. Παρόλο που κάτι τέτοιο ίσως τους αποφέρει ένα πρόσκαιρο αίσθημα αποδοχής, δεν επιτυγχάνει αυθεντική συναισθηματική εγγύτητα. Οι συναισθηματικά αποκομμένοι γονείς δεν αναπτύσσουν ξαφνικά μια ικανότητα ενσυναίσθησης απλά επειδή το παιδί τους κάνει κάτι που τους ευχαριστεί.

Άνθρωποι που στερήθηκαν την επαφή ως παιδιά, άνδρες και γυναίκες εξίσου, συχνά δεν μπορούν να πιστέψουν πως κάποιος θέλει να έχει σχέση μαζί τους γι' αυτό που πραγματικά είναι. Πιστεύουν πως αν κάποιος επιθυμεί κάποια επαφή μαζί τους, τότε πρέπει να ενσαρκώσουν έναν ρόλο ο οποίος πάντα βάζει το άλλο άτομο πρώτο.

———— Η ιστορία του Τζέικ ————

Ο Τζέικ είχε πρόσφατα παντρευτεί με την Κέιλα, μια χαριτωμένη γυναίκα που τον έκανε να νιώθει πως κάποιος τον αγαπά. Ήταν ευτυχισμένος όταν παντρεύτηκε, πλέον όμως δεν μπορούσε να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυστυχίας. «Θα 'πρεπε να ήμουν χαρούμενος», έλεγε. «Είμαι ο πιο τυχερός άνθρωπος στον κόσμο και κάνω μεγάλη προσπάθεια να γίνω αυτός που εκείνη θέλει να είμαι. Όμως νιώθω πως *προσποιούμαι*, αναγκάζοντας τον εαυτό μου να είμαι πιο χαρωπός απ' ότι είμαι στην πραγματικότητα. Μισώ που αισθάνομαι πως *προσποιούμαι*».

Ρώτησα τον Τζέικ ποιος θεωρούσε ότι θα έπρεπε να είναι με την Κέιλα.

«Θα 'πρεπε να είμαι κάποιος που είναι μονίμως χαρούμενος, όπως εκείνη. Πρέπει να την κάνω να νιώθει πως την αγαπώ και να την κρατάω χαρούμενη. Έτσι θα έπρεπε να είμαι». Με κοίταξε με προσμονή για επιβεβαίωση, όμως εγώ έμεινα σιωπηλή και έτσι συνέχισε: «Όταν έρχεται σπίτι απ' τη δουλειά, κάνω τα πάντα για να φαίνομαι χαρούμενος και ενθουσιώδης, όμως δεν είναι αυτό που νιώθω στ' αλήθεια. Και αυτό με εξαντλεί».

Τον ρώτησα τι πίστευε πως θα συνέβαινε αν έλεγε στην Κέιλα την αλήθεια για τη δυσφορία που ένιωθε και εκείνος μου απάντησε «Θα απογοητευόταν και θα θύμωνε αν δοκίμαζα να της το πω».

Είπα στον Τζέικ πως το πιθανότερο είναι η έκφραση των αληθινών του συναισθημάτων να είχε θυμώσει κάποιον στο παρελθόν του αλλά πως η Κέιλα δεν έμοιαζε γυναίκα που θα αντιδρούσε με τον ίδιο τρόπο. Περισσότερο ακουγόταν σαν τη μητέρα του που αμέσως εξαγριωνόταν με όποιον δεν έκανε αυτό που ήθελε εκείνη.

Η ασφάλεια που παρείχε η σχέση του Τζέικ με την Κέιλα θα 'πρεπε να τον ηρεμεί και να τον κάνει να είναι ο εαυτός του όμως ήταν πεπεισμένος πως η σχέση του θα περνούσε κρίση αν σταματούσε να προσπαθεί τόσο πολύ.

Όταν του είπα πως αυτή η σχέση του έδινε επιτέλους την ευκαιρία να αγαπηθεί γι' αυτό που είναι, ένιωσα άβολα αναφορικά με τις συναισθηματικές του ανάγκες. Έδειξε ντροπιασμένος και είπε «Όταν το λέτε έτσι με κάνετε

να ακούγομαι καημένος και αξιοθρήνητος».

