

STEFANIE STAHL

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΚΡΥΒΟΥΜΕ
ΜΕΣΑ ΜΑΣ

μετάφραση
Δέσποινα Κανελλοπούλου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Στις φίλες και τους φίλους μου

Αν θέλετε να δουλέψετε πιο εντατικά με το εσωτερικό σας παιδί, μπορείτε να κατεβάσετε από το Ίντερνετ τα δύο ηχητικά αρχεία που ετοίμασε για εσάς η Στέφανι Σταλ: «Ο διαλογισμός του σκοτεινού παιδιού» και «Ο διαλογισμός του φωτεινού παιδιού». Θα τα βρείτε στη διεύθυνση: www.kailash-verlag.de/daskindindir

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	15
Το παιδί που κρύβεις μέσα σου χρειάζεται ένα σπιτικό	19
Θεωρίες και μοντέλα προσωπικότητας	25
Το σκοτεινό και το φωτεινό παιδί.....	29
Πώς αναπτύσσεται το εσωτερικό μας παιδί.....	33
Παρέκβαση: Συνηγορία υπέρ της αυτεπίγνωσης.....	37
Τι πρέπει να προσέχουν οι γονείς.....	39
Οι τέσσερις βασικές ψυχικές ανάγκες	43
Η ανάγκη για σύνδεση	43
Η ανάγκη για αυτονομία και ασφάλεια.....	44
Παρέκβαση: Η σύγκρουση αυτονομίας - εξάρτησης.....	46
Η ανάγκη για απόλαυση.....	48
Η ανάγκη για καταξίωση και αναγνώριση	51
Πώς η παιδική μας ηλικία διαμορφώνει τη συμπεριφορά μας ...	53
Η μαμά με καταλαβαίνει! Η ενσυναίσθητική ικανότητα των γονέων.....	54
Από τη γενετική ως τον χαρακτήρα: Πρόσθετοι παράγοντες που επηρεάζουν το εσωτερικό παιδί	56
Το σκοτεινό παιδί και οι πεποιθήσεις του	59
Το παραχαϊδευμένο σκοτεινό παιδί.....	62
Κριτική στη μαμά και τον μπαμπά; Δεν είναι και τόσο εύκολο!...	63

Παρέκβαση: Κακοδιάθετοι εκ γενετ(ικ)ής	67
Πώς οι πεποιθήσεις μας επηρεάζουν την αντίληψή μας.....	69
Πιστεύουμε σχεδόν ακράδαντα στις εμπειρίες της παιδικής μας ηλικίας.....	72
Το σκοτεινό παιδί και οι πεποιθήσεις του: Δυσάρεστα συναισθήματα στη στιγμή	75
Το σκοτεινό παιδί, ο ενήλικας και η αυτοεκτίμηση.....	78
Ανακάλυψε το σκοτεινό παιδί σου.....	81
Άσκηση: Βρες τις πεποιθήσεις σου	82
Άσκηση: Αφουγκράσου το σκοτεινό παιδί.....	88
Βρες την πυρηνική σου πεποίθηση	89
Πώς βγαίνουμε από μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση.....	91
Άσκηση: Η γέφυρα των συναισθημάτων.....	92
Παρέκβαση: Περί απώθησης προβλημάτων και συναισθηματικής ένδειας	94
Τι μπορώ να κάνω αν δεν έχω πρόσβαση στα συναισθήματά μου;	97
Οι προβολές μας είναι η πραγματικότητά μας.....	99
Οι αμυντικές στρατηγικές του σκοτεινού παιδιού	103
Αυτοπροστασία: Απώθηση της πραγματικότητας	108
Αυτοπροστασία: Προβολή και θυματοποίηση	110
Αυτοπροστασία: Τελειομανία, ωραιοπάθεια και δίψα για αναγνώριση	113
Αυτοπροστασία: Αποφυγή αντιπαραθέσεων και υπερπροσαρμοστικότητα.....	116
Αυτοπροστασία: Το σύνδρομο του καλού Σαμαρείτη.....	119
Αυτοπροστασία: Εξουσιομανία	121
Αυτοπροστασία: Εμμονή με τον έλεγχο	126
Αυτοπροστασία: Επιθετικότητα.....	128
Αυτοπροστασία: Θα μείνω για πάντα παιδί.....	130
Αυτοπροστασία: Φυγή, απόσυρση και αποφυγή	135
Παρέκβαση: Ο φόβος του σκοτεινού παιδιού για την εγγύτητα και την οικειότητα.....	139

