



ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΓΟΝΕΩΝ



ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Μάιος 2010

ΜΕΡΟΣ 1ο

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ

Μιλήσαμε πέρυσι λίγο για την ενθάρρυνση, για το πόση σημασία έχει στην αγωγή του παιδιού, αλλά και γενικά στη ζωή του ανθρώπου.

Επειδή είναι πράγματι απίστευτη η δύναμή της, αλλά και απίστευτη η άγνοια που έχουμε σ' αυτό το θέμα θα θέλαμε να συνεχίσουμε φέτος και να εμβαθύνουμε.

Ας αρχίσουμε το θέμα μας με μια γενικότερη θεώρηση της ενθάρρυνσης.

Πολύ γρήγορα και εύκολα οι περιστάσεις της ζωής μας διδάσκουν ότι οι δυνάμεις και οι δυνατότητές μας είναι περιορισμένες. Αυτό το αίσθημα το έχουμε ζήσει κι εμείς συχνά ως ενήλικοι και πολλές φορές οδηγούμαστε σε απογοήτευση και απελπισία.

Στα μικρά παιδιά μπορεί να λειτουργήσει και λίγο διαφορετικά. Επειδή είναι ξένοιαστα και δεν έχουν να ανησυχήσουν για τίποτα, η αίσθηση της αδυναμίας μπορεί να τα οδηγήσει σε παραίτηση και επανάπαυση.

Οι πιο πολλοί άνθρωποι από τη γέννησή μας έχουμε μια ορμή δημιουργίας και προόδου. Είναι μέσα στη φύση μας να θέλουμε να δοκιμάζουμε ως πού μπορούν να φθάσουν και οι σωματικές και οι πνευματικές μας δυνάμεις. Έτσι έχει προοδεύσει το ανθρώπινο γένος και από την πρωτόγονή του κατάσταση έχει φθάσει στον σύγχρονο εξαιρετικά πολύπλοκο και απαιτητικό πολιτισμό.

Από τη γέννησή του το βρέφος δοκιμάζει τις δυνάμεις του και αυξάνει και επεκτείνει συνεχώς τις δυνατότητές του. Οι γονείς του, που είναι οι φυσικοί του προστάτες, αλλά και οι πρώτοι του δάσκαλοι, όντας δίπλα του από την πρώτη στιγμή της ύπαρξής του, είναι αυτοί που ή θα καλλιεργήσουν τη φυσική ορμή δημιουργίας ή θα την περιστείλουν **και** ενσυνείδητα **αλλά** συνήθως ασυνείδητα με την συμπεριφορά τους.

Όλοι νομίζω συμφωνούμε πως πρέπει να ενισχύσουμε την δημιουργικότητα και πρόοδο των παιδιών μας. Τι σημαίνει αυτό: 1) Να τα βοηθήσουμε να γνωρίσουν τον εαυτό τους (είμαι σώμα και ψυχή – έχω ανάγκες υλικές και πνευματικές) 2) Να τα μάθουμε να βάζουν στόχους 3) Να τα διδάξουμε να χρησιμοποιούν τις δυνάμεις τους, το μυαλό, τα χέρια, την έμπνευση, τις δεξιότητες 4)

Να τα μάθουμε να πειραματίζονται και να δοκιμάζουν νέους τρόπους και μεθόδους και να επιμένουν χωρίς να απογοητεύονται 5) Κυρίως να εμπνεύσουμε φρόνημα αγωνιστικότητας, θάρρους και αισιοδοξίας. Μια αποτυχία δεν είναι ποτέ το τέλος του κόσμου, αλλά πάντα η αρχή μιας νέας προσπάθειας. 6)Να μάθουν να κάνουν πιο μελετημένες και συντονισμένες προσπάθειες, να επιζητούν τη συνεργασία. 7)Να μάθουν να παραδέχονται τα λάθη τους και να ωφελούνται από αυτά. Να βγάζουν συμπεράσματα από τις λαθεμένες συμπεριφορές τους και να αναπροσαρμόζουν την τακτική τους.

1) Να τα βοηθήσουμε να γνωρίσουν τον εαυτό τους.

Η αυτογνωσία είναι το μεγαλύτερο κατόρθωμα του κάθε ανθρώπου. Απαιτείται μια ολόκληρη ζωή και ίσως πάλι να μην είναι αρκετή για να καταλάβουμε τι είμαστε, τα таланτά μας, τις αδυναμίες μας, και κυρίως ποιος είναι ο σκοπός της ύπαρξής μας, τι στόχους θέλουμε να βάλουμε στη ζωή μας και τα λοιπά.

Φοβάμαι πως οι πιο πολλοί άνθρωποι, ιδίως στην εποχή μας που είναι κατεξοχήν υλιστική, δεν μπαίνουμε στον κόπο να «αυτογνωρισθούμε». Τελειώνουμε τη ζωή μας ζώντας επιφανειακά, δηλαδή αντιμετωπίζοντας τις τρέχουσες ανάγκες και αγωνιζόμενοι να αποκτήσουμε περισσότερα για να ζήσουμε δήθεν πιο άνετα και να περάσουμε καλά. Αν δούμε γύρω μας, αλλά και στο δικό μας τρόπο ζωής θα διαπιστώσουμε ότι έχουμε γίνει μονοδιάστατοι. Μας νοιάζει μόνο η υλική μας υπόσταση και η οικονομική μας εξασφάλιση. Αξίες πνευματικές, ιδανικά, οραματισμοί έχουν διαγραφεί, έχουν ξεχαστεί. Όποιος υστερεί σε υλικά αγαθά θεωρείται αποτυχημένος και περιφρονείται. Όποιος δεν είναι νέος, ωραίος, δυνατός, ευφυής και πλούσιος περιθωριοποιείται. Γι' αυτό και όλοι μπαίνουμε σε αγώνα ομορφιάς, αγώνα καλής σωματικής κατάστασης, αγώνα σπουδών, αγώνα πλουτισμού. Καλά είναι όλα αυτά και μπορεί κι ο Θεός να τα ευλογεί σε κάποιο μέτρο, με την προϋπόθεση ότι δεν θα υποκαταστήσουν τις αληθινές αξίες της ζωής που είναι η πίστη μας στο Θεό, ο αγώνας για ηθική και πνευματική τελείωση και η κατάκτηση της αιωνιότητας.

Πόσο κούφια και ρηχή είναι η ζωή μας αν έχει μόνο κόπο, άγχος, και αγωνία για υλικό πλουτισμό! Και πόσο θάρρος και αγωνιστικότητα και δημιουργικότητα μπορεί να επιδεικνύει ένας άνθρωπος αν δεν υπάρχει η προοπτική της αιωνιότητας; Πόσοι άνθρωποι

κυριολεκτικά χάνουν το έδαφος κάτω από τα πόδια τους με έναν απροσδόκητο θάνατο, μια ασθένεια, μια οικονομική δυσκολία, μια οικογενειακή αποτυχία; Πώς μπορεί ο άνθρωπος να διατηρήσει ψυχραιμία και ψυχική ισορροπία αν δεν ελπίζει στη βοήθεια του Θεού κι αν δεν πιστεύει στην αιωνιότητα;

Νομίζω πως η σπουδαιότερη ενθάρρυνση, η βάση της αγωγής μας, το ωφελιμότερο δώρο που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας είναι να τα μάθουμε να ελπίζουν στην αγάπη, το έλεος, τη συγνώμη και τη δικαιοσύνη του Θεού και στην Ανάσταση των νεκρών. Αν η ζωή μας τελειώνει στον τάφο, όλα είναι μάταια. Γιατί να κινητοποιηθεί ένας νέος; Γιατί να θέλει να αγωνιστεί σ' αυτήν τη ζωή, αν μπροστά του βλέπει μόνο εμπόδια κι ένα αδυσώπητο τέλος; Κι αρχίζουν οι αρνητικές σκέψεις, οι αντιδραστικές συμπεριφορές, οι ψυχολογικές ανισορροπίες. (εμο, νεολαιίστικα κινήματα καθαρά αντιδραστικά και μηδενιστικά, τρομοκρατία, αποτυχημένα πολιτικά συστήματα γιατί βλέπουν τον άνθρωπο αποκλειστικά ως οικονομική μονάδα και ύλη).

2) Να τα μάθουμε να βάζουν στόχους.

Αν μια επιχείρηση δεν έχει ξεκάθαρους στόχους μπορεί να επιτύχει; Ο επιχειρηματίας βάζει πρώτα τους στόχους, κατόπιν κάνει χρονοδιαγράμματα, προϋπολογισμούς, μελέτες, εξασφαλίζει πόρους και μετά αρχίζει τη δουλειά. Εμείς, ο κάθε άνθρωπος και η κάθε οικογένεια, πώς θα πορευθούμε αν δεν βάλουμε κάποιο στόχο; Θα γίνουμε έρμαια των περιστάσεων και των ικανότερων που θα βρεθούν στο δρόμο μας και προφανώς θα θελήσουν να μας εκμεταλλευθούν ή, το χειρότερο και πιθανότερο, γρήγορα θα απογοητευθούμε από την χωρίς νόημα ζωή μας, θα παραιτηθούμε από κάθε προσπάθεια, θα πούμε «δε βαριέσαι» και θα πέσουμε σε ακηδία ή αμαρτία.

Είναι επιτακτική ανάγκη να ξεκαθαρίσουμε εμείς οι γονείς τους στόχους μας έστω τώρα, σε όποια ηλικία κι αν βρισκόμαστε και στη συνέχεια οφείλουμε να περάσουμε και στα παιδιά μας αυτόν τον προβληματισμό και την στοχοθεσία.

Αν μάθει το παιδί μας ότι έχει κάποιο σκοπό η ζωή του, θα μπόρουμε να το ενθαρρύνουμε, να το ενισχύσουμε στον αγώνα του να τον επιτύχει. Αν δεν υπάρχει στόχος, θα ζει παραιτημένο και θα επιζητεί ό,τι το βοηθάει να περνά καλά και ό,τι απαιτεί τον λιγότερο κόπο.

Πιθανοί στόχοι

Σωστή μόρφωση και παιδεία

Προσωπική καλλιέργεια (εγκράτεια, εσωτερική πειθαρχία, αυτογνωσία) – ισορροπία, μέτρο

Ηθική και ενάρετη ζωή

Επαγγελματική αποκατάσταση

Πλουτισμός

Ένδοξος βίος

Κοινωνική αποδοχή και καταξίωση

Οικογενειακή ευτυχία

Πρωταθλητισμός

Αγιότητα – θείος φωτισμός και σωτηρία

Ανάλογα με το στόχο που θα θέσουμε κι εμείς στη ζωή μας προφανώς θα ενθαρρύνουμε και τα παιδιά μας. Π.χ. Η μάνα που θέλει να δει το κορίτσι της να γίνει μια μοντέρνα όμορφη και κοινωνικά περιζήτητη κοπέλα, προφανώς από μικρό θα του μάθει να περιποιείται πολύ και να φροντίζει τον εαυτό της, να βάζεται, να ντύνεται σύμφωνα με τη μόδα, να προσέχει πολύ το στυλ της, να συμπεριφέρεται με «αέρα» κτλ. Ο πατέρας που θέλει να δει το γιο του πρωταθλητή, θα τον στρέψει από μικρό σε προπονήσεις, πειθαρχημένο πρόγραμμα κτλ. Αν οι γονείς έχουν στόχο την ενάρετη ζωή θα μάθουν στο παιδί τους να εγκρατεύεται, να προσέχει, να μην παρασύρεται από τις παρέες, να αγωνίζεται και να μην είναι έρμαιο των επιθυμιών του κτλ.