Κατά την παιδική του ηλικία, ο Τζέικ είχε πάρει το μήνυμα από τη μητέρα του πως η έκφραση οποιασδήποτε συναισθηματικής ανάγκης σήμαινε αδυναμία. Επιπλέον, αν δεν συμπεριφερόταν όπως εκείνη ήθελε, ένιωθε ανεπαρκής και μη αγαπητός.

Εντέλει, ο Τζέικ κατάφερε να κατανοήσει τα συναισθήματά του και να γίνει πιο αυθεντικός προς την Κέιλα, η οποία τον αποδέχτηκε ολοκληρωτικά. Όμως ξαφνιάστηκε απ' το πόσο πολύ θυμό προς τη μητέρα του καταφέραμε να βγάλουμε στο φως. «Δεν μπορώ να πιστέψω πόσο πολύ τη μισούσα» είπε. Αυτό που ο Τζέικ δεν είχε συνειδητοποιήσει ήταν πως το μίσος είναι μια φυσιολογική και ακούσια αντίδραση, όταν κάποιος προσπαθεί να μας ελέγξει. Σημαίνει πως το άτομο καταπιέζει τον δικό σου συναισθηματικό κόσμο, ώστε να καλυφθούν οι δικές του ανάγκες με κόστος τις δικές σου.

Νιώθοντας εγκλωβισμένος στη φροντίδα των γονιών σου

Δεν είναι μόνο οι ερωτικές σχέσεις εκείνες που κάνουν τους ανθρώπους να νιώθουν βαθύτατη συναισθηματική μοναξιά. Έχω δουλέψει με ελεύθερους ανθρώπους που έχουν παρόμοιες ιστορίες να πουν, στις οποίες οι δυσάρεστες σχέσεις έχουν να

κάνουν με γονείς ή φίλους. Συνήθως, οι σχέσεις με τους γονείς τους είναι τόσο εξαντλητικές που δεν έχουν τα ψυχικά αποθέματα να εμπλακούν σε ερωτικές σχέσεις, αλλά ούτε και θέλουν. Η εμπειρία με τους γονείς τους τους έχει διδάξει πως σχέσεις ίσον αισθήματα εγκατάλειψης και άγχους την ίδια στιγμή. Για εκείνους τους ανθρώπους οι σχέσεις αποτελούν παγίδες. Ήδη είναι απασχολημένοι πλήρως με έναν γονιό που φέρεται λες και του ανήκουν ολοκληρωτικά.

———— Η ιστορία της Λουίζ ————

Η Λουίζ, μια ελεύθερη δασκάλα λίγο πριν τα 30 που δούλευε σε σχολείο, ένιωθε παντελώς ότι ήταν υπό την κυριαρχία της χειριστικής της μητέρας, που ήταν μια σκληροτράχηλη πρώην αστυνομικός η οποία περίμενε πως η κόρη της θα έμενε μαζί της για πάντα και θα τη φρόντιζε. Οι απαιτήσεις της ήταν τόσο υπερβολικές που η Λουίζ άρχισε να έχει σκέψεις αυτοκτονίας. Ο ψυχολόγος της Λουίζ της είχε πει ξεκάθαρα πως καθοριστικό ρόλο στη ζωή της θα έπαιζε το αν θα κατάφερνε να αποδεσμευτεί από τον έλεγχο της μητέρας της.

Όταν η Λουίζ ανακοίνωσε στη μητέρα της πως θα έφευγε απ' το σπίτι, εκείνη της είπε «Αυτό δεν πρόκειται να γίνει. Θα νιώσεις απαίσια με τον εαυτό σου. Εξάλλου πώς θα τα βγάλω πέρα χωρίς εσένα;» Ευτυχώς η Λουίζ συγκέντρωσε όση δύναμη χρειαζόταν για να κερδίσει την ανεξαρτησία της. Παράλληλα, ανακάλυψε πως οι ενοχές

αποτελούν από τη μία ένα διαχειρίσιμο συναίσθημα και από την άλλη ένα μικρό αντίτιμο για να αποκτήσει κάποιος την ελευθερία του.