Ειδική περίπτωση: Καταφεύγοντας στην εξάρτηση.....	142
Αυτοπροστασία: Нарκиссизмς	146
Αυτοπροστασία: Καμουφλάζ, παιχνίδια ρόλων και ψέματα.....	151
Άσκηση: Βρες τις δικές σου αμυντικές στρατηγικές	155
Το σκοτεινό παιδί είναι πανταχού παρόν.....	156
Εσύ είσαι ο δημιουργός της πραγματικότητάς σου!	157
Θεράπευσε το σκοτεινό παιδί σου	159
Άσκηση: Βρες εσωτερικούς βοηθούς.....	160
Άσκηση: Δυνάμωσε το Ενήλικο Εγώ σου.....	161
Άσκηση: Αποδέξου το σκοτεινό παιδί	164
Άσκηση: Ο ενήλικας παρηγορεί το σκοτεινό παιδί.....	165
Άσκηση: Ξαναγράψε τις παλιές αναμνήσεις σου	169
Άσκηση: Χάρισε στο σκοτεινό παιδί στοργή και ασφάλεια.....	171
Άσκηση: Γράψε ένα γράμμα στο σκοτεινό παιδί σου	172
Άσκηση: Κατανόησε το σκοτεινό παιδί σου.....	174
Άσκηση: Οι τρεις θέσεις της αντίληψης	177
Ανακάλυψε το φωτεινό παιδί που έχεις μέσα σου.....	181
Είσαι υπεύθυνος για την ευτυχία σου	183
Άσκηση: Βρες τις θετικές πεποιθήσεις σου	187
1. Θετικές πεποιθήσεις από την παιδική σου ηλικία.....	187
2. Αντιστροφή των πυρηνικών σου πεποιθήσεων	189
Άσκηση: Βρες τα προτερήματα και το υποστηρικτικό σου πλαίσιο	190
Πώς μπορούν να μας ωφελήσουν οι αξίες.....	192
Άσκηση: Προσδιόρισε τις αξίες σου.....	195
Φτιάξε τη διάθεσή σου!	197
Επιστράτευσε τη φαντασία σου και τη σωματική σου μνήμη	199
Άσκηση: Εδραίωσε μέσα σου το φωτεινό παιδί.....	201
Το φωτεινό παιδί στην καθημερινή ζωή.....	203
Από τις αμυντικές στις ωφέλιμες στρατηγικές.....	206
Η ευτυχία και η δυστυχία μας περιστρέφονται γύρω από τις σχέσεις μας.....	207
Πιάσε τον εαυτό σου στα πράσα!	211
Μάθε να διακρίνεις τα γεγονότα από την ερμηνεία τους.....	215
Άσκηση: Ρεαλιστική εκτίμηση της πραγματικότητας.....	217

Βρες τη σωστή ισορροπία μεταξύ ενδοσκοπήσης και περισπασμών.....	218
Να είσαι ειλικρινής απέναντι στον εαυτό σου	221
<i>Άσκηση: Θετική αποδοχή της πραγματικότητας</i>	224
Προσπάθησε να είσαι καλοπροαίρετος.....	225
Παίнейσε τον πλησίον σου όπως παινεύεις τον εαυτό σου.....	229
Καλός σημαίνει αρκετά καλός	231
Απόλαυσε τη ζωή σου!	234
Καλύτερα να είσαι αυθεντικός, παρά φρόνιμο παιδί!.....	238
Μάθε να αντιπαρατίθεις και διαμόρφωσε ενεργά τις σχέσεις σου.....	242
<i>Άσκηση: Προετοιμάσου για τις αντιπαραθέσεις</i>	244
Μάθε πότε πρέπει να τα παρατάς.....	248
Ασκήσου στην ενσυναίσθηση.....	252
Μάθε να ακούς.....	256
Θέσε υγιή όρια!.....	260
Παρέκβαση: Το σκοτεινό παιδί και το burnout.....	264
<i>Άσκηση: Αποφόρτισε το σώμα σου από τα συναισθήματα</i>	268
Μάθε να λες «όχι»!	269
Εμπιστεύσου τον εαυτό σου και τη ζωή!	271
Διαχειρίσου τα συναισθήματά σου.....	276
Παρέκβαση: Το παρορμητικό σκοτεινό παιδί.....	279
Ο διαλογισμός της αγέλαδας.....	282
<i>Άσκηση: Γίνε ετοιμόλογος</i>	283
Επιτρέπεται να απογοητεύεις!.....	285
Παρέκβαση: Ωφέλιμες στρατηγικές κατά της εξάρτησης.....	288
Νίκησε την αδράνεια!	296
<i>Άσκηση: Επί βήματα κατά της αναβλητικότητας</i>	301
Χαλάρωσε την αντίστασή σου!.....	303
Φρόντισε να έχεις χόμπι και ενδιαφέροντα.....	306
<i>Άσκηση: Βρες τις ωφέλιμες στρατηγικές που σου ταιριάζουν</i>	309
<i>Άσκηση: Σύνδεσε το σκοτεινό με το φωτεινό παιδί</i>	310
Μη φοβάσαι να είσαι ο εαυτός σου	313
Βιβλιογραφία	317

*Οι περισσότερες σκιές στη ζωή μας οφείλονται
στο γεγονός ότι εμείς οι ίδιοι στεκόμαστε στον ήλιο.*

Ralph Waldo Emerson

Πρόλογος

Όλοι μας έχουμε παρατηρήσει ότι η ψυχολογική μας κατάσταση μεταβάλλεται συχνά στη ζωή για διάφορους λόγους, αφορμές και αιτίες. Με απλά λόγια, θα μπορούσαμε να εξηγήσουμε αυτή τη μεταβολή ως αποτέλεσμα της «συνάντησης» του ψυχισμού μας, δηλαδή του εσωτερικού μας κόσμου, με το περιβάλλον, την εξωτερική πραγματικότητα. Η ψυχολογία μας, πότε καλή και πότε λιγότερο καλή, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από αυτή τη «συνάντηση», και τις περισσότερες φορές –αν όχι πάντα– αντανακλάται αντίστοιχα και στην «ποιότητα» των σχέσεών μας με τους άλλους ανθρώπους: τον σύντροφό μας, τα παιδιά μας, τους γονείς, τους φίλους ή τους συνεργάτες μας. Συνήθως αυτούς που στη σύγχρονη ψυχαναλυτική ορολογία αποκαλούμε «σημαντικούς άλλους».