Ο στόχος κατευθύνει τη ζωή μας. Η ανυπαρξία στόχων μας κάνει να μοιάζουμε με καπετάνιο που ξεκινάει με το καράβι του για μακρινό ταξίδι και λέει: «Θα πάω όπου με βγάλουν τα ρεύματα, τα κύματα κι ο αέρας». Ποια θα είναι άραγε η κατάληξη;

Βέβαια όλα αυτά που λέμε απευθύνονται σε ώριμους ανθρώπους. Μ' ένα μικρό παιδάκι δεν θ' ανοίξουμε συζήτηση για στόχους, ούτε θα κάνουμε φιλοσοφική τοποθέτηση. (Θα δούμε αργότερα πιο συγκεκριμένα τι σημαίνει ενθάρρυνση για ένα βρέφος ή νηπιάκι). Αλλά, **πρώτον** όλα αυτά που λέγονται εδώ βοηθούν εμάς να ξεκαθαρίσουμε μέσα μας τη στοχοθεσία μας και ανάλογα να φερθούμε στα παιδιά μας και **δεύτερον** θα μας βοηθήσουν σε συζητήσεις μας με τους εφήβους μας που αναπτύσσονται διανοητικά, ψάχνονται, αναζητούν, εμβαθύνουν, κρίνουν, απορρίπτουν. Τα νιάτα της δικής μας γενιάς, αν θυμάμαι καλά, αρέσκονταν πο-

λύ σε φιλοσοφικές και πολιτικές αναζητήσεις. Θυμάμαι πολλές συζητήσεις του τύπου: Ποιος είναι ο σκοπός της ζωής; Γιατί ζούμε και παιδευόμαστε και αγωνιζόμαστε; Ποιο σύστημα κοινωνικοπολιτικό θα σώσει τον κόσμο; Ακολούθησε μια γενιά της καλοπέρας, χωρίς πολύ ψάξιμο. Η γενιά του να περνάμε καλά. Τώρα όμως πάλι τα πράγματα αλλάζουν. Η περυσινή έκρηξη της νεολαίας μας έδειξε την απογοήτευσή τους από το υλιστικό καταναλωτικό φρόνημα του βολέματος και του ψυχικού σκορπίσματος σε διασκεδάσεις. Οι νέοι μας σήμερα είδαν και βλέπουν ξεκάθαρα το αδιέξοδο στο οποίο οδήγησε την κοινωνία μας η μονοδιάστατη υλιστική θεώρηση της ζωής κυρίως από μας τους μεγαλύτερους. Πιστεύω πως σήμερα οι νέοι μας θα βάλουν βαθιά το χέρι τους στον τύπο των ήλων. Θα μας κάνουν σκληρές ερωτήσεις. Και θα μας ζητήσουν το λόγο, γιατί δεν τους δώσαμε σκοπούς και ιδανικά ζωής πέρα από το φαγητό, το ντύσιμο, το διάβασμα, τις εξετάσεις, τα ψεύτικα ρεκόρ, τον πλουτισμό.

Οι στόχοι είναι βραχυπρόθεσμοι, μεσοπρόθεσμοι, μακροπρόθεσμοι και διαχρονικοί. Ένα παράδειγμα: για τη σχολική μελέτη, βραχυπρόθεσμος στόχος είναι η επιτυχία στην αυριανή ορθογραφία, στο αυριανό τεστ. Μεσοπρόθεσμος ένας καλός βαθμός στο ενδεικτικό τον Ιούνιο. Μακροπρόθεσμος η εισαγωγή σε μια καλή πανεπιστημιακή σχολή. Διαχρονικός η κατάκτηση της γνώσης, η βαθιά μόρφωση.

Συνήθως τα μικρά παιδιά επικεντρώνονται στο βραχυπρόθεσμο στόχο. Στα μεγαλύτερα μπορεί να λειτουργήσει και ο μεσοπρόθεσμος και ο μακροπρόθεσμος. Τον διαχρονικό στόχο θα τον συλλάβει ένας ώριμος και κατασταλαγμένος άνθρωπος. Αυτός ο ώριμος άνθρωπος έχει χρέος να τον θέτει έμμεσα και στους νεότερους που προσβλέπουν σ' αυτόν, δηλαδή οι γονείς στα παιδιά τους, οι δάσκαλοι και οι καθηγητές στους μαθητές τους.

3) Να τα διδάξουμε να μάθουν να χρησιμοποιούν τις δυνάμεις τους, το μυαλό, τα χέρια, την έμπνευση, τις δεξιότητές τους.

Αυτό είναι το πολύ πρακτικό, το χειροπιαστό μέρος της ενθάρρυνσης. Ως γονείς και ως δάσκαλοι έχουμε στην ευθύνη μας νεαρές υπάρξεις που δεν έχουν ακόμη γνωρίσει τις δυνατότητές τους. Χρέος μας είναι να τις βοηθήσουμε να ξεδιπλώσουν την αξία τους, τα ταλέντα τους. Όπως ένα κλειστό μπουμπούκι το περιμένουμε

να ξεδιπλώσει τα πέταλά του για να χαρούμε το σχήμα, το χρώμα, την ευωδιά του και του εξασφαλίζουμε συνθήκες φωτισμού, θερμότητας, υγρασίας και τροφής για να τα καλοκαταφέρει. Πόσο λυπούμαστε αν το μπουμπούκι μείνει κλειστό και μαραθεί πριν ολοκληρώσει τον κύκλο της ζωής του! Επιτρέψτε μου να σας μιλήσω με μια παραβολή, μια εμπειρία από ένα πρόσφατο γεγονός της ζωής μου. Μου έφεραν μια γλάστρα με χρυσάνθεμα εντυπωσιακά φουντωτά. Τα πότιζα τακτικά, αλλά δεν τα έβγαλα στο μπαλκόνι. Ήθελα να τα καμαρώνω σε μια φωτεινή γωνιά του καθιστικού μας. Το αποτέλεσμα: πολλά μπουμπούκια δεν άνοιξαν, παλινδρόμησαν, μίκρυναν, μαράθηκαν. Δεν είδα τα χρυσάνθεμα ν' ανοίγουν σ' όλη τους τη δόξα. Ήθελα να τα καμαρώνω, αλλά στο τέλος τα κατέστρεψα. Για να μην τα χάσω από το οπτικό μου πεδίο, περιόρισα την ανάπτυξή τους. Μήπως κάπως έτσι μεγαλώνουμε και τα παιδιά μας; Βλέπουμε τι θέλουμε εμείς, τι βολεύει σε μας και όχι τις πραγματικές τους ανάγκες, τάσεις, δυνατότητες;

Συνήθως επιλέγουμε τις δραστηριότητές τους με βάση το τι βολεύει σε μας ή τι θα θέλαμε εμείς να κάνουν και όχι το ταλέντο ή την επιθυμία τους. Κι έτσι τα ζορίζουμε, τα κάνουμε να αντιδράσουν, τα κάνουμε να υποστέλλουν την αγωνιστικότητα, το ενδιαφέρον, το ζήλο τους.

Ας μιλήσουμε με παραδείγματα. Τα νήπια από δυο χρονών περίπου θέλουν να τα κάνουν όλα μόνα τους, να ντύνονται, να τρώνε, να πλένονται κτλ. Εμείς οι μαμάδες συνήθως εν ονόματι της τάξης ή της βιασύνης μας τα ταϊζουμε εμείς ή τα ντύνουμε ή τα πλένουμε εμείς. Πολύ γρήγορα τα παιδιά μας παραιτούνται. Εμείς βρίσκουμε τη βολή μας, αλλά έχουμε υποστείλει πολλές δεξιότητές τους. Τα έχουμε κάνει νωθρά, πλαδαρά, ανίκανα.

Λίγο πιο μεγάλα, στα τέσσερα, στα πέντε χρόνια χώνονται στα πόδια μας και ζητούν να κάνουν κάποιες δουλειές, να στρώσουν το τραπέζι, να σκαλίσουν τον κήπο, να βιδώσουν κάτι. Πάλι έχοντας τα δικά μας μέτρα και τις δικές μας ανάγκες σε πρώτο πλάνο περιστέλλουμε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Μας βολεύει να είναι στο δωμάτιό τους και να παίζουν με τα παιχνίδια τους. Αργότερα θα τα παρακαλούμε να μας βοηθήσουν, αλλά δεν θα έχουν πια κανένα ενδιαφέρον. κ.ο.κ.

Το νοικοκυριό είναι άριστο πεδίο δράσης και ανάπτυξης δεξιοτήτων πνευματικών και χειρονακτικών. Βάλτε τα παιδιά από πολύ μικρά να κάνουν δουλειές, για να μάθουν να χρησιμοποιούν τα

χέρια και το μυαλό τους και για ν' αποκτήσουν γνώση και εμπειρία. Απαρνηθείτε την άψογη εμφάνιση του σπιτιού σας. Χαλαλίστε χρόνο και υπομονή. Κάντε παιχνίδι το μαγείρεμα και τη ζαχαροπλαστική, το σκούπισμα και το ξεσκόνισμα, το πλύσιμο των πιάτων. Είναι απείρως προτιμότερο να έχετε ξύπνια και ικανά παιδιά κι ανακατεμένο σπίτι και μισές δουλειές, παρά όλα τα άψυχα στην εντέλεια και παιδιά μπιμπελο. Σπίτι με παιδιά μικρά και τακτοποιημένο δεν πάνε μαζί.

Ένας χρυσός κανόνας της γονεϊκής συμπεριφοράς που θα βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες είναι ο εξής: «Μην κάνετε για το παιδί ό,τι μπορεί να κάνει μοναχό του».

Ας πούμε ένα παράδειγμα για να καταλάβουμε καλύτερα τον κανόνα.