Δεν εμπιστεύεσαι το ένστικτό σου

Οι συναισθηματικά ανώριμοι γονείς δεν γνωρίζουν πώς να αποδέχονται τα συναισθήματα και τις ικανότητες των παιδιών τους. Χωρίς αυτήν την αποδοχή, τα τελευταία μαθαίνουν να παραδίδονται σε όσα οι άλλοι θεωρούν βέβαια. Ως ενήλικες ίσως να απαρνούνται τις ικανότητές τους σε σημείο που να συμβιβάζονται σε σχέσεις που δεν θέλουν. Επιπλέον ίσως θεωρήσουν πως είναι δική τους ευθύνη να κάνουν τη σχέση τους να δουλέψει. Ενδεχομένως να εκλογικεύουν το γιατί πρέπει να προσπαθούν τόσο σκληρά μέσα στη σχέση, σαν το να πασχίζουν κάθε μέρα για να τα πάνε καλά με το έτερον τους ήμισυ να είναι κάτι το φυσιολογικό. Ενώ η προσπάθεια είναι κάτι απαραίτητο για τη διατήρηση της επικοινωνίας και επαφής σε μια σχέση, σίγουρα δεν θα 'πρεπε να μοιάζει σαν συνεχής και μη-επιβραβεύσιμη εργασία.

Η αλήθεια είναι πως αν δυο σύντροφοι ταιριάζουν, κατανοούν ο ένας τα συναισθήματα του άλλου και είναι θετικοί και υποστηρικτικοί μεταξύ τους, η σχέση τους πρέπει είναι ευχάριστη και όχι κοπιαστική. Δεν ζητάς πολλά όταν θέλεις να νιώθεις χαρούμενος που βλέπεις τον σύντροφό σου ή προσμένεις να περάσετε λίγο χρόνο μαζί. Όταν οι άνθρωποι λένε «Δεν μπορούμε να τα έχουμε όλα», συνήθως εννοούν πως δεν έχουν όσα χρειάζονται.

Είσαι άνθρωπος και πρέπει να ξέρεις τότε νιώθεις συναισθη-

ματικά ικανοποιημένος. Ξέρεις πότε είσαι πλήρης. Δεν είσαι ένα βαρέλι χωρίς πάτο από ατέρμονες απαιτήσεις. Εμπιστεύσου τα εσωτερικά σημάδια που σου λένε πως κάτι σου λείπει.

Αν όμως είσαι «εκπαιδευμένος» να παραγκωνίζεις τα συναισθήματά σου, θα νιώθεις ένοχος που διαμαρτύρεσαι όταν εξωτερικά όλα μοιάζουν να πηγαίνουν ρολόι. Αν έχεις κάπου να μένεις, έναν σταθερό μισθό, επαρκή τροφή, σύντροφο και φίλους, τότε μάλλον θα λες «Ε, δεν είναι και τόσο άσχημα».

Πολλοί άνθρωποι, ενώ μπορούν να απαριθμήσουν όλους τους λόγους που πρέπει να νιώθουν ευχαριστημένοι, ντρέπονται να παραδεχτούν ότι εντούτοις δεν είναι. Κατηγορούν τον εαυτό τους για το γεγονός ότι δεν νιώθουν τα «σωστά» συναισθήματα.

———— Η ιστορία της Μέγκαν ————

Η Μέγκαν είχε χωρίσει με το αγόρι της δύο φορές πριν μείνει έγκυος στο πρώτο έτος της σχολής της. Παρόλο που εκείνος ήθελε να παντρευτούν, στα μάτια της η σχέση τους δεν έμοιαζε καλή. Ωστόσο, οι γονείς της συμπαθούσαν πολύ το αγόρι της, ο οποίος προερχόταν από εύπορη οικογένεια και την πίεσαν να τον παντρευτεί, ειδικά εφόσον είχε προκύψει και μια εγκυμοσύνη και έτσι η Μέγκαν ενέδωσε. Ο σύζυγός της έγινε ένας επιτυχημένος μεσίτης, ενισχύοντας έτσι την ήδη μεγάλη συμπάθεια που του έτρεφαν οι γονείς της. Χρόνια μετά, με τρία παιδιά στο πανεπιστήμιο, ήταν έτοιμη να βάλει τέλος στον γάμο της, όμως ένιω-

θε μπερδεμένη και ένοχη για το ότι ήθελε να φύγει.