Είναι γεγονός ότι από πολύ νωρίς η επιστήμη της ψυχολογίας παρατήρησε πως το βρέφος γεννιέται με την πρωταρχική ανάγκη και φυσική τάση του να αναζητεί το «αντικείμενο», δηλαδή κάποιον έξω από αυτό, που συνήθως είναι η μητέρα ή η τροφός. Με αυτή τη διαπίστωση αναθεωρήθηκε και εμπλουτίστηκε η θεωρία του Φρόυντ, κατά την οποία το βρέφος γεννιέται ως ένα κλειστό «σύστημα», το οποίο αναζητεί τη μητέρα ή την τροφή απλώς και μόνο για την «ευχαρίστησή» του και με μοναδικό σκοπό την «ομοιοστάση» του οργανισμού, δηλαδή

την εσωτερική του ισορροπία. Μια καλή ψυχολογική κατάσταση προϋποθέτει, βέβαια, εσωτερική αρμονία και απουσία ενδοψυχικών συγκρούσεων. Παρ' όλα αυτά, ο άνθρωπος, από την ημέρα που γεννιέται και δίχως να το συνειδητοποιεί, καταγράφει γεγονότα, δημιουργεί εσωτερικές αναπαραστάσεις και σύμβολα που θα αποτελέσουν τα βασικά υλικά για τη δόμηση του ψυχισμού του. Κι όλα αυτά φυσικά συμβαίνουν μέσω της διάδρασης που έχει με την εξωτερική, κυρίως έμπυξη, πραγματικότητα, δηλαδή τους άλλους ανθρώπους.

Από την άλλη μεριά, είναι γεγονός ότι όλοι μας γεννιόμαστε ξεχωριστοί και είμαστε εξοπλισμένοι με το απόλυτα δικό μας γενετικό υλικό και τις πληροφορίες που αυτό μεταφέρει διαγενεαλογικά, δηλαδή από γενιά σε γενιά. Είναι αυτό το υλικό άραγε που διαμορφώνει χαρακτήρες ανθρώπων; Και πολύ περισσότερο, είναι αυτό που ευθύνεται για τη δόμηση της προσωπικότητάς μας, του εαυτού μας; Προφανώς συμβαίνουν κι άλλα πράγματα μετά τη γέννησή μας, που θα μπορούσαμε να τα θεωρήσουμε επιγενετικά. Είναι όλα εκείνα που συμβαίνουν στο άμεσο περιβάλλον μας, σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα μ' εμάς τους ίδιους και τα οποία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του ψυχισμού μας. Ειδικά στα πρώτα πέντε ή έξι χρόνια της ζωής μας χτίζουμε –ή, καλύτερα, δομούμε– την προσωπικότητά μας μέσα από τη συνδιαλλαγή μας με το περιβάλλον και, κυρίως, με τους σημαντικούς άλλους. Πρόκειται, θα έλεγα, για την αναγκαία για την επιβίωση αλληλεπίδραση του κάθε «εγώ» με τον «εξωτερικό κόσμο».

Είναι η φάση κατά την οποία γράφουμε το «λογισμικό» που θα «τρέχει» το πρόγραμμα της συμπεριφοράς μας και που θα εκφράζει το άτομό μας σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Εγγράφουμε βιώματα, συναισθήματα, δημιουργούμε εσωτερικές αναπαραστάσεις, φαντασίες, συνειδητές και ασυνειδητές. Δομούμε τον λόγο και τη σκέψη μας, διαμορφώνουμε πεποιθήσεις,

δρούμε και αντιδρούμε με συγκεκριμένο τρόπο. Είμαστε εμείς!

Με το παρόν βιβλίο της η αγαπημένη φίλη από τα φοιτητικά χρόνια Στέφανι Σταλ καταφέρνει να συνθέσει με μαεστρία βασικές ψυχολογικές θεωρίες, σύγχρονες έρευνες των νευροεπιστημών αλλά και τη μακρά κλινική εμπειρία της ως ψυχοθεραπεύτριας για να δημιουργήσει έναν εργαλείο κατανόησης του ανθρώπινου ψυχισμού με οδηγό τον ίδιο μας τον εαυτό. Συγχρόνως, προσφέρει ένα «πολυεργαλείο», με το οποίο ο καθένας όχι μόνο θα μπορεί να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του, αλλά θα μπορεί επιπλέον να χειριστεί καλύτερα προβληματικές καταστάσεις που στις περισσότερες περιπτώσεις ξεκινούν από και καταλήγουν στις σχέσεις με άλλους ανθρώπους. Καταστάσεις και προβλήματα, τα οποία, για να είμαστε ειλικρινείς, μας ταλαιπωρούν κατ' επανάληψη, αν και σε διαφορετικές εκδοχές κάθε φορά, σε όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής μας.