«Η Μαίρη, πέντε χρονών, είναι η χαρά της μητέρας της. Είναι ιδιαίτερα όμορφη και χαριτωμένη και η μητέρα της φροντίζει να την έχει πάντοτε πεντακάθαρη, περιποιημένη και καλοντυμένη. Της κάνει καθημερινά μπάνιο, την ντύνει, της χτενίζει τα μαλλιά, της φορά τις κάλτσες. Η Μαίρη στέκεται σαν μια χαριτωμένη κουκλίτσα και απολαμβάνει την περιποίηση της μητέρας της. Είναι παντελώς ανίκανη να κουμπώσει ένα κουμπί ή να φορέσει τις κάλτσες της ή να ξεχωρίσει το αριστερό από το δεξί παπούτσι. Η μητέρα ωστόσο είναι πανευτυχής που έχει ένα τόσο βολικό και χαριτωμένο κοριτσάκι».

Αν η μαμά της Μαίρης μπορούσε να συνειδητοποιήσει τι κάνει στο παιδί της, θα είχε τρομοκρατηθεί. Εγκληματεί περιστέλλοντας ή και καταργώντας την αυτενέργειά του. Καθυστερεί πολύ την ανάπτυξή του. Του περνά το μήνυμα ότι είναι εξαρτημένο και ανήμπορο. Το κάνει να νιώθει απόλυτα ανασφαλές χωρίς αυτήν δίπλα του. Το πιο φοβερό είναι ότι η Μαίρη μαθαίνει να την εξυπηρετούν και φυσικά μέσα της πιστεύει πως πάντα θα υπάρχει δίπλα της ένας υπηρέτης. Η μητέρα πάλι αισθάνεται περήφανη γι' αυτό που κάνει. Είναι σίγουρη πως είναι μια άριστη μητέρα που προσφέρει τα πάντα στο παιδί της. Έχουμε διπλή διαστροφή, και της μητέρας και του παιδιού. Όταν αυτό το παιδάκι πάει στο νηπιαγωγείο, θα δυσκολευθεί πάρα πολύ στην προσαρμογή. Θα του στοιχίσει υπερβολικά η απομάκρυνση από τη μητέρα. Θα φέρει σε δύσκολη θέση τους παιδαγωγούς του. Θα μελαγχολήσει και θα απογοητευθεί και είναι πολύ πιθανόν να μην μπορέσει να ενταχθεί στην ομάδα των άλλων παιδιών αισθανόμενο μειονεξία και αδυνα-

μία. Αλλά και η μητέρα θα μελαγχολήσει επειδή έχασε την απασχόλησή της, δηλαδή το παιχνίδι με την «κούκλα» της, αλλά και με την ιδέα ότι το χαϊδεμένο της παιδί πρέπει να τα βγάλει πέρα μόνο του με δυσκολίες στις οποίες δεν έχει μάθει να εκτίθεται.

Μπορούμε να αναφέρουμε χιλιάδες παραδείγματα, αλλά νομίζω πως μήκαμε όλοι στο νόημα του κανόνα που αναφέραμε. Από τα πιο τρυφερά τους χρόνια τα παιδιά μας δείχνουν πως θέλουν να κάνουν ωρισμένα πράγματα μόνο τους. Το μωρό απλώνει το χέρι για να πιάσει το κουτάλι την ώρα που το ταΐζουμε, γιατί θέλει να φάει μόνο του. Η πρώτη μας αντίδραση είναι να το αποθαρρύνουμε για να γλιτώσουμε το πασάλειμμα και την καθυστέρηση. Κι όμως είναι πιο εύκολο να το πλύνουμε ολόκληρο παρά να του ξαναδώσουμε το χαμένο του θάρρος. Μόλις το παιδάκι πρωτοεκδηλώσει την επιθυμία να κάνει κάτι μόνο του πρέπει να είμαστε σε εγρήγορση και ετοιμότητα να το αφήσουμε να προχωρήσει όσο μπορεί περισσότερο στην προσπάθειά του ενθαρρύνοντάς το. Μπορεί να χρειάζεται βοήθεια, επιτήρηση, ενθάρρυνση και εξάσκηση. Γι' αυτά πρέπει να είμαστε έτοιμοι. Δεν έχουμε όμως δικαίωμα με μια απαγόρευση ή αδικαιολόγητη αυστηρότητα να του ανακόψουμε την πρόοδο.

Η αυθόρμητή μας κίνηση, όταν δούμε ένα μικρό πλασματάκι που παιδεύεται να κάνει κάτι μόνο του, είναι να απλώσουμε τα χέρια μας και να τρέξουμε να το βοηθήσουμε. Κι όμως αυτή την αυθόρμητη κίνησή μας πρέπει να την τιθασεύσουμε. Είναι εντελώς λαθεμένη, είναι καταστροφική. Χωρίς να το συνειδητοποιούμε, γινόμαστε υπηρέτες των παιδιών μας εξυπηρετώντας τα για πολύ περισσότερο χρόνο από όσον χρειάζονται βοήθεια. Κι αυτά σιγά-σιγά επαναπαύονται και τεμπελιάζουν, πιστεύουν ότι είναι εξέχουσες προσωπικότητες που μπορούν να διατάζουν και να δέχονται υπηρεσίες. Έχει αρχίσει η «κατρακύλα» τους, ο στραβός δρόμος, η νοοτροπία της ήσσοнос προσπάθειας. Ο άγρυπνος γονιός, ο συνειδητοποιημένος, θα προλάβει μια τέτοια εξέλιξη, ακολουθώντας τον κανόνα που είπαμε. Η εφαρμογή του θα μας φανεί δύσκολη όταν είμαστε βιαστικοί ή όταν έχουμε μάθει να τα κάνουμε όλα με το δικό μας τρόπο και στο δικό μας χρόνο. Επίσης πρέπει να καλλιεργήσουμε τη διαίσθησή μας ώστε να διακρίνουμε τη λεπτή διαχωριστική γραμμή που υπάρχει ανάμεσα στο να ζητάμε από το παιδί περισσότερα από όσα μπορεί να δώσει και στο να έχουμε ε-

μπιστοσύνη στις ικανότητές του, πράγμα που είναι μια εκδήλωση σεβασμού.

Ο κίνδυνος της υπερπροστατευτικότητας ελλοχεύει συνεχώς γι' αυτό πρέπει να είμαστε άγρυπνοι και να εκμεταλλευόμαστε τις ευκαιρίες που θα μας δοθούν για να υποκινήσουμε την ανεξαρτησία. Όλες θυμόμαστε με καμάρι τα πρώτα βήματα του παιδιού μας. Πώς το παρακολουθήσαμε με τα χέρια ανοιχτά σε ετοιμότητα δίπλα του και την καρδιά μας να πάει να σπάσει από χαρά και περηφάνια. Αυτό το ίδιο συναίσθημα μπορούμε να νιώσουμε αμέτρητες φορές παρακολουθώντας τις φάσεις ανάπτυξης και τα κατορθώματα του παιδιού μας. Αρκεί να δώσουμε χώρο, να πιστέψουμε, να ενθαρρύνουμε κάθε προσπάθεια αυτοδυναμίας του παιδιού μας.

4) Να τα μάθουμε να δοκιμάζουν και να πειραματίζονται, να χρησιμοποιούν νέους τρόπους και μεθόδους και να μην απογοητεύονται.

Οι δοκιμές και ο πειραματισμός αφ' ενός οξύνουν το μυαλό του παιδιού, αφ' ετέρου καλλιεργούν την υπομονή και την επιμονή του.

Είναι πολύ πιθανό, και συνήθως αυτό συμβαίνει, με την πρώτη ανεπιτυχή προσπάθεια να έρθει το μικρό παιδάκι να κλαφτεί στη μαμά κι αυτή, ευάλωτη ή για να ξεμπερδεύει από μια έγνοια, να δώσει αμέσως βοήθεια και λύση στο πρόβλημα. Αυτή η τακτική αποδυναμώνει το μικρό παιδί. Του μαθαίνει ότι στην πρώτη δυσκολία θα υπάρχει πάντα ένας από μηχανής Θεός που θα επεμβαίνει και θα το σώζει ή θα το βοηθάει. Δεν μαθαίνει να επιμένει και να επιστρατεύει το μυαλό του, να το βάζει να βρει λύσεις. Αυτό είναι ένα μεγάλο μειονέκτημα για τα σημερινά παιδιά. Οι παλιότερες γενιές που μεγάλωναν με στερήσεις και δυσκολίες είχαν ένα πλεονέκτημα που δεν το έχουμε εκτιμήσει όσο πρέπει. Η στέρηση δίνει κίνητρο για αγώνα. Η πλησμονή και η ευκολία οδηγούν σε μαλακότητα και αδυναμία. (Σπαρτιάτες και Αθηναίοι, Σιβαρίτες και Κροτωνιάτες). Όχι μόνο δεν πρέπει να επιλύουμε εμείς τα προβλήματα των παιδιών μας όταν αυτά συναντήσουν δυσκολίες, αλλά θα έπρεπε να επινοούμε δυσκολίες και να τα βάζουμε να τις υπερνικούν για να εξασκούν το νου και την ψυχή τους.

Θα ήθελα να φωνάξω σ' όλες τις μαμάδες – κυρίως εμείς οι μαμάδες είμαστε λιπόψυχες και υπερπροστατευτικές – «Μην παρα-

χαϊδεύετε τα παιδιά σας. Αφήστε τα να παιδευτούν. Να ζοριστούν. Να στερηθούν. Να μάθουν να αγωνίζονται. Να δυναμώσει η θέληση, η επιμονή τους. Να ξυπνήσει το μυαλό τους. Να ψηθούν. Να μάθουν να επιβιώνουν».

Αυτές οι ικανότητες θα καλλιεργηθούν μέσα από τα πολύ καθημερινά πράγματα, πράγματα που αφορούν το ίδιο το παιδί μας π.χ. το ντύσιμο και την προσωπική ετοιμασία του, το στρώσιμο του κρεβατιού, το συμμάζεμα των παιχνιδιών, τη φροντίδα του προγράμματος, της τσάντας, του γραφείου όταν αρχίσουν τα μαθήματα, αλλά και κοινά πράγματα του σπιτιού π.χ. βοήθεια στα ψώνια, στο στρώσιμο του τραπεζιού, στο καθάρισμα του σπιτιού, όχι μόνο του δωματίου τους κτλ.

Κάτι που πολύ συχνά λέμε οι μαμάδες, και φυσικά το ενστερνίζονται τα παιδιά γιατί τους βολεύει, είναι ότι τα παιδιά είναι πολύ φορτωμένα και δεν μπορούν να διαθέσουν χρόνο για δουλειές. Είναι αστειό και θα γυρίσει σαν μπουόμερανγκ και σε μας και στα παιδιά. Το στρώσιμο του κρεβατιού για παράδειγμα θέλει δυο-τρία λεπτά. Δεν υπάρχουν στην καθημερινή ζωή του παιδιού μας δυο-τρία διαθέσιμα λεπτά; Στην ηλικία των πέντε έξι χρονών που θα μάθει το παιδάκι αυτή τη διαδικασία δεν του περισσεύουν δυο τρία λεπτά; Κι αν μάθει να το κάνει στα έξι του, δεν θα του είναι τίποτα και στα δεκαοχτώ του να το κάνει, μάλιστα σαν ξεκούραση και διέξοδο από το ατελείωτο διάβασμά του. Εξάλλου η ζωή είναι απαιτητική. Δεν χαϊδεύει. Όσο περισσότερη ταχύτητα αποκτήσει το παιδί μας και ευχέρεια και εμπειρία στα πρακτικά ζητήματα, τόσο πιο επάξια θα ανταποκριθεί αργότερα στην οικογένειά του.