Στην πρώτη μας συνεδρία, η Μέγκαν είπε «Δεν ξέρω πώς να εκφραστώ». Ούτε ο σύζυγος ούτε οι γονείς της μπορούσαν να καταλάβουν γιατί ένιωθε τόσο δυσαρεστημένη με τη ζωή της και δεν μπορούσε να βρει τα λόγια να εξηγήσει τι βίωνε. Για κάθε εξήγηση που πάσχιζε να αρθρώσει, εκείνοι έβρισκαν έναν σωρό λόγους για το ότι είχε άδικο. Κι αυτό γιατί τα παράπονά της ήταν συναισθηματικής φύσεως, όπως το ότι δεν την άκουγε κανείς, τα συναισθήματα και οι επιθυμίες της αγνοούνταν και το ότι δεν περνούσε καλά με τον σύζυγό της. Προσπαθούσε να τους εξηγήσει πως εκείνη και ο σύντροφός της δεν ήταν συμβατοί, κοινωνικά, σεξουαλικά ή στις δραστηριότητές τους.

Το αληθινό πρόβλημα της Μέγκαν δεν ήταν πως δεν ήξερε πώς να εκφραστεί· ήταν πως η οικογένειά της δεν ήθελε να την ακούσει. Ο σύζυγος και οι γονείς της δεν κατέβαλαν καμιά προσπάθεια να την καταλάβουν· μόνο να την πείσουν πως έχει άδικο.

Η Μέγκαν ένιωθε ντροπή και ενοχές καθώς οι συναισθηματικές της ανάγκες παραγκωνίζονταν απ' τους όρκους και τις δεσμεύσεις της. Όπως της εξήγησα όμως, οι όρκοι και οι υποσχέσεις δεν είναι αυτά που κάνουν μια σχέση να προχωρά. Οι σχέσεις διατηρούνται από την ευχαρίστηση που προκαλεί η συναισθηματική επαφή και το αίσθημα πως κάποιος ενδιαφέρεται να αφιερώσει χρόνο να ακούσει και να καταλάβει αυτό που βιώνεις. Χωρίς

αυτό η σχέση καταβαθαρώνεται. Η από κοινού συναισθηματική ανταπόκριση είναι το πρωταρχικό συστατικό των ανθρώπινων σχέσεων.

Η Μέγκαν φοβόταν πως ήταν ένας κακός άνθρωπος επειδή ήθελε να αφήσει τον σύζυγό της. Όταν οι άνθρωποι πλέον δεν μπορούν να ανεχτούν μια σχέση που τους αφήνει συναισθηματικά ακάλυπτους, πώς πρέπει να χαρακτηρίζουμε την επιθυμία τους να την εγκαταλείψουν; Αυτό τους καθιστά εγωιστές, παρορμητικούς ή κακεντρεχείς; Παραδίδουν νωρίς τα όπλα ή μήπως είναι απλά ανήθικοι; Αν μπόρεσαν να αντέξουν μέχρι τώρα, γιατί δεν μπορούν να αντέξουν λίγο ακόμα; Γιατί να ταράξουν τα νερά;

Ευτυχώς η Μέγκαν επιτέλους κατάφερε να πάρει στα σοβαρά τα συναισθήματά της και να σταματήσει να αφήνει σύζυγο και γονείς να ακυρώνουν τις συναισθηματικές της ανάγκες με επιχειρήματα άσχετα με τον ψυχισμό της. Όταν επιτέλους συνειδητοποίησε τι πραγματικά ήθελε από μια σχέση, διστακτικά μου είπε «Θέλω να είμαι το παν για κάποιον. Θέλω να θέλει να είναι μαζί μου». Έπειτα με κοίταξε μπερδεμένη και συνέχισε «Τόσα πολλά ζητάω; Πραγματικά δεν ξέρω». Από την παιδική της ηλικία η Μέγκαν είχε γαλουχηθεί να πιστεύει πως η φυσιολογική επιθυμία να νιώθει ξεχωριστή και αγαπητή ήταν εγωιστική.