Με την ανάγλυφη εικόνα των εσωτερικών αναπαραστάσεων του «φωτεινού» και του «σκοτεινού» παιδιού που μας προτείνει, η συγγραφέας δίνει ζωντάνια στον ψυχισμό μας και δημιουργεί έναν συμβολικό χώρο για πεποιθήσεις, αντιλήψεις, αξίες και συναισθήματα τα οποία συνδέονται με τις σκέψεις και συμπεριφορές μας. Μας δίνει τη δυνατότητα, απαλλαγμένοι από ενοχές αλλά και με αίσθηση ευθύνης, να ταξιδέψουμε στον χωροχρόνο του εαυτού μας και να επαναδιαπραγματευτούμε τις σχέσεις μας με τους άλλους. Να διευρύνουμε ή και να αλλάξουμε οπτικό πεδίο, να κατανοήσουμε, να διεκδικήσουμε, να αγαπήσουμε και να αφήσουμε τους άλλους να μας αγαπήσουν. Ακόμα και να συγχωρήσουμε... Και, τελικά, να έχουμε τη δυνατότητα πλέον να σχετιζόμαστε με τρόπο πιο υγιή, πιο εποικοδομητικό, πιο ευχάριστο, τόσο για εμάς τους ίδιους όσο και για τους άλλους.

Γιάννης Εμινίδης
Ψυχολόγος - ψυχοθεραπευτής

Το παιδί που κρύβεις μέσα σου χρειάζεται ένα σπιτικό

Κάθε άνθρωπος χρειάζεται έναν χώρο όπου θα νιώθει προστατευμένος, ασφαλής και ευπρόσδεκτος, έναν χώρο όπου θα μπορεί να χαλαρώνει και να είναι ο εαυτός του. Αν είμαστε τυχεροί, το πατρικό μας σπίτι ήταν ένας τέτοιος χώρος. Αν εισπράξαμε στοργή και αγάπη από τους γονείς μας, τότε μεγαλώσαμε σε μια ζεστή φωλιά. Το σπίτι μας ήταν το σπίτι που λαχταρά κάθε άνθρωπος: ένα λιμάνι θαλπωρής. Κι αυτή η αίσθηση της παιδικής μας ηλικίας, ότι είμαστε αποδεκτοί και ευπρόσδεκτοι, παραμένει μέσα μας ως θεμελιώδης ζωτική αίσθηση, που μας συνοδεύει και στον ενήλικο βίο μας: Νιώθουμε ασφαλείς στον κόσμο και στη ζωή μας. Διαθέτουμε αυτοπεποίθηση και μπορούμε να εμπνεύσουμε εμπιστοσύνη στους άλλους. Αυτή είναι η λεγόμενη *βασική εμπιστοσύνη*. Η βασική εμπιστοσύνη είναι κάτι σαν εσωτερικό καταφύγιο, που μας χαρίζει ψυχική ισορροπία και αίσθηση ασφάλειας.

Δεν είναι λίγοι, ωστόσο, εκείνοι που έχουν κυρίως άσχημες –ή και τραυματικές– αναμνήσεις από την παιδική τους ηλικία. Κάποιοι ήταν δυστυχισμένοι στα παιδικά τους χρόνια, αλλά απώθησαν αυτά τα βιώματα. Τα έχουν σχεδόν ξεχάσει. Άλλοι, πάλι, ισχυρίζονται πως η παιδική τους ηλικία ήταν

«φυσιολογική», ή κι «ευτυχισμένη», όμως, με μια πιο προσεκτική ματιά, αποδεικνύεται ότι πρόκειται για αυταπάτη. Γιατί ακόμα κι όταν οι συγκεκριμένοι άνθρωποι απωθούν τα παιδικά βιώματα ανασφάλειας και απόρριψης, ή τα υποβαθμίζουν εσκεμμένα στην ενήλικη ζωή τους, η έλλειψη βασικής εμπιστοσύνης είναι εμφανής στην καθημερινότητά τους. Έχουν μειωμένη αυτοεκτίμηση και αμφιβάλλουν διαρκώς αν ο φίλος τους, ο σύντροφός τους, ο προϊστάμενός τους ή κάποιος που γνώρισαν πρόσφατα τους συμπαθεί και τους αποδέχεται ειλικρινά. Δεν αγαπούν ιδιαίτερα τον εαυτό τους, έχουν πολλές ανασφάλειες και συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα στις σχέσεις τους. Δεν μπόρεσαν να αναπτύξουν βασική εμπιστοσύνη και γι' αυτό διαθέτουν μειωμένα ψυχικά ερείσματα. Σε αντίσ태θμισμα, περιμένουν από τους άλλους να τους προσφέρουν την αίσθηση της ασφάλειας, της θαλπωρής και της προστασίας. Αναζητούν το σπίτι τους στον σύντροφο, στους φίλους τους, στα γήπεδα ή στα εμπορικά κέντρα. Και απογοιτεύονται κάθε φορά που διαπιστώνουν ότι οι άλλοι δεν μπορούν να τους προσφέρουν αυτή την αίσθηση παρά μόνο, στην καλύτερη περίπτωση, σποραδικά. Δεν αντιλαμβάνονται ότι έχουν πέσει σε μια παγίδα: Όποιος δεν έχει το σπίτι του μέσα του, δεν πρόκειται να το βρει αλλού.