Ένα άλλο επίσης κρίσιμο ζήτημα που κι αυτό εξαρτάται από τη δική μας θέση, των γονέων, είναι πώς θα παρακινηθούν τα παιδιά να συμμετάσχουν σε δουλειές του σπιτιού αποτελεσματικά, χωρίς να αντιδράσουν. Συνήθως έχουμε έναν αυταρχικό τόνο όταν λέμε στα παιδιά τι δουλειές πρέπει να κάνουν. Και αρχίζουμε στραβά. Τα παιδιά οσφραίνονται την αυθαιρεσία μας. Πρέπει να τα βάλουμε μέσα στον σχεδιασμό και επίσης να τους δώσουμε χρόνο αρκετό ώστε να αισθάνονται ότι αυτοπροαίρετα συνεργάζονται μαζί μας και όχι κατ' εντολήν.

Θα δώσουμε ένα παράδειγμα λαθεμένης συμπεριφοράς μας και την υγιή πρόταση αντίστοιχα.

"Η μητέρα καθόριζε καθημερινές δουλειές στα τέσσερα παιδιά της: Γιώργο, θα καθαρίσεις το μπάνιο, Νίκη, θα πλύνεις τα πιάτα,

Βασίλη, θα μαζέψεις τα σκουπίδια από όλα τα δοχεία του σπιτιού και θα τα βγάλεις στον κάδο κι εσύ Ελένη, θα σκουπίσεις το καθιστικό". Ο τόνος της φωνής της και η αποφασιστικότητά της έκρυσταν μια απειλή. Τα παιδιά απαντώντας σ' αυτήν την απειλή προσπαθούσαν να ξεγλιστρήσουν βρίσκοντας ένα σωρό δικαιολογίες. Κάθε βράδυ η μητέρα συγχυσμένη έλεγχε τις δουλειές, τις έβρισκε ημιτελείς και μάλωνε με τα παιδιά. Το σπίτι ήταν σε μόνιμο αναβρασμό και συνεχώς ακατάστατο.

Τι μπορεί να γίνει για να βγουν όλοι από αυτήν τη διελκυστίδα; Μπορεί η μητέρα να διαθέσει λίγο χρόνο για να κάνει μια κατάσταση των εργασιών του σπιτιού. Καλεί όλα τα παιδιά και το σύζυγό της σε σύναξη και θέτει υπόψη τους τον κατάλογο. Πρώτη αυτή αναλαμβάνει τις δουλειές που μπορεί και πρέπει να κάνει αυτή και φυσικά είναι οι περισσότερες και δυσκολότερες. Τι μπορεί να γίνει με τις υπόλοιπες; (Η μητέρα μπορεί να εφαρμόσει μια στρατηγική. Να αφήσει εκτός εμβέλειάς της δουλειές που κρίνει ότι μπορούν να γίνουν από τα παιδιά). Θα αρχίσουν τα παιδιά να αναλαμβάνουν από το μικρότερο προς το μεγαλύτερο και τα υπόλοιπα ο σύζυγος. Τα παιδιά φαίνεται και είναι αλήθεια πως συμμετέχουν στην απόφαση, δεν δέχονται διαταγές, αναλαμβάνουν ευθύνες. Συγχρόνως αντιλαμβάνονται ότι οι εργασίες του σπιτιού είναι πάρα πολλές και ότι η μητέρα έχει επωμισθεί ένα τεράστιο φορτίο το οποίο αγόγγυστα φέρνει εις πέρας εδώ και πολλά χρόνια. Επίσης πρέπει να δοθεί εύλογος χρόνος για όλες αυτές τις εργασίες. Θα δείτε ότι τα παιδιά θα φιλοτιμηθούν να παρουσιάσουν τον καλύτερο εαυτό τους για να τιμήσουν μια ευθύνη που τα ίδια ανέλαβαν.

Εδώ πρέπει να πούμε ότι ένα μεγάλο εμπόδιο για τη συνεργασία μας στο σπίτι είναι το να θέλει η μαμά να αποφασίζει σε ποια ηλικία είναι ικανό ένα παιδί να αναλάβει κάποια εργασία. Αν ένα μικρό παιδί μας θέλει να αναλάβει μια σχετικά δύσκολη δουλειά, ας χαρούμε, ας το ενθαρρύνουμε κι ας βρούμε έναν τρόπο να το βοηθήσουμε αν αυτό είναι απαραίτητο χωρίς να γίνουμε αντιληπτοί. Θα έχουμε κερδίσει έναν εξαιρετικά ενθουσιώδη βοηθό. Αντίθετα αν περιμένουμε να ωριμάσουν τα παιδιά μας για να ζητήσουμε τη συνεργασία τους μάλλον θα εισπράξουμε αδιαφορία γιατί μέσα τους θα έχει σχηματιστεί η πεποίθηση ότι η μητέρα είναι παντοδύναμη και δεν χρειάζεται καμιά βοήθεια.

5) Να εμπνεύσουμε φρόνημα αγωνιστικότητας και θάρρους και αισιοδοξίας. Μια αποτυχία δεν είναι ποτέ το τέλος του κόσμου, αλλά πάντα η αρχή μιας νέας προσπάθειας.

Ένας ιερέας που άσκησε βαθιά επίδραση στους ενορίτες του έγραψε μια ανοιχτή επιστολή στους γονείς όπου έλεγε μεταξύ των άλλων και τα εξής:

"Βλέπω πολλούς γονείς... Με παρακαλούν να κάνω κάτι για τα παιδιά τους. Βλέπω επίσης και πολλά παιδιά. Τα γνωρίζω. Αυτό που τους λείπει είναι η συνήθεια της προσπάθειας. Δεν τα έχουν μάθει να προσπαθούν, να αγωνίζονται. Δεν απαιτούν πολλά από αυτά. Οι γονείς τα ετοιμάζουν όλα. Κι όμως τα παιδιά είναι καλά. Έχουν άπειρα αποθέματα. Θα μπορούσαμε να κερδίσουμε πολλά από την καλή τους φύση. Δυστυχώς δεν νοιάζονται για τίποτα. Δεν έχουν αρκετή θέληση. Είναι το κακό της εποχής. Πρέπει οπωσδήποτε να διορθωθεί αυτό... να αναπτύξουμε μέσα τους την ενεργητικότητα. Είναι επείγον. Τα παιδιά είναι το μέλλον μας. Τα παιδιά μας βυθίζονται σε τέλμα απραξίας και παραίτησης..."

Σε πολλές οικογένειες δεν ζητούνται προσπάθειες από τα παιδιά και μάλιστα με τις πιο αστείες δικαιολογίες. Κατ' αρχήν υπάρχει ο φόβος να μη δυσαρεστηθεί το παιδί, ή ο φόβος μήπως κουραστεί. Αυτό δεν είναι αγωγή, είναι καταστροφή. Τα παιδιά που δεν μαθαίνουν να στερούνται ή να ενοχλούνται σύμφωνα με την ηλικία τους χάριν ενός κοινού σκοπού ή να προσπαθούν κάθε φορά λίγο περισσότερο από τις γνωστές μέχρι τότε δυνατότητές τους, θα είναι αργότερα οι ηττημένοι της ζωής και ακόμα πιο τραγικό, θα γίνουν οι δήμιοι αυτών που τους μεγάλωσαν στα πούπουλα. (Κακομαθημένα παιδιά που βασάνισαν κυριολεκτικά τους γονείς τους – περίπτωση Μάνου Β).

Διάβασα κάπου τις εξής παρατηρήσεις μιας αρχηγού κατασκήνωσης. Τις καταθέτω με την δική μου προσωπική επιβεβαίωση. Είναι κάτι που το βλέπουμε καθημερινά στα παιδιά με τα οποία δουλεύουμε τις μισές ώρες της ζωής μας:

"Σε πολλές οικογένειες τα παιδιά είναι αυτά που διατάζουν και αντιμετωπίζουν τους γονείς σαν υπηρέτες. Τα παιδιά είναι απαθή. Καταπιάνονται με κάτι χωρίς όρεξη, χωρίς διάθεση και μάλιστα αφού τους το έχεις ζητήσει 25 φορές και το φέρουν ημιτελώς εις πέρας αφού έχει εξαντληθεί η υπομονή σου. Δεν έχουν θάρρος. Με μια μέλισσα που πετά δέκα μέτρα μακριά τους τινάζονται στον

αέρα. Δεν έχουν καθόλου υπομονή. Διψούν; Πρέπει να πιουν νερό εκείνη τη στιγμή. Πεινάνε; Πρέπει να φάνε αμέσως. Κουράζονται αμέσως. Δεν μπορούν να περπατήσουν. Δεν μπορούν να σκαρφαλώσουν σε βουνό. Αναρρωτιέται κανείς, το βρίσκουν αυτό φυσικό οι γονείς τους; Τι κάνουν για να το αντιμετωπίσουν; 'Η μήπως λένε αυτό που μου έλεγε η μητέρα ενός υπερβολικά μαλθακού παιδιού: "Είχα η ίδια πολύ σκληρά παιδικά χρόνια. Δεν θέλω το παιδί μου να υποφέρει σαν εμένα".