Στα χρόνια του γάμου της, ο σύζυγός της ενίσχυσε αυτήν την ιδέα λέγοντάς της πως ζητούσε πολλά και

πως οι προσδοκίες της ήταν πολύ υψηλές. Μέχρι που σταμάτησε να πιστεύει πως εκείνος ήξερε περισσότερα για εκείνη από την ίδια.

Έλλειψη Αυτοπεποίθησης Λόγω Γονικής Απόρριψης

Όταν οι γονείς απορρίπτουν ή παραμελούν συναισθηματικά τα παιδιά τους, εκείνα συχνά μεγαλώνουν περιμένοντας το ίδιο κι από τους άλλους. Στερούνται της αυτοπεποίθησης πως οι άλλοι μπορεί να ενδιαφέρονται για εκείνα. Αντί να ζητούν αυτό που θέλουν, η χαμηλή τους αυτοπεποίθηση τους κάνει ντροπαλούς και διστακτικούς να αναζητήσουν την προσοχή των άλλων. Είναι πεπεισμένοι πως γίνονται ενοχλητικοί αν προσπαθήσουν να εκφράσουν τις ανάγκες τους. Δυστυχώς, αναμένοντας αυτήν την απόρριψη του παρελθόντος να επαναληφθεί, αυτά τα παιδιά καταλήγουν να καταστέλλουν τον ίδιο τους τον εαυτό παράγοντας έτσι περισσότερη συναισθηματική μοναξιά.

Σ' αυτήν την κατάσταση, οι άνθρωποι παράγουν τη δική τους συναισθηματική μοναξιά με το να κάνουν πίσω αντί να αλληλεπιδρούν με άλλους. Ως ψυχοθεραπεύτρια, δουλειά μου είναι να τους βοηθώ να συνειδητοποιούν τον τρόπο που οι γονείς τους έχουν καταστρέψει την αυτοπεποίθησή τους ενώ τους ενθαρρύνω να ανέχονται το άγχος του να προσπαθούν κάτι καινούργιο προκειμένου να συνδέονται με άλλους ανθρώπους. Όπως δείχνουν οι επόμενες δύο ιστορίες, αυτό είναι κάτι που μπορεί να γίνει· το θέμα μπορεί να

είναι απλώς το ότι δεν κάνουν επαφές γιατί δεν έχουν βιώσει ποτέ κάποιος να τους βοηθήσει να αισθανθούν καλύτερα.

———— Η ιστορία του Μπεν ————

Ο Μπεν είναι κάποιος που υπέφερε από άγχος και κατάθλιψη για μεγάλο μέρος της ζωής του. Χαρακτήριζε τη μητέρα του ως μια γυναίκα που τον απέρριπτε και τον είχε πάντα του χεριού της. Ήταν αυταρχική και του είχε κάνει ξεκάθαρο πως εκείνος κατείχε μια χαμηλή θέση στην ιεραρχία της οικογένειας. Ως παιδί, οι ανάγκες και τα συναισθήματα του Μπεν δεν αποτελούσαν προτεραιότητα και εκείνος έπρεπε να μάθει να περιμένει ώσπου οι μεγάλοι να είναι έτοιμοι να του δώσουν λίγη σημασία.

Ευτυχώς, ο Μπεν παντρεύτηκε μια καλή και στοργική γυναίκα, την Αλέξα. Όμως έμοιαζε να απορεί γιατί η Αλέξα επέλεξε εκείνον. Όπως εκείνος έλεγε «Δεν είμαι κι ο πιο ενδιαφέρων άνθρωπος. Δεν ξέρω γιατί της αρέσω. Οκ δεν είμαι κι ο κανένας, αλλά...» Ο τρόπος που η φωνή του Μπεν τρεμόσβηνε ήταν ενδεικτικός για το ότι έβλεπε τον εαυτό του ως κάποιον που οι άλλοι εύκολα μπορούν να προσπεράσουν και να θεωρήσουν δεδομένο. Η εμπειρία απόρριψης από τη μητέρα του κατά την παιδική του ηλικία είχε ξεκάθαρα εκμηδενίσει την αυτοπεποίθησή του. Επιπλέον, τον είχε πείσει πως οι άλλοι θα έβρισκαν τις συναισθηματικές του ανάγκες όσο αποκρουστικές τις έβρισκε η μητέρα του.