Αυτά τα παιδικά βιώματα, που, μαζί με τις κληρονομικές καταβολές μας, επηρεάζουν καθοριστικά τη φύση και την αυτοεκτίμησή μας, σχηματίζουν ένα τμήμα της προσωπικότητάς μας, το οποίο στην ψυχολογία αποκαλείται «εσωτερικό παιδί». Το εσωτερικό παιδί θα λέγαμε ότι είναι το σύνολο των παιδικών βιωμάτων μας –θετικών και αρνητικών–, τα οποία οφείλουμε στους γονείς μας και σε άλλα πρόσωπα αναφοράς. Τα περισσότερα από αυτά τα βιώματα δεν τα θυμόμαστε σε συνειδητό επίπεδο. Είναι ωστόσο καταγεγραμμένα στο ασυνείδητο. Θα μπορούσαμε, λοιπόν, να πούμε ότι το εσωτερικό παιδί αποτελεί

ένα σημαντικό τμήμα του ασυνειδήτου μας. Είναι οι φόβοι, οι έγνοιες και οι στερήσεις που βιώσαμε ως παιδιά· αλλά και όλες οι θετικές εμπειρίες της παιδικής μας ηλικίας.

Ωστόσο, τα περισσότερα προβλήματα στην ενήλικη ζωή μας προξενούνται κυρίως από τα αρνητικά μας βιώματα. Γιατί το παιδί που έχουμε μέσα μας κάνει ό,τι περνάει από το χέρι του, ώστε να μην αναγκαστεί να ξαναβιώσει ό,τι το πλήγωσε και το τραυμάτισε στα παιδικά του χρόνια. Και συγχρόνως προσπαθεί διακαώς να βρει την ασφάλεια και την αναγνώριση που στερήθηκε στην παιδική του ηλικία. Οι φόβοι και οι επιθυμίες δρουν στο βάθος της συνειδησής μας. Στο επίπεδο του συνειδητού, είμαστε ανεξάρτητοι ενήλικες που διαμορφώνουν ενεργά τη ζωή τους. Αλλά στο επίπεδο του ασυνειδήτου, το εσωτερικό παιδί επηρεάζει καθοριστικά την αντίληψη, τα αισθήματα, τις σκέψεις και τις πράξεις μας. Και μάλιστα πολύ πιο έντονα από όσο το μυαλό μας. Έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι το υποσυνείδητο είναι ένα πανίσχυρο επίπεδο της συνείδησης, το οποίο ελέγχει την αντίληψη και τις πράξεις μας σε ποσοστό 80-90%.

Ας το δούμε σε ένα παράδειγμα: Ο Μίχαελ γίνεται έξω φρενών κάθε φορά που η κοπέλα του αμελεί κάτι που εκείνος θεωρεί σημαντικό. Τις προάλλες, η Σαμπίνε ξέχασε να αγοράσει το αγαπημένο του σαλάμι κι εκείνος βγήκε κυριολεκτικά εκτός εαυτού. Η Σαμπίνε έμεινε αποσβολωμένη από την αντίδρασή του – στο δικό της το μυαλό, έλειπε απλώς ένα σαλάμι. Αλλά ο Μίχαελ αντέδρασε σαν να γκρεμίστηκε ολόκληρος ο κόσμος του. Τι συμβαίνει εδώ;

Αυτό που δεν συνειδητοποιεί ο Μίχαελ είναι πως, όταν η Σαμπίνε ξεχνάει το σαλάμι του, το παιδί μέσα του νιώθει παραμελημένο και παραγκωνισμένο. Αγνοεί ότι η απίστευτη οργή του δεν οφείλεται στη Σαμπίνε και το σαλάμι, αλλά σ' ένα βαθύ τραύμα από το παρελθόν του – συγκεκριμένα, στο γεγονός ότι η μητέρα του δεν έπαιρνε στα σοβαρά τις επιθυμίες του

όταν ήταν μικρός. Με την παράλειψή της, η Σαμπίνε απλώς έριξε αλάτι σε αυτή την παλιά πληγή. Αλλά επειδή ο Μίχαελ δεν συνειδητοποιεί ότι η αντίδρασή του απέναντι στη Σαμπίνε απορρέει από τα βιώματα που έχει από τη μητέρα του, ελάχιστα μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του. Ο καβγάς για το σαλάμι δεν είναι η μοναδική σύγκρουση αυτού του είδους στη σχέση τους. Ο Μίχαελ και η Σαμπίνε μαλώνουν συχνά για ασήμαντα θέματα, επειδή κανείς από τους δύο δεν συνειδητοποιεί ποιο είναι *στ' αλήθεια* το πρόβλημά του. Γιατί, όπως ο Μίχαελ, έτσι και η Σαμπίνε καθοδηγείται από το παιδί μέσα της. Το δικό της εσωτερικό παιδί είναι πολύ ευαίσθητο στην κριτική, επειδή όταν ήταν μικρή ένιωθε ότι δεν μπορούσε με τίποτα να ικανοποιήσει τους γονείς της. Άρα οι εκρήξεις οργής του Μίχαελ ξυπνούν με τη σειρά τους και τα παιδικά βιώματα της Σαμπίνε. Νιώθει μικρή και ανίκανη· γι' αυτό θίγεται, προσβάλλεται, και αντιδρά αναλόγως. Οι δυο τους τσακώνονται διαρκώς για μικροπράγματα και πληγώνουν βαθιά ο ένας τον άλλον, με αποτέλεσμα συχνά να αναρωτιούνται μήπως είναι προτιμότερο να χωρίσουν.