Πρώτο βήμα για την αγωγή της ενθάρρυνσης και της ενίσχυσης της θελήσεως είναι το προσωπικό παράδειγμα των γονέων. Πρέπει να προσπαθούμε να μην είμαστε συνεχώς παραπονούμενοι και γκρινιάρηδες, απογοητευμένοι και κακοδιάθετοι. Στις φανερές δυσκολίες που το παιδί μας έχει στρέψει πάνω μας το βλέμμα του πρέπει ίσως να ξεπεράσουμε τον εαυτό μας για να περάσουμε μηνύματα ελπίδας και αισιοδοξίας. Σε στιγμές μεγάλης απελπισίας ας ξεφύγουμε από το οπτικό τους πεδίο. Ας μη μας δουν να καταρρέουμε. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα κρατάμε τα παιδιά σε γυάλα σαν να μην υπάρχουν προβλήματα. Μπροστά τους όμως θα κρατάμε μια θαρραλέα στάση. Πού θα βρούμε εμείς το θάρρος; Ο καθένας ξέρει πώς ισορροπεί. Εγώ θα σας πω τρία μυστικά που εφαρμόζω στη ζωή μου: α) Λέω στον εαυτό μου "Αυτό το πρόβλημα που τώρα σε συνθλίβει δεν το ξέρει ο Θεός; Αν το επιτρέπει να σε βασανίζει, μήπως κάτι θέλει από σένα; Αν είναι ασήκωτο από σένα, φόρτωσέ το, ανάθεσέ το σ' Εκείνον. Εκείνος μας το ζήτησε «Δεύτε προς με πάντες οι κοπιώντες και πεφορτισμένοι καγώ αναπαύσω υμάς». Β) Μετά από πέντε χρόνια πώς θα σου φαίνεται αυτή η στεναχώρια που τώρα περνάς; Το πιο πιθανό είναι να έχει διαλυθεί σαν τον καπνό. Ο χρόνος γιατρεύει, ο χρόνος φανερώνει, ο χρόνος απαλύνει. Δώστε χρόνο στο χρόνο. Γ) Δες γύρω σου τι βάσανα έχει ο κόσμος. Ασήκωτα, ατελείωτα, μαρτύρια. Εσύ έπρεπε να είσαι η εξαιρεση; Θα περνούσες τη ζωή σου χωρίς λύπες και προβλήματα; Δεν είναι μεγάλη και παράλογη μια τέτοια απαίτηση; Δες επίσης τα καλά που έχεις. Μέτρα τις ευεργεσίες σου και πες "Δόξα τω Θεώ" γι' αυτές. (Ει τα καλά εδεξάμεθα παρά του Θεού των κακών ουχ υποίσομεν;). Με τέτοιες παρήγορες σκέψεις ας ξαλαφρώσουμε την ψυχή μας.

Αν μας κυριεύει ο πόνος ας μην υπολογίζουμε ότι τα παιδιά μας θα μας ηρεμήσουν. Δεν είναι αυτός ο ρόλος τους. Η εκδήλωση της αδυναμίας μας μπροστά τους θα τα αναστατώσει πάρα πολύ.

Δεύτερο βήμα για την αγωγή της ενθάρρυνσης είναι η βαθμιαία άσκηση. Βάλτε μικρούς εύκολους στόχους που απαιτούν εγκράτεια και υπομονή. Π.χ. Στρώστε το τραπέζι, όλα έτοιμα. Να καθίσουν τα παιδιά και να περιμένουν ένα λεπτό χωρίς να αγγίξουν τίποτα. Ή να στερηθούν κάτι που πολύ τους αρέσει όχι επειδή είναι ανάγκη, αλλά σαν άσκηση. Καλό θα είναι αυτό να το δουν και σε μας. Μου αρέσει πολύ να συνοδεύω τον καφέ με βουτήματα, αλλά σήμερα θα τα στερηθώ παρόλο που υπάρχουν, απλά σαν άσκηση. Φυσικά η νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής έχει έναν τέτοιο άριστο παιδαγωγικό ρόλο κι ας μην την περιφρονούμε. Είναι πρώτα τιμή κι ευγνωμοσύνη στο Θεό που δικάστηκε και σταυρώθηκε για μας, αλλά είναι και άσκηση εξαιρετική για να φτιάξουμε χαρακτήρα εγκρατή και δυνατό.

Άλλη άσκηση είναι αυτή της σιωπής και της ησυχίας για κάποιο χρονικό διάστημα, συνήθως το μεσημέρι για να μην ενοχλούμε και τους συνοίκους. Κάποια στιγμή να πούμε στο παιδί μας: «Θα κρατήσεις το στόμα σου κλειστό για δέκα λεπτά» ιδίως αν είναι πολύ φλύαρο. Είναι σπουδαίο κατόρθωμα να μάθει να μην μιλάει συνεχώς και ανούσια.

Επιβάλετε μια δυσκολία εν γνώσει σας. Ας πούμε, ο έφηβός μας για να έρθει από το φροντιστήριο πρέπει να περπατήσει δέκα λεπτά ή να τον πάρουμε εμείς με το αυτοκίνητο. Αν δεν υπάρχουν λόγοι ασφάλειας, αφήστε τον να περπατήσει και εξηγήστε του γιατί το κάνετε. Ας πάρει το αστικό, ας κρυώσει το χειμώνα, ας βραχεί, ας ιδρώσει.

Η σκληραγωγία, όπως την ονομάζαμε παλιά, έχει εντελώς εκλείψει στις ημέρες μας. Κι όμως πρέπει να ξαναγίνει μέλημά μας. Ένας πατέρας μου έλεγε για το γιο του (περίπου 12 ετών): «Τον ξυπνώ κάθε πρωί στις 7, είτε έχει σχολείο, είτε όχι, για να μην εμπεδώσει την κακή συνήθεια του ηρωινού χουζουρέματος και κυρίως να μην ξεφεύγει στα όρια του βραδινού ύπνου».

Γνωρίζετε ένα πολύ ωραίο βιβλίο - στα δικά μου τουλάχιστον παιδικά χρόνια ήταν ανάγνωσμα σύνηθες και επιβεβλημένο, τώρα ξεχάστηκε εντελώς - το «Γεροστάθη». Έδινε πολύ χρήσιμες συμβουλές στα παιδιά και στους γονείς μέσα από παιδαγωγικές ευχάριστες ιστορίες. Θα χρησιμοποιήσω μερικές.

«Αν αγαπάς τον καθαρών αέρα επιμόνως,
και αν ποτέ ο ήλιος στην κλίνην δεν σ' ευρίσκει,
βίον μακρόν σ' υπόσχομαι και υγιά συγχρόνως».

«Τακτικά ασκών το σώμα γίνεσαι και υγιής
και γενναίος της πατρίδος ήρωας κι υπερασπιστής».

«Αργός μη ίσθι, μηδ' αν πλουτής».

«Ο κόπος είναι το νοστιμότερο άρτυμα για το φαγητό».

«Δεν μπορείς να επιτύχεις αν δεν κοπιάσεις
κι είναι άτιμος ο νέος που αποφεύγει τον κόπο».

Στο θέμα επίσης της χρηματοδότησης μην είστε ανοιχτοχέρηδες ακόμα κι αν υπάρχει οικονομική άνεση. Καλύτερα να είναι λιγότερα τα χρήματα, να ζορίζεται το παιδί, να περιορίζεται στις επιλογές του, να ξέρει ότι δεν μπορεί να κάνει πάντα ό,τι θέλει και όσες φορές το θέλει. Η εκούσια πτωχεία μέσα στην οικογένεια είναι μεγάλο μυστικό. Μπορεί να έδωσε ο Θεός πολλά αγαθά, αλλά πρώτον δεν σημαίνει ότι όλα είναι για εμάς. Κάποια πρέπει, οφείλουμε να τα μοιραστούμε με συνανθρώπους μας που δυσκολεύονται. Αλλά επίσης δεν σημαίνει ότι πάντοτε θα υπάρχουν τα πολλά. Μπορεί να έρθουν δυστυχέστατες εποχές. Όσοι κακομάθαμε με την αφθονία, πώς θα επιβιώσουμε. Η λιτή ζωή είναι μια χρυσή επιλογή. (Δεν σκανδαλίζουμε, ζούμε με το πνεύμα του Ευαγγελίου, τα παιδιά μας ωφελούνται μαθαίνοντας στη λιτότητα και συνηθίζουν στα δύσκολα).

6) Να μάθουν να κάνουν πιο μελετημένες και συντονισμένες προσπάθειες και να επιδιώκουν τη συνεργασία.

Συνήθως τα παιδιά είναι παρορμητικά και ενθουσιώδη. Η ορμή τους για δημιουργία προηγείται και υπερισχύει κάθε κριτικής και λογικής ενέργειας, προνοητικότητας, σχεδιασμού κτλ. Επίσης υπάρχει αδεξιότητα και λόγω απειρίας και λόγω μη ελέγχου των κινήσεων των χεριών τους, κακού συντονισμού κτλ. Επόμενο είναι όταν προσπαθούν να κάνουν κάτι, συχνά να αποτυγχάνουν ή να κάνουν ζημιές. Τότε πρέπει να σταθούμε δίπλα τους πολύ ενθαρρυντικοί και υποστηρικτικοί. Τα παιδιά σε μια αποτυχημένη τους ενέργεια φορτώνονται με αίσθημα απογοήτευσης, και θλίψη για την αποτυχία. Ερχόμαστε κι εμείς με τις φωνές μας και τα μαλώματα να τους φορτώσουμε ενοχές και θυμό. Όσο κι αν μας αναστατώνει η ζημιά που προκάλεσαν ή η ανησυχία μας για την ενασχόλησή τους με κάτι που πιθανόν να κρύβει κινδύνους, εμείς πρέπει με τέραστια ψυχραιμία να σταθούμε κοντά τους και να τα βοηθήσουμε να καταλάβουν γιατί απέτυχαν, τι έπρεπε να προσέξουν, πώς να ενεργήσουν πιο αποτελεσματικά. Να τα προτρέψου-

με να ξαναδοκιμάσουν με μεγαλύτερη προσοχή και περίσκεψη, ώστε να επιτύχουν ένα καλύτερο αποτέλεσμα, να χαρούν, να επιβιβασθούν, να κερδίσουν γνώση και εμπειρία. Επίσης να τα μάθουμε να ζητούν βοήθεια όταν επιδιώκουν κάτι πολύ δύσκολο. Η συνεργασία είναι πολύτιμη συνήθεια, αρκεί βέβαια να μην εκφυλίζεται σε εξάρτηση (π.χ. Περιμένει ο μικρός μαθητής τη μαμά για τα μαθήματα, όχι γιατί είναι δύσκολα, αλλά γιατί έμαθε να βρίσκει κάποια πράγματα έτοιμα, η μαμά να ανοίξει την τσάντα, η μαμά να ετοιμάσει τα μολύβια και τα τετράδια και να πει τι πρέπει να γράψει).

Πιο σημαντικό από το αποτέλεσμα είναι η εξάσκηση στον τρόπο, η απόκτηση δεξιοτήτων και εφευρετικού τρόπου σκέψης. Θα φθάσουμε ίσως ευκολότερα σ' ένα καλό αποτέλεσμα αν πλάγια, χωρίς να επιμείνουμε, κάνουμε μόνοι μας το μεγαλύτερο μέρος μιας εργασίας, αλλά το παιδί μας δεν θα έχει διδαχθεί τον τρόπο. Θα εντυπωσιασθεί από το αποτέλεσμα και μπορεί να νομίσει ότι κάποια πράγματα γίνονται πολύ εύκολα, με λίγο κόπο, σχεδόν μαγικά. Αλλά θα απογοητευθεί άσχημα την επόμενη φορά που θα επιχειρήσει μόνο του να κάνει την ίδια δουλειά. Είναι πολύ κρίσιμο να σταθούμε δίπλα στο παιδί μας και να του υποδείξουμε τρόπους λύσης πρακτικών προβλημάτων, να έχουμε το χρόνο να το περιμένουμε να σκεφτεί, να μη βιαστούμε να κρίνουμε το αποτέλεσμα, αλλά να το βοηθάμε να προβληματίζεται και να επινοεί.