Σε μια συνεδρία μας, ο Μπεν μίλησε σχετικά με το πόσο δυστυχισμένος και καταβεβλημένος ένιωθε. Όταν τον ρώτησα αν είχε μιλήσει στην Αλέξα γι' αυτό εκείνος απάντησε «Όχι, δεν μπορώ. Έχει τα δικά της πράγματα να ανησυχεί. Δεν θέλω να με βλέπει σαν τον κλαψιάρη που δεν μπορεί να τα βγάλει πέρα με τα δικά του θέματα». Όταν του είπα πως δεν μου έμοιαζε πιθανό η Αλέξα να το δει έτσι, εκείνος συμφώνησε «Ξέρω ότι με αγαπάει όπως είμαι. Αλλά εγώ δεν πιστεύω το ίδιο για μένα».

Όταν του πρότεινα να δοκιμάσει να ανοιχτεί στη σύζυγό του, δεδομένου το πόσο υποστηρικτική ήταν, μου είπε πως πίστευε πως θα 'πρεπε να στηρίζεται περισσότερο στις δικές του δυνάμεις λέγοντας «Πρέπει να μάθω να το αντιμετωπίζω μόνος μου. Δεν είναι δική μου ευθύνη να καλύπτω τις δικές μου συναισθηματικές ανάγκες;»

Τι μοναχικό πράγμα να πει κανείς! Του είπα πως όλοι χρειαζόμαστε την υποστήριξη και την παρηγοριά των άλλων. Γι' αυτό είναι οι σχέσεις.

———— Η ιστορία της Σαρλότ ————

Η Σαρλότ αποτελεί άλλο ένα παράδειγμα της τάσης να βλέπουμε τις παρούσες καταστάσεις υπό το πρίσμα της γονεϊκής απόρριψης του παρελθόντος. Είχε επιτέλους δεχτεί την πρόσκληση μιας φίλης της να συμμετέχει σε έναν διαγωνισμό συγγραφής μικρών ιστοριών. Ήταν πεπεισμένη πως οι κριτές θα απέρριπταν το έργο της,

παρότι ήταν μια επιτυχημένη αρθρογράφος σε εφημερίδα. Προς έκπληξή της, κέρδισε τον διαγωνισμό.

Για τη Σαρλότ, αυτό επανέφερε όλες τις επίπονες αναμνήσεις για τα χρόνια που οι γονείς της την επέκριναν και τη ντρόπιαζαν κάθε φορά που προσπαθούσε να εκφραστεί. Οι γονείς της δεν ήταν ικανοί να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη και αντιθέτως πάντα έβρισκαν λόγους να απαξιώνουν τα κατορθώματά της. Τώρα, ακόμα και μέσα στον ενθουσιασμό της για το βραβείο, ταυτόχρονα ένωθε τρομαγμένη πως κάποιος θα έμπαινε στη μέση για να την κοροϊδέψει ή να αποκαλύψει την ανικανότητά της. Αντί να μοιραστεί τη χαρά της με όλους, το κράτησε για τον εαυτό της, λέγοντας στον εαυτό της πως κανείς δεν νοιάζεται.

Η μοναξιά της παιδικής ηλικίας κάτω από την επιτυχία μας ως ενήλικες

Η γονεϊκή απόρριψη δεν καταλήγει πάντα σε χαμηλή αυτοπεποίθηση. Μερικοί ευφυείς και δυνατοί άνθρωποι καταφέρνουν με κάποιον τρόπο να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση για να κυνηγήσουν επιτυχημένες καριέρες και να πραγματοποιήσουν υψηλά επιτεύγματα. Πολλοί βρίσκουν συναισθηματικά ώριμους συντρόφους, απολαμβάνουν μακροχρόνιες σχέσεις και δημιουργούν δικές τους δεμένες οικογένειες. Ωστόσο, παρά το ότι οι συ-

ναισθηματικές τους ανάγκες καλύπτονται στις παρούσες σχέσεις τους, το τραύμα της μοναξιάς κατά την παιδική τους ηλικία μένει ανοιχτό να τους στοιχειώνει με τη μορφή του άγχους, της κατάθλιψης και των κακών ονείρων.