Αν όμως είχαν επίγνωση των επιθυμιών και των τραυμάτων του εσωτερικού παιδιού τους, θα μπορούσαν να κάνουν μια ουσιαστική συζήτηση γι' αυτό το θέμα, αντί να μαλώνουν επειδή ο ένας ξέχασε το σαλάμι ή ο άλλος μίλησε λίγο πιο επικριτικά. Έτσι, θα κατανοούσαν ο ένας τον άλλον πολύ καλύτερα και θα έρχονταν πιο κοντά, αντί να τρώγονται συνέχεια.

Η άγνοιά μας για την ύπαρξη του εσωτερικού παιδιού δεν αποτελεί αιτία αντιπαραθέσεων μόνο στα ζευγάρια. Σε πολλές αντιπαραθέσεις είναι εμφανές –για όποιον γνωρίζει τους συσχετισμούς– ότι δεν πρόκειται για ώριμους ενήλικες που λύνουν τις διαφορές τους, αλλά για εσωτερικά παιδιά που παλεύουν μεταξύ τους: όταν, για παράδειγμα, ένας υπάλληλος αντιδρά στην κριτική του προϊσταμένου του με παραίτηση, ή

όταν ένας αρχηγός κράτους αντιδρά σε μια ήσσονα παραβίαση των συνόρων με πολεμική σύρραξη. Η άγνοια των περισσότερων ανθρώπων για το εσωτερικό παιδί έχει ως αποτέλεσμα να νιώθουν δυσαρεστημένοι με τον εαυτό τους και τη ζωή τους· κι αυτή η δυσαρέσκεια γεννά διαμάχες, οι οποίες συχνά κλιμακώνονται, με ανεξέλεγκτες συνέπειες.

Αλλά ούτε όσοι έζησαν ευτυχισμένα παιδικά χρόνια και κατάφεραν να χτίσουν βασική εμπιστοσύνη είναι ολότελα απαλλαγμένοι από έγνοιες και προβλήματα. Το εσωτερικό τους παιδί φέρει επίσης τραύματα. Γιατί δεν υπάρχουν ούτε τέλει γονείς ούτε τέλεια παιδική ηλικία. Επομένως και αυτοί οι άνθρωποι αποκόμισαν από τους γονείς τους αρνητικά βιώματα, τα οποία ενδέχεται να τους προξενούν προβλήματα στη ζωή τους. Ίσως αυτά τα προβλήματα να μην είναι τόσο οφθαλμοφανή όσο οι εκρήξεις οργής του Μίχαελ. Ορισμένοι ίσως δυσκολεύονται να εμπιστευτούν ανθρώπους που δεν ανήκουν στην οικογένειά τους. Ή διστάζουν να λάβουν σημαντικές αποφάσεις. Ή προτιμούν να αφήσουν τις ικανότητές τους ανεκμετάλλευτες, προκειμένου να μη ριψοκινδυνεύσουν το παραμικρό. Όπως και να 'χει, τα αρνητικά βιώματα της παιδικής μας ηλικίας μάς περιορίζουν και στέκονται εμπόδιο στην εξέλιξη και τις σχέσεις μας.

Υπάρχει ένας κανόνας που ισχύει για όλους σχεδόν τους ανθρώπους: Μόνο όταν γνωρίσουμε το εσωτερικό παιδί μας και γίνουμε φίλοι μαζί του θα μάθουμε ποιες μύχιες επιθυμίες και ποια τραύματα φέρουμε μέσα μας. Κι αυτό το πληγωμένο κομμάτι της ψυχής μας μπορούμε να το αποδεχτούμε και, ως έναν βαθμό, να το θεραπεύσουμε. Έτσι, εμείς θα αποκτήσουμε μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, και το παιδί μέσα μας θα βρει επιτέλους ένα γαλήνιο σπιτικό. Αυτή είναι η προϋπόθεση για να αποκτήσουμε πιο ειρηνικές, πιο φιλικές και πιο ευτυχισμένες σχέσεις με τους γύρω μας. Και είναι επίσης η προϋπόθεση για

να μπορέσουμε να απαγκιστρωθούμε από αρρωστημένες σχέσεις που μας βλάπτουν.

Αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις το παιδί μέσα σου και να γίνετε φίλοι. Θα σε βοηθήσει να κόψεις παλιές συνήθειες που σε οδηγούν μονίμως σε αδιέξοδα και σε κάνουν δυστυχισμένο. Θα σου δείξει πώς μπορείς, στη θέση τους, να υιοθετήσεις νέες, ωφέλιμες αντιλήψεις και συμπεριφορές, ώστε να στήσεις τη ζωή και τις σχέσεις σου σε πολύ πιο στέρεες κι ευτυχισμένες βάσεις.

Μια τελευταία παρατήρηση, σε περίπτωση που αναρωτιέσαι γιατί σου απευθύνομαι στον ενικό: Το Εσύ γεφυρώνει την απόσταση ανάμεσα στον συγγραφέα και τον αναγνώστη. Κι αυτό ακριβώς θέλω να πετύχω χρησιμοποιώντας τον ενικό σ' αυτό το βιβλίο. Γιατί το παιδί μέσα μας ανταποκρίνεται στο Εσύ – όχι στο εσείς.