Αν αυτό μας γίνει συνείδηση, θα βρούμε τρόπους και θα εξοικονομήσουμε χρόνο. Και να ξέρουμε ότι αυτό θα είναι η καλύτερη επένδυση και πολύ γρήγορα θα απολαύσουμε καρπούς. Τα παιδιά μας θα γίνουν αυτοδύναμα και θα μας απαλλάξουν από πολύ κόπο.

7) Να μάθουν να παραδέχονται τα λάθη τους και να ωφελούνται από αυτά. Να βγάζουν συμπεράσματα από τις λαθεμένες συμπεριφορές τους και να αναπροσαρμόζουν την τακτική τους.

«Άσε με να κάνω λάθος» λέει ένα τραγούδι του Παπακωνσταντίνου και έχει αρκετή δόση αλήθειας. Όχι γιατί δεν πονά κανείς κάνοντας λάθος, αλλά γιατί είναι ο καλύτερος τρόπος για να μάθει κάποια πράγματα. Το μεγάλο λάθος των γονέων είναι ότι δεν αφήνουν τα παιδιά τους να κάνουν λάθη, ότι δεν θέλουν τα παιδιά

τους να κάνουν λάθη, ότι φοβούνται μήπως κάνουν λάθη τα παιδιά τους,

«Λάθη δεν κάνει εκείνος που δεν κάνει τίποτα!»

Μια ψυχολόγος διηγείται το ιστορικό ενός ανθρώπου που την επισκέφθηκε για να ζητήσει τη βοήθειά της. «Αυτή η φράση μου φάνηκε τόσο ανακουφιστική όταν την πρωτοάκουσα! Είμαι παιδί αυστηρών γονιών, αυστηρής κοινωνίας, με άγρυπνη προδιάθεση στις ενοχές. Έτρεμα μήπως κάνω κάποιο σφάλμα στην καθημερινή μου ζωή σε τέτοιο βαθμό που είχε δηλητηριαστεί όλη μου η ύπαρξη. Περιορίζα τις επιλογές μου στο ελάχιστο. Στένευαν οι ορίζοντές μου. Προκειμένου να κάνω και την ελάχιστη επιλογή περνούσα ένα μαρτύριο. Αν ήθελα να αγοράσω κάτι, ας πούμε ένα πουλόβερ, έπρεπε να βασανίζομαι ώρες ή και μέρες για το χρώμα, το σχέδιο, την τιμή, το μαγαζί απ' όπου θα το αγόραζα. Έχω γίνει ένας άνθρωπος εντελώς αναποφάσιτος. Οι κοντινοί μου άνθρωποι υποφέρουν αφάνταστα μαζί μου. Μου λένε ότι δεν έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου. Δεν είναι αυτό ακριβώς. Εκείνο που με αγχώνει υπερβολικά είναι ο τρόμος του λάθους που έχει φυτευτεί μέσα μου από τα πρώτα-πρώτα χρόνια της ζωής μου. Οι γονείς μου και οι δύο είχαν «λαθοφοβία». Ναι, έτσι θα το ονομάσω. Στο σπίτι μας πλανιόταν ο «τρόμος του λάθους». Ο πατέρας μου συνεχώς μου επέσειε τις φοβερές συνέπειες που θα μπορούσε να έχει ένα λάθος στη ζωή μας. Η αμέλεια για εκείνον ήταν κάτι ασυγχώρητο, κάτι ανυπόστατο. «Έχουμε οπλιστεί, μου έλεγε, με μυαλό που είναι σε θέση να προβλέπει εξελίξεις, αλλά φερόμαστε επιπόλαια από ασυνειδησία και αναισθησία». Αμέλεια και πρόθεση για τον πατέρα μου ήταν το ίδιο. Ελαφρυντικό δεν υπήρχε. Έπρεπε με προνοητικότητα πάντοτε να κινούμαι και να αποφασίζω. Δεν μου συγχώρεσαν ποτέ παιδική ανωριμότητα ή απειρία. Δεν υπήρχε δικλείδα ασφαλείας, ή έξοδος κινδύνου ή τρύπα να ανασάνω. Έπρεπε να είμαι σε διαρκή εγρήγορση και επιφυλακή μη μου ξεφύγει κάτι από τον κακό εαυτό μου. Σιγά-σιγά αποφάσισα να μην κάνω τίποτα. Έγινα σιωπηλός και παθητικός. Η σιωπή και η απραξία μου με οδήγησαν σε μελαγχολία. Όχι, δεν ήμουν τεμπέλης. Ήμουν απέραντα φοβισμένος. Οι γονείς μου δεν μου επέβαλλαν κάποια σωματική τιμωρία, αν έπεφτα σε λάθος. Δεν μου επέβαλλαν ποινές, στερήσεις ή ξύλο όπως κάνουν κάποιοι αυστηροί γονείς. Οι δικοί μου οι γονείς με απειλούσαν με κάτι χειρότερο: έπεφταν

σε βαθιά δυστυχία. Συντρίβονταν κι εγώ ήμουν ο αίτιος αυτής της απέραντης δυστυχίας, της απελπισίας που ζωγραφιζόταν στο πρόσωπό τους κάθε φορά που λαθεύαμε εγώ κι ο αδελφός μου. Κι εκείνη η σιωπή!... Λες και τους αποσβόλωνε η συμφορά εξαιτίας της λαθεμένης συμπεριφοράς μας. Ήταν αβάσταχτο. Ένιωθα εξουθενωμένος. Ήμουν συνεχώς σφιγμένος σ' έναν συναισθηματικό εκβιασμό. Μισούσα τον εαυτό μου. Τον σιχαινόμουν. Προτιμούσα να πονέσω σωματικά, να φάω ξύλο, να στερηθώ κάτι που αγαπώ. Αυτό θα με κινητοποιούσε, θα με εξιλέωνε. Αλλά το να βλέπω την απέραντη θλίψη στα πρόσωπά τους μ' έκανε να αισθάνομαι δολοφόνος, μητροκτόνος, πατροκτόνος, μάλιστα σε βάθος χρόνου, διάρκειας. Μίσησα τον εαυτό μου και συγχρόνως παραιτήθηκα από κάθε δημιουργική προσπάθεια. Αν δεν έκανα τίποτα, δεν θα έκανα ούτε λάθη.

Ωστόσο τώρα αναρωτιέμαι. Γιατί οι γονείς μου φοβόντουσαν τόσο πολύ τα λάθη μας; Ήταν δειλοί ή εγωιστές; Αυτό το ερώτημα με βασάνισε χρόνια. Όσο κι αν φαίνεται παράδοξο, τείνω να πιστέψω πως δειλία και εγωισμός συγγενεύουν. Ο εγωιστής τελικά είναι ένας δειλός, τόσο δειλός που δεν αγαπάει ούτε τον εαυτό του. Αγωνίζεται να πείσει τους άλλους πως αξίζει, πως είναι σπουδαίος. Δεν το πιστεύει ο ίδιος. Αγωνίζεται με κάθε τρόπο να επιβάλει στους άλλους μια καλή μαρτυρία, ώστε να πιστέψει κι αυτός σ' αυτήν την καλή μαρτυρία και να γλιτώσει από την αυτοαμφισβήτηση. Ο εγωισμός κουβαλάει πολλή αγωνία γι' αυτό και συχνά εκφράζεται με βία. Αγωνία για μια καλή εικόνα, για μια βιτρίνα. Κι αν κάτι τσακίσει αυτή τη βιτρίνα γίνεται αβάσταχτο, φοβερό. Ένα λάθος του παιδιού σου μπορεί να αμαυρώσει οικτρά το καλοστημένο τέλειο εγώ σου. Ο φόβος του λάθους επίσης είναι συνώνυμος με το φόβο της ελευθερίας. Ελευθερία σημαίνει επιλογές, διαφορετικές επιλογές, που κάποιες πιθανόν να είναι ατελέσφορες ή λιγότερο σωστές».

Ποιος είναι ο λόγος λοιπόν που οι γονείς δεν επιτρέπουν στα παιδιά τους να παιδευτούν στο μεγαλύτερο σχολείο ωριμότητας; Στο σχολείο των λαθών; Που δεν αντέχουν να αντιμετωπίζουν τις αποτυχίες τους, το ρίσκο της απόπειρας, την ανεμοθύελλα της αληθινής ζωής; Που συνεχώς σπεύδουν να αποφασίσουν εκείνοι αντί γι' αυτά; Που μπαίνουν μπροστά στον κίνδυνο μιας αποτυχίας και τον αποτρέπουν για να μην την βιώσουν τα παιδιά τους; Μήπως από υπερβολική αγάπη, για να μην τα δουν να τυραννιού-

νται, να πικραίνονται, να εξευτελίζονται, να κοπιάζουν περισσότερο, να υφίστανται την ματαιώση των προσδοκιών και των ονείρων τους; Μπορεί να είναι κι αυτό. Αλλά αυτό δεν δείχνει σοφό γονιό αλλά υπερσυναισθηματικό και μη ρεαλιστή. Αυτοί οι γονείς κλείνουν τα παιδιά τους σε μια γυάλα ασφαλείας όπου δεν ισχύουν οι νόμοι της πραγματικής ζωής, η οποία είναι αδυσώπητη και σκληρή και όπου πάντα καιροφυλακτεί ένα ρίσκο, μια ισχυρή πιθανότητα αποτυχίας για όποιον παίρνει πρωτοβουλία και απόφαση να ενεργήσει, να δημιουργήσει. Η υπερβολική αγάπη των γονιών κάνει τη ζωή τους ανώδυνη και εύκολη, χωρίς τον πόνο που πλάθει τις ψυχές. Ο πόνος γεννά την ομορφιά και την ωριμότητα.

Αλλά υπάρχει κι άλλη ερμηνεία της στάσης των γονέων εναντίον του πόνου των παιδιών τους. Είναι η τάση τους να θέλουν να τα κρατήσουν ανώριμα και προστατευμένα για να είναι πάντοτε οι ίδιοι χρειαζόμενοι και αναγκαίοι. Να μην χάσουν την εξάρτηση των παιδιών τους γιατί πιθανότατα θα αισθανθούν τη ζωή τους να αδειάζει και θα συμπαρασυρθούν στη μελαγχολία του συνδρόμου της «άδειας φωλιάς». Όσο κι αν μας φαίνεται παράξενο, πολλοί γονείς δεν οδηγούν τα παιδιά τους στην αυτονομία για να μην τα χάσουν, για να μην φανούν αυτοί ύστερα περισευάμενοι και άχρηστοι. Είναι οι γονείς που ταύτισαν την ύπαρξή τους με τα παιδιά τους και πανικοβάλλονται στην ιδέα ότι κάποια μέρα θα μείνουν μόνοι. Καλλιεργούν λοιπόν στα παιδιά τους την ανεπάρκεια, το φόβο, την ανασφάλεια, την εξάρτηση. Κι αυτό είναι εγκληματικό. Το να σε κάνουν να τρέμεις για τα λάθη σου είναι ένας τρόμος βαθιά δραστικός γιατί σε βάζει να φοβάσαι τον ίδιο σου τον εαυτό. Όποιος όμως σου αφαιρεί τα λάθη σου, σου αφαιρεί τη δραστηριότητα και την ωριμότητα. Από άγνοια συνήθως, αλλά και από ενσυνείδητο δόλο μερικές φορές, δεν θέλει να προχωρήσεις για να μην τον εγκαταλείψεις.