———— Η ιστορία της Νάταλι ————

Η Νάταλι, μια πενήντάχρονη βραβευμένη σύμβουλος επιχειρήσεων, υπήρξε ένα συναισθηματικά παραμελημένο παιδί το οποίο παρ' όλ' αυτά κατάφερε να φτιάξει μια ευχάριστη ενήλικη ζωή για τον εαυτό της τόσο σε προσωπικό όσο και επαγγελματικό επίπεδο.

Δυστυχώς, η συναισθηματική παραμέληση που βίωσε ως παιδί τη στοιχειώνει ακόμη στον ύπνο της, κάτι που έχει περιγράψει ως εξής: «Βλέπω εφιάλτες στους οποίους επαναλαμβάνεται το ίδιο θέμα. Είμαι απελπισμένη σε μια κατάσταση από την οποία δεν μπορώ να ξεφύγω. Διαφορετικοί δρόμοι, πόρτες, κλειδιά: κανένα από αυτά δεν αποτελεί διέξοδο. Είμαι ολομόναχη και προσπαθώ να λύσω τον γρίφο. Δεν υπάρχει κανείς. Στη ζωή μου συχνά έχω την ευθύνη για ανθρώπους που παρακολουθούν και περιμένουν από εμένα να τακτοποιήσω τα πάντα, εδώ όμως δεν μου δίνει κανείς βοήθεια, δεν υπάρχει κανείς να με παρηγορήσει. Δεν νιώθω καμία προστασία και δεν είμαι ασφαλής. Έπειτα ξυπνάω και η καρδιά μου χτυπά σαν τρελή».

Το όνειρο της Νάταλι αποτυπώνει τι σημαίνει να νιώ-

θουμε συναισθηματικά μόνοι. Πρέπει να αντιμετωπίσει τα πάντα μόνη της και δεν της περνάει από το μυαλό να ζητήσει βοήθεια. Έτσι νιώθουν τα παιδιά συναισθηματικά ανώριμων γονιών. Οι γονείς τους μπορεί να είναι σωματικά παρόντες, όμως δεν προσφέρουν καμία βοήθεια, προστασία ή παρηγοριά.

Στην οικογενειακή της ζωή, η Νάταλι ακόμη φροντίζει την ηλικιωμένη μητέρα της, η οποία ζει μαζί με εκείνη, τον άντρα της και τα παιδιά τους. Όσα κι αν κάνει όμως, η μητέρα της πάλι παραπονιέται πως η Νάταλι δεν την αγαπούσε ή δεν τη βοηθούσε ποτέ. Από τα παιδικά της χρόνια, η Νάταλι ένιωθε πως ήταν υπεύθυνη για την συναισθηματική κατάσταση της μητέρας της. Εντω μεταξύ, η Νάταλι ήταν μόνη γιατί η μητέρα της δεν ήταν ο άνθρωπος στον οποίο μπορούσε να ακουμπήσει. Παιδιά σαν τη Νάταλι συχνά καταλήγουν να γίνονται μικροί-μεγάλοι οι οποίοι φροντίζουν τους γονείς τους, παρέχοντας τα πάντα χωρίς να ζητούν ποτέ τίποτα. Αυτά τα ικανότατα παιδιά ίσως δείχνουν πως μπορούν να γίνουν από νωρίς γονείς, στην πραγματικότητα όμως δεν μπορούν. Κανένα παιδί δεν μπορεί. Απλώς μαθαίνουν να αρκούνται σε οποιαδήποτε συναισθηματικά «ξεροκόμματα» τους πετούν γιατί έστω και μια μικρή επαφή είναι καλύτερη από καθόλου.