Θεωρίες και μοντέλα προσωπικότητας

Εκ πρώτης όψεως, τα προβλήματά μας μοιάζουν συχνά περίπλοκα και δυσεπίλυτα. Επίσης, ενίοτε δυσκολευόμαστε να κατανοήσουμε τις πράξεις και τα συναισθήματα των άλλων. Δεν μπορούμε να δούμε τα πράγματα καθαρά – ούτε όταν αφορούν εμάς ούτε όταν αφορούν τους άλλους. Κι όμως, η ανθρωπινή ψυχή δεν έχει τόσο περίπλοκη δομή. Κάπως απλουστευμένα, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η προσωπικότητά μας διακρίνεται σε ανήλικα και ενήλικα τμήματα, και ότι στην ψυχή μας υπάρχει ένα συνειδητό και ένα ασυνειδητο επίπεδο. Όταν γνωρίζουμε αυτή τη δομή της προσωπικότητας, μπορούμε να δουλέψουμε στοχευμένα και να επιλύσουμε πολλά από τα προβλήματα που προηγουμένως φάνταζαν ανεπίλυτα. Σ' αυτό το βιβλίο θα σου εξηγήσω πώς γίνεται.

Όπως είπαμε και παραπάνω, το «εσωτερικό παιδί» αποτελεί μια μεταφορά για τα ασυνειδητα τμήματα της προσωπικότητας που διαμορφώθηκαν κατά την παιδική μας ηλικία. Στο εσωτερικό παιδί αντιστοιχεί ο συναισθηματικός μας κόσμος: φόβος, πόνος, λύπη, οργή· αλλά και χαρά, ευτυχία και αγάπη. Επομένως, το εσωτερικό παιδί έχει όψεις θετικές και χαρούμενες, καθώς και αρνητικές και θλιμμένες. Σ' αυτό το βιβλίο θα γνωρίσουμε καλύτερα και θα δουλέψουμε και με τις δύο κατηγορίες.

Επιπλέον, υπάρχει το Ενήλικο Εγώ μας, το οποίο αποκαλείται

επίσης «εσωτερικός ενήλικας». Αυτό το επίπεδο της συνείδησης συμπεριλαμβάνει τη θετική και λογική νόηση, δηλαδή τη σκέψη μας. Όταν επικρατεί το Ενήλικο Εγώ, μπορούμε να αναλάβουμε ευθύνες, να κάνουμε σχέδια, να ενεργήσουμε με προνοητικότητα, να εντοπίσουμε και να κατανοήσουμε συσχετισμούς, να σταθμίσουμε κινδύνους, αλλά και να ελέγξουμε το Ανήλικο Εγώ μας. Το Ενήλικο Εγώ ενεργεί συνειδητά και σκόπιμα.

Παρεμπιπτόντως, ο πρώτος που χώρισε την προσωπικότητα σε διαφορετικά επίπεδα ήταν ο Ζίγκμουντ Φρόυντ. Αυτό που στη σύγχρονη ψυχολογία ονομάζεται «εσωτερικό παιδί» ή Ανήλικο Εγώ, ο Φρόυντ το αποκαλούσε Εκείνο. Το Ενήλικο Εγώ το αποκαλούσε Εγώ. Κι επιπλέον όρισε το λεγόμενο Υπερεγώ. Το Υπερεγώ αναφέρεται στην ηθική διάσταση της συνείδησής μας, η οποία στη σύγχρονη ψυχολογία αποκαλείται Γονικό Εγώ ή «εσωτερικός κριτής». Όταν επικρατεί ο εσωτερικός κριτής, απευθυνόμαστε στον εαυτό μας κάπως έτσι: «Μην είσαι χαζός! Δεν είσαι τίποτα, δεν είσαι ικανός για τίποτα! Ούτως ή άλλως, δεν πρόκειται να τα καταφέρεις!».

Οι νεότερες θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως η λεγόμενη Θεραπεία Σχημάτων, υποδιαιρούν αυτά τα τρία βασικά επίπεδα –το Ανήλικο, το Ενήλικο και το Γονικό Εγώ– σε περαιτέρω υποεπίπεδα, όπως, λόγου χάριν, το «πληγωμένο εσωτερικό παιδί», το «χαρούμενο εσωτερικό παιδί», το «οργισμένο εσωτερικό παιδί», το «τιμωρητικό» ή το «καλοσυνάτο Γονικό Εγώ». Ο Schulz von Thun, διάσημος ψυχολόγος από το Αμβούργο, έχει ορίσει μια ολόκληρη σειρά από υπο-προσωπικότητες, για τις οποίες έχει καθιερώσει τον όρο «εσωτερική ομάδα».

Προσωπικά, ωστόσο, θα ήθελα να διατηρήσω τα πράγματα όσο πιο απλά και πρακτικά γίνεται. Όταν δουλεύει κανείς με πολλά επίπεδα της συνείδησης συγχρόνως, η διαδικασία δεν αργεί να γίνει κουραστική και περίπλοκη. Έτσι, στο βιβλίο αυτό θα περιοριστώ στο χαρούμενο εσωτερικό παιδί, το πληγωμένο

εσωτερικό παιδί και τον εσωτερικό ενήλικα. Από την εμπειρία μου έχω διαπιστώσει ότι αυτά τα τρία επίπεδα επαρκούν για την επίλυση των προβλημάτων μας. Αλλά έχω αντικαταστήσει τους όρους «χαρούμενο εσωτερικό παιδί» και «πληγωμένο εσωτερικό παιδί» με τους πολύ πιο όμορφους και εύχρηστους όρους «φωτεινό παιδί» και «σκοτεινό παιδί», τους οποίους δεν επινόησα εγώ, αλλά η φίλη και συνάδελφος Julia Tomuschat.