Πόσο ανθρώπινο, γλυκό και τρυφερό και συγχρόνως σοφό κι ελεύθερο είναι να παραδεχτούμε ότι η ανθρώπινη φύση μας είναι επιρρεπής στα λάθη, ότι δεν υπάρχει άνθρωπος αναμάρτητος και αλάνθαστος και μ' αυτή τη βεβαιότητα να αντιμετωπίσουμε και τα δικά μας και των παιδιών μας τα λάθη! Είναι επίσης υπέροχο να μάθουμε στα παιδιά μας να αναγνωρίζουν τα λάθη τους και να διδάσκονται από αυτά. Να μάθουν να επαναπροσδιορίζουν συνεχώς τους στόχους και τις ενέργειές τους αν αποδεικνύονται λανθασμένοι ή ανεπαρκείς, να μη διστάζουν να αναγνωρίζουν το καλύτερο

γύρω τους και έξω από τους εαυτούς τους, να δέχονται συμβουλές και υποδείξεις. (Το πλανάσθαι είναι ανθρώπινο, το εμμένειν είναι διαβολικό). Να ζητούν συγνώμη από μεγαλύτερους, συνομήλικους και μικρότερους, κάτι που επίσης διδάσκεται από το παράδειγμα των γονέων.

Το καλύτερο μάθημα ψυχολογίας το έλαβα από έναν απλό και καθόλου σπουδασμένο υδραυλικό που ήρθε να φτιάξει το μπάνιο μας κι άρχισε να μου μιλά για τη μικρή του οικογένεια.

«Η κόρη μου με ρώτησε χθες τι θα κάνω, αν θα έχει κακούς βαθμούς στον έλεγχο του τριμήνου που θα φέρει αύριο κι εγώ της απάντησα: «Θα σε πάρω να φάμε έξω γιατί θα είσαι πολύ στεναχωρημένη».

(Από το βιβλίο "Ο παλιάτσος και η Άνιμα" της Μάρως Βαμβουνάκη)

Φόβοι, φοβίες και άγχη

Ένα μεγάλο κεφάλαιο που έχει σχέση με την ενθάρρυνση είναι το ψυχολογικό πρόβλημα του φόβου, των φοβιών και του άγχους.

Ο φόβος είναι το άβολο συναίσθημα ανεπάρκειας και έκθεσης σε κίνδυνο που μπορεί με ιδιαίτερη ένταση να καταλάβει έναν άνθρωπο λόγω πραγματικής ή φανταστικής αιτίας.

Ο φόβος είναι κατ' αρχήν φύλακας του ανθρώπου, όπως και ο πόνος. Όταν όμως ξεπερνά κατά πολύ την αιτία που τον προκαλεί, όταν γίνεται εμμονή, εξελίσσεται σε κάτι παθολογικό που πρέπει να το διερευνήσουμε και να το αντιμετωπίσουμε.

Φοβία είναι ο επαναλαμβανόμενος υπερβολικός φόβος για κάτι πολύ ειδικό. Οι φόβοι και οι φοβίες απευθύνονται σε κάτι εξωγενές, σχετίζονται με μια εξωτερική απειλή, η οποία έστω και δύσκολα κάποιες φορές μπορεί να προσδιορισθεί.

Το άγχος αντίθετα γεννιέται από άγνωστο και ασαφή, εσωτερικής προέλευσης κίνδυνο. Συνήθως δεν μπορεί να προσδιοριστεί η αιτία.

Ας δούμε λίγο πιο αναλυτικά όλες αυτές τις καταστάσεις.

Σ' όλους τους ανθρώπους υπάρχει ο φόβος για το άγνωστο, ο φόβος για το δύσκολο, ο φόβος για το οδυνηρό, ο φόβος για τη

σκληρή στέρηση κτλ. Και όπως είπαμε λειτουργεί προστατευτικά για τον άνθρωπο. Αν δεν υπήρχε ο φόβος θα προβαίναμε σε πάρα πολλές επικίνδυνες ενέργειες και θα πέφταμε θύματα ατυχημάτων. Κάποια παιδιά που δεν έχουν καθόλου φόβο τα θεωρούμε επικίνδυνα και επιρρεπή στο να προκαλέσουν στους εαυτούς τους ή σε άλλους άσχημες καταστάσεις. Πολλοί γονείς έχουν πρόβλημα από την παντελή έλλειψη φόβου και αγωνίζονται να βάλουν στα παιδιά τους λίγο έστω φόβο.

Αν ωστόσο ο φόβος ξεπερνά το μέτρο και τη λογική μας γίνεται ψυχολογικό πρόβλημα. Μπορεί να εκδηλωθεί με ψυχικά (έντονη ανασφάλεια και ταραχή, παράλυση βούλησης και αποφασιστικότητας) ή σωματικά συμπτώματα (φωνές, τσιρίδες, χλώμιασμα, τρεμούλα, κρύος ιδρώτας). Ακραία περίπτωση είναι ο πανικός, όπου ο άνθρωπος παραλύει, σοκάρεται και αντιδρά εντελώς απρόβλεπτα ή καθόλου.

Πολύ συχνά στα μικρά παιδιά αναπτύσσονται φοβίες, δηλαδή φόβος για κάτι πολύ ειδικό, όπως σκυλιά, έντομα, ποντίκια, κατσαρίδες, βροντές, σεισμό κτλ οπότε χρειάζεται μια ειδική αγωγή για να βοηθηθούν στο να τις ξεπεράσουν.

Αιτίες- αφορμές: Υπάρχουν περιπτώσεις που ένα γεγονός πράγματι οδυνηρό προκάλεσε τον έντονο φόβο ή μια φοβία. Π.χ. Το παιδί βίωσε ένα ατύχημα, κήκε άσχημα κι από τότε φοβάται τη φωτιά.

Ή περιπτώσεις μικρής σημασίας που όμως το παιδί τις προσέλαβε και τις βίωσε πολύ έντονα και τραυματικά.

Πολύ συχνά η ίδια η μητέρα γίνεται άθελά της αφορμή για να αποκτήσει το μικρό παιδί φοβία, ή υπερβολικό φόβο. Ο φόβος είναι μεταδοτικός. Π.χ. Αν η μητέρα φοβάται τις αστραπές και τις βροντές, είναι πολύ πιθανό έως βέβαιο ότι και το μικρό παιδί θα μπει σ' αυτό το φόβο. Αν η μητέρα φοβάται τα σκυλιά – αυτό το έχω δει πολύ χαρακτηριστικά – κατά πάσα πιθανότητα και τα παιδιά της θα τα φοβούνται.

Αντιμετώπιση: Συχνά πρέπει πρώτα εμείς να αντιμετωπίσουμε το φόβο ή μια φοβία μας για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε το παιδί μας.

Πολλές φορές χρειάζεται και η συμβουλή και η συνεργασία ειδικού επιστήμονα, για να απελευθερωθούμε εμείς από φοβίες και άγχη.

Τι πρέπει να κάνουμε-Πώς να δουλέψουμε με τα παιδιά μας, αφού ξεπεράσουμε τυχόν δικούς μας φόβους

«Ζητούμε από το παιδί να μας εξηγήσει με λεπτομέρεια τι είναι αυτό που το φοβίζεται. Το ακούμε με πολλή προσοχή, χωρίς σχόλια ειρωνικά ή αυστηρή κριτική. Το ενθαρρύνουμε να φάξει καλά μέσα του, να διερευνήσει τον ίδιο του τον εαυτό, το υποσυνείδητό του. Αν το αποθαρρύνουμε με βλέμμα, λόγο ή χειρονομία απορριπτική ή δυσπιστίας θα αποτύχουμε σ' αυτή την πρώτη φάση». Θα βοηθήσει πολύ να προτείνουμε στα παιδιά μας να μας ζωγραφίσουν αυτό που τα φοβίζεται, όπως επίσης κι αυτό που θα νικούσε το φόβο τους.

«Του προτείνουμε κάποιες πολύ συγκεκριμένες πρακτικές λύσεις που θα το βοηθήσουν να ξεπεράσει το πρόβλημά του. Π.χ. Αν φοβάται το σκοτάδι αφήνουμε αναμμένο φως στο δωμάτιό του».

«Ο φόβος για κάτι ξεπερνιέται μόνο αν γνωρίσουμε πολύ καλά αυτό το κάτι, με βίωμα, με λόγο, με διάβασμα, με παιχνίδι. Π.χ. Φοβάται τη φωτιά. Θα του μάθουμε πώς να χειρίζεται τη φωτιά». «Φοβάται τα σκυλιά θα του πάρουμε ένα σκυλάκι».

«Εξομολογούμαστε δικούς μας παιδικούς φόβους και τον τρόπο που τους ξεπεράσαμε» έτσι το αποφορτίζουμε ψυχολογικά, γιατί ο φόβος συχνά συνοδεύεται από αισθήματα μειονεξίας.

«Διηγούμαστε ιστορίες, δικής μας επινόησης, ανθρώπων που ενώ ήταν δειλοί κατάφεραν να ξεπεράσουν το φόβο και να κάνουν σπουδαία έργα».

«Εξηγούμε τι είναι πραγματικό και τι φανταστικό. Ειδικά σήμερα με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και την τηλεόραση, τα παιδιά έχουν απόλυτη σύγχυση του πραγματικού με το φανταστικό. Μάλιστα το φανταστικό έχει ξεπεράσει κάθε όριο, έχει γίνει τερατώδες». Η ενασχόληση με τέτοια παιχνίδια οδηγεί κάποια παιδιά σε απόλυτη ψυχολογική ανισορροπία, φόβο κτλ.

«Δεν πιέζουμε το παιδί να ξεπεράσει το φόβο του. Το σεβόμαστε. Του δίνουμε χρόνο δίνοντάς του συγχρόνως παράδειγμα άνετης και ευχάριστης συνύπαρξης μ' αυτό που άδικα το βασανίζει .π.χ. Ένα παιδί δεν θέλει να μπει στη θάλασσα. Δεν το πιέζουμε, μόνο δείχνουμε εμείς με τη συμπεριφορά μας πόσο την απολαμβάνουμε. Σιγά-σιγά του κεντρίζουμε το ενδιαφέρον, το προκαλούμε να μπει».