Ωστόσο, ποιος θα μπορούσε να φανταστεί την ανασφάλεια που είχε η Νάταλι ως παιδί την ώρα που συμμετείχε σε επαγγελματικά μίτινγκ, πάντοτε σοβαρή φορώ-

ντας το αφεγάδιαστο κοστούμι της; Έχει έναν καλό γάμο, επιτυχημένα παιδιά και στενές φιλίες. Γνωρίζει πώς να συναναστρέφεται ανθρώπους όλων των ομάδων και η συναισθηματική της νοημοσύνη είναι ανυπέρβλητη. Τα όνειρά της είναι αυτά που επιτρέπουν να αποκαλυφθεί η συναισθηματική μοναξιά της, η οποία και εμμένει. Παρότι κατάφερε να δημιουργήσει μια ενήλικη ζωή που τη γεμίζει, μέσα της παραμένει ευάλωτη στο άγχος του να είναι μόνη και αβοήθητη. Έπρεπε να φτάσει πενήντα ετών για να αρχίσει να βλέπει πώς η σχέση με τη μητέρα της πυροδοτούσε το άγχος που ένιωθε. Αυτή ήταν και η πιο σημαντική ανακάλυψη της ζωής της. Εντέλει, μπόρεσε να δει τα αίτια πίσω από τους εφιάλτες της.

Γιατί νιώθουμε τόσο άσχημα να ζούμε χωρίς Συναισθηματική Επαφή

Υπάρχει λόγος που οι άνθρωποι έχουν τόσο μεγάλη ανάγκη να συνδεθούν με άλλους. Σε όλη την ανθρώπινη εξέλιξη, η ένταξη σε μια ομάδα πάντοτε ήταν κάτι που σήμαινε περισσότερη ασφάλεια και λιγότερο άγχος. Όσοι πρόγονοί μας απεχθάνονταν την απομόνωση ήταν πιθανότερο να επιβιώσουν, καθώς απολάμβαναν το αίσθημα ασφάλειας που γεννά η επαφή με άλλους. Από την άλλη μεριά, οι προπάτορές μας που δεν ενοχλούνταν από την απομόνωση ίσως ένιωθαν άνετα με την απόσταση

χωρίς να ενδιαφέρονται τόσο για την επιβίωση.

Επομένως, όταν λαχταράς μια βαθιά συναισθηματική επαφή, θυμήσου πως αυτό το επίπονο συναίσθημα της μοναξιάς δεν προέρχεται μόνο από το προσωπικό σου παρελθόν, αλλά αποτελεί κομμάτι της συλλογικής μας μνήμης ως είδος. Όπως εσύ, έτσι και οι μακρινοί μας πρόγονοι διακατέχονταν από μια ισχυρή ανάγκη για συναισθηματική εγγύτητα. Η ανάγκη σου για προσοχή και επαφή είναι τόσο παλιά όσο και το ανθρώπινο είδος. Οι λόγοι που δεν θέλεις να είσαι μόνος σου είναι προϊστορικοί.

Με λίγα λόγια

Η έλλειψη συναισθηματικής επαφής παράγει συναισθηματική μοναξιά τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες. Μια σχέση αξιοπιστίας και φροντίδας αποτελεί τη βάση του αισθήματος ασφάλειας ενός παιδιού. Δυστυχώς, οι συναισθηματικά ανώριμοι γονείς συνήθως είναι υπερβολικά αμήχανοι μπροστά στη συναισθηματική επαφή, ώστε να μπορούν να την προσφέρουν απλόχερα στα παιδιά τους. Η γονική παραμέληση και απόρριψη κατά την παιδική ηλικία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τα επίπεδα αυτοπεποίθησης και τις σχέσεις στην ενήλικη ζωή τους, καθώς επαναλαμβάνουν παλιά και επιβλαβή μοτίβα, ενώ έπειτα κατηγορούν τον εαυτό τους για το ότι δεν αισθάνονται ευτυχείς. Ακόμα και η επιτυχία κατά την ενήλικη ζωή δεν μπορεί να σβήσει ολοκληρωτικά τις επιπτώσεις της γονικής αποξένωσης.

Κατανοώντας πώς η συναισθηματική ανωριμότητα των γονέων σου σε έχει επηρεάσει είναι ο καλύτερος τρόπος να αποφεύ-

γεις να επαναλαμβάνεις το παρελθόν στις τωρινές σου σχέσεις. Γι' αυτόν τον λόγο, στο επόμενο κεφάλαιο θα δούμε τα χαρακτηριστικά των συναισθηματικά ανώριμων γονέων.