Το φωτεινό και το σκοτεινό παιδί αποτελούν εκφάνσεις του τμήματος της προσωπικότητάς μας που αποκαλείται «εσωτερικό παιδί» και αντιστοιχεί στο ασυνείδητό μας. Βέβαια, με τη στενή έννοια του όρου, υπάρχει μόνο ένα ασυνείδητο, δηλαδή μόνο ένα εσωτερικό παιδί. Κι επιπλέον, το εσωτερικό παιδί δεν ανήκει πάντα στο ασυνείδητο· μόλις αρχίσουμε να δουλεύουμε μαζί του, γίνεται συνειδητό. Ωστόσο, το φωτεινό και το σκοτεινό παιδί περιγράφουν δύο διαφορετικές συνειδησιακές καταστάσεις. Η συγκεκριμένη διάκριση είναι κυρίως πρακτική, όχι επιστημονική. Όλα αυτά τα χρόνια που εργάζομαι ως ψυχοθεραπεύτρια έχω αναπτύξει μια μέθοδο επίλυσης προβλημάτων η οποία χρησιμοποιεί τη μεταφορά του φωτεινού και του σκοτεινού παιδιού και μπορεί να σε βοηθήσει να λύσεις σχεδόν όλα σου τα προβλήματα. Και λέω *σχεδόν*, γιατί υπάρχουν και προβλήματα που *δεν είναι στο χέρι σου* να λύσεις. Σ' αυτά συγκαταλέγω κυρίως τα χτυπήματα της μοίρας, όπως η ασθένεια ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, ο πόλεμος, οι φυσικές καταστροφές, τα εγκλήματα βίας, η σεξουαλική κακοποίηση. Θα πρέπει, ωστόσο, να προσθέσουμε ότι και η διαχείριση τέτοιων χτυπημάτων της μοίρας εξαρτάται από την προσωπικότητα των ατόμων που τα υφίστανται. Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες με το σκοτεινό παιδί τους πριν από το χτύπημα της μοίρας βρίσκονται σε δυσχερέστερη θέση από εκείνους που είχαν ανεπτυγμένα την αίσθηση του φωτεινού παιδιού. Συνεπώς, από αυτό το βιβλίο μπορούν να ωφεληθούν ακόμα και άνθρωποι που έχουν

να αντιμετωπίσουν ένα χτύπημα της μοίρας. Ωστόσο, τα μεγαλύτερα οφέλη μπορούν να αποκομίσουν όσοι αντιμετωπίζουν «χειροποίητα» προβλήματα, δηλαδή προβλήματα για τα οποία ευθύνονται, υπό την ευρύτερη δυνατή έννοια, οι ίδιοι. Σ' αυτά περιλαμβάνονται όλα τα προβλήματα που αφορούν τις σχέσεις, αλλά και η καταθλιπτική διάθεση, το στρες, ο φόβος για το μέλλον, η έλλειψη όρεξης για ζωή, οι κρίσεις πανικού, η ψυχαναγκαστική συμπεριφορά κ.ο.κ. Γιατί, σε τελική ανάλυση, αυτά τα προβλήματα ανάγονται στα βιώματα του σκοτεινού παιδιού μας – με άλλα λόγια, στην αυτοεκτίμησή μας.

Το σκοτεινό και το φωτεινό παιδί

Ο τρόπος με τον οποίο βιώνουμε τα συναισθήματά μας, αλλά και το είδος των συναισθημάτων που μπορούμε να βιώσουμε –ή των συναισθημάτων που δυσκολευόμαστε να βιώσουμε– εξαρτώνται ουσιαστικά από την έμφυτη ιδιοσυγκρασία μας και από τις εμπειρίες των παιδικών μας χρόνων. Σημαντική επιρροή ασκούν εδώ οι ασυνείδητες πεποιθήσεις μας. Υπό τον όρο «πεποίθηση» νοείται στην ψυχολογία μια βαθιά ριζωμένη αντίληψη που εκφράζει μια άποψη για τον εαυτό μας ή για τις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Πολλές πεποιθήσεις σχηματίζονται κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός παιδιού, μέσα από την αλληλεπίδρασή του με τα πρόσωπα αναφοράς που βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον του. Μια τέτοια πεποίθηση είναι, για παράδειγμα, η φράση «Είμαι εντάξει!» ή «Δεν είμαι εντάξει!». Στη διάρκεια της παιδικής μας ηλικίας και της μετέπειτα ζωής μας σχηματίζουμε πεποιθήσεις θετικές και αρνητικές. Οι θετικές πεποιθήσεις, όπως η φράση «Είμαι εντάξει», προέκυψαν από καταστάσεις όπου εισπράξαμε την αποδοχή και την αγάπη των σημαντικότερων προσώπων αναφοράς μας. Αυτές οι πεποιθήσεις μάς δυναμώνουν. Αντίθετα, οι αρνητικές πεποιθήσεις, όπως η φράση «Δεν είμαι εντάξει», προέκυψαν από καταστάσεις όπου νιώσαμε ότι κάπου σφάλαμε και μας απέρριψαν. Αυτές οι πεποιθήσεις μάς αποδυναμώνουν.