«Μαθαίνουμε στο παιδί μας να ζητά τη βοήθεια του Θεού και των Αγίων και να επικαλείται τον άγγελό του. Αυτή η αίσθηση της

παρουσίας του αγγέλου και των αγίων και της αγάπης και παντοδυναμίας του Θεού είναι πάρα πολύ βοηθητική κι αν γίνει ισχυρό παιδικό βίωμα θα συνοδεύει τον άνθρωπο και στην ενήλικη ζωή του παρέχοντάς του αίσθημα ασφάλειας».

Σε περίπλοκες καταστάσεις δεν διατάζουμε να απευθυνθούμε στον ειδικό. Ας μην πούμε «Μικρό είναι το παιδί μας. Θα μεγαλώσει και θα τα ξεπεράσει όλα». Μπορεί με το χρόνο οι φοβίες να ξεπεραστούν, μπορεί όμως και να παγιωθούν και να βαθύνουν και να φτάσουν σε βαριές ψυχοπάθειες.. Επίσης συνήθως είμαστε ανεπαρκείς, μπλεγμένοι σε δικούς μας φόβους και συμπλέγματα και δεν μπορούμε αποτελεσματικά και σταθερά να βοηθήσουμε. Στην εποχή μας και στον τόπο μας που έχουμε τόσους ανθρώπους πιο διαβασμένους, ειδικούς, έμπειρους, ας μπορούμε στον κόπο να ζητήσουμε τη βοήθειά τους.

Άγχος

Ο άνθρωπος ως ψυχοσωματική οντότητα βιώνει διάφορες καταστάσεις τις οποίες αντιμετωπίζει με ποικίλες διαβαθμίσεις συναισθημάτων και ψυχολογικών αντιδράσεων. Κάποιες καταστάσεις είναι πολύ απλές και τις αντιμετωπίζει λίγο-πολύ ήρεμα και «χαλαρά» -όπως λένε σήμερα τα νέα τα παιδιά. Κάποιες άλλες είναι πιο κρίσιμες ή πιο δύσκολες σε χειρισμό. Απαιτούν σκέψη, προετοιμασία, ψυχραιμία, δυναμισμό, αποφασιστικότητα, ίσως κάποια σκληρότητα κτλ. Αυτές οι δύσκολες καταστάσεις μπορεί να γίνουν για κάποιους αφορμή μεγάλης εσωτερικής αναστάτωσης. Πρόκειται για το αρνητικό stress, το λεγόμενο distress.

Υπάρχει και το θετικό. Το eustress. Είναι η κατάσταση της ευφορίας και υπερέντασης που μας προκαλούν πρωτοφανείς αλλά ευχάριστες καταστάσεις, όπως ο έρωτας, ή μια εξαιρετική επιτυχία.

Το σημείο από το οποίο αρχίζει το distress ή το eustress σε κάθε άνθρωπο σε σχέση με την ήρεμη φάση του είναι εντελώς διαφορετικό για καθέναν, είναι ένα ξεχωριστό σημείο της προσωπικότητάς του. Άνθρωποι που τους χαρακτηρίζουμε ψύχραιμους ή απαθείς ή αναισθητους έχουν πολύ χαμηλά το σημείο του distress και πολύ ψηλά το σημείο εκκίνησης του eustress. Απομένει έτσι ένα μακρότατο μεσοδιάστημα ηρεμίας και ψύχραιμων αποφάσεων και αντιδράσεων. Αντίθετα άνθρωποι που τους χαρακτηρίζουμε υπερευαίσθητους, αγχώδεις, νευρικούς κτλ. έχουν πολύ ψηλά το

σημείο εκκίνησης του distress και ίσως πολύ χαμηλά-όχι πάντοτε- το σημείο εκκίνησης του eustress. Έτσι απομένει πολύ μικρό μεσοδιάστημα ηρεμίας και ελεγχόμενων ψυχραιμών αποφάσεων.

Συνήθως θορυβούμαστε και υπογραμμίζουμε το πολύ distress. Πάντως έχει πολλή σημασία και η ελεγχόμενη αντίδραση στο eustress. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που χάνουν εντελώς τον έλεγχο των συναισθημάτων και των πράξεών τους όταν βρεθούν σε ευφορία ψυχής και πολλά δράματα έχουν ξεκινήσει από υπερβολικό eustress που συνήθως ακολουθείται από μεγάλη κατάρπωση και θλίψη (π.χ. ερωτική απογοήτευση, πολύ συνηθισμένη σε εφήβους).

Όταν ο άνθρωπος βρίσκεται, ας το πούμε έτσι, στις περιοχές του ελαφρού stress, συνήθως είναι σε εγρήγορση, ενεργεί πολύ αποτελεσματικά, παίρνει αποφάσεις που σε συνθήκες χαλαρότητας δεν θα έπαιρνε, επιλύει τα προβλήματά του. Το ήπιο stress κινητοποιεί τον φυσιολογικό άνθρωπο. ("Αν θέλεις να τελειώσεις μια δουλειά ανάθεσέ την σε κάποιον που έχει πολλές").

Ας δούμε λίγο πιο αναλυτικά το distress.

Από πολύ μικρό ένα ευαίσθητο παιδί θα εκδηλώσει άγχος π.χ. άγχος αποχωρισμού από τη μητέρα, ή δυσκολία προσαρμογής σε κάθε νέα φάση. Υπάρχουν παιδάκια που όταν έρχεται η ώρα να κόψουν το rampet κυριολεκτικά βασανίζονται.

Στα παιδιά της σχολικής ηλικίας εμφανίζεται πολύ έντονο το άγχος του αποχωρισμού από το προστατευμένο οικογενειακό περιβάλλον και της έκθεσης στον άγνωστο και ίσως επικίνδυνο χώρο του σχολείου. Αυτό το άγχος εκδηλώνεται συνήθως με κλάματα ή πρωινό πονόκοιλο. Ξεκινούν για το σχολείο πολύ σφιγμένα. Δεν ξεκολλούν από τη μαμά. Βρίσκουν διάφορες προφάσεις για να μην πάνε στο σχολείο κτλ. Και πολύ συχνά πονά η κοιλίτσα τους σε σημείο που να μας κάνει να καταφύγουμε σε εξετάσεις (Μήπως είναι σκωληκοειδίτιδα κτλ).

Αργότερα σε μεγαλύτερα παιδιά και σε ενηλίκους το άγχος κατά κανόνα συνεχίζει να επηρεάζει το γαστρεντερικό σύστημα γιατί το έντερο λένε οι ειδικοί είναι ο «δεύτερος εγκέφαλός» μας, μάλλον ο πρώτος ως προς τις ψυχολογικές αντιδράσεις. Καταστάσεις που τις εκλογικεύουμε και τις ξεπερνούμε με το μυαλό μας, δεν παύουν να μας αγχώνουν και να μας στέλνουν «πολλάκις στην τουαλέτα» (υπερευερέθιστο έντερο).

Επίσης το άγχος φέρνει μεγάλη νευρική και οξυθυμία με ξεσπάσματα παράλογα. Αυτό που λέμε «άλλα μου φταίνει κι αλλού ξεσπάω». Όπως επίσης μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση «τικ» ή τραυλισμού και τριχόπτωση, αϋπνίες, πονοκεφάλους, αδιαφορία για τα μαθήματα, μείωση στη σχολική επίδοση κτλ.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας

Ίσως να χρειαστεί η βοήθεια ειδικού. Ας μην θεωρήσουμε υπερβολικό να τη ζητήσουμε.

Σε πιο απλές περιπτώσεις συνήθως πρέπει να ελέγχουμε τη δική μας συμπεριφορά και στάση ζωής. Κατά κανόνα εμείς προκαλούμε ή επιτείνουμε το άγχος των παιδιών μας.

Ας προσέξουμε: **την τελειομανία μας.** Άγχος έχουν τα τελειομανή παιδιά. Είναι καλό να είμαστε επιμελείς, αλλά είναι πολύτιμο να αποδεχόμαστε την πιθανότητα να κάνουμε και λάθη και το να υπάρχει και κάποιος καλύτερος μαθητής ή συνάδελφος από μας και το να αποτύχουμε κάπου, κάποτε. Αυτή η επίγνωση έχει άμεση σχέση και συνάφεια με το προηγούμενο θέμα μας, την αποδοχή του λάθους στη ζωή μας.

Ας προσέξουμε: **τις συζητήσεις που γίνονται μπροστά στα παιδιά.** Σίγουρα κάθε οικογένεια έχει τα προβλήματά της. Κι εμείς έχουμε τις έγνοιες και τα άγχη μας. Ας προσπαθούμε να μην γίνονται όλα γνωστά στα παιδιά. Είναι μικρά για να φορτώνονται προβλήματα. Ή αν δεν μπορούμε να κρατήσουμε κρυφά κάποια δύσκολα, ας προσπαθούμε να περνάμε και αισιόδοξα μηνύματα κι ελπίδες. Έχει ο Θεός! Εκεί που σταματούν οι ανθρώπινες λύσεις αρχίζουν οι επεμβάσεις του Θεού που μπορεί να είναι θαυμαστές και ασύλληπτες για το δικό μας νου. **(Δείτε τα πετεινά του ουρανού και τα κρίνα του αγρού, ολιγόπιστοι!)**

Ένα τεράστιο άγχος για τα παιδιά μας είναι **αυτό που προκαλείται από τους συζυγικούς καβγάδες.** Ανασφάλεια και στενοχώρια φυτεύονται στις ψυχές τους όταν αισθάνονται ότι ο σύνδεσμος των γονέων τους χαλαρώνει. Δεν υπάρχει παιδική ψυχή που να μην την διαλύουν οι φωνές και τα μαλώματα των γονέων. Όλα τα παιδιά των χωρισμένων γονέων παρουσιάζουν δείγματα άγχους και ανασφάλειας. Τάξεις με μεγάλο ποσοστό παιδιών από διαλυμένες οικογένειες είναι πολύ ανήσυχες και προβληματικές. Δεν είναι τυχαίο. Μπορεί πράγματι να μην υπάρχει άλλη λύση από το διαζύγιο μερικές φορές. Πολλές φορές όμως είναι θέμα αλύγιστου κι α-

νυποχώρητου εγωισμού ή ασυγχώρητης επιπολαιότητας. Ίσως αν το βλέπαμε από τη μεριά του παιδιού μας να αλλάζαμε γνώμη, να λυγίζαμε, να υποχωρούσαμε, ακόμα κι αν νομίζαμε ότι το δίκιο είναι με το μέρος μας.

Για να καταλάβουμε την αιτία του άγχους στο παιδί μας πρέπει να συζητήσουμε μαζί του. Να του δώσουμε χρόνο και θάρρος ν' ανοιχτεί, να μην απορρίψουμε ή ειρωνευθούμε οποιαδήποτε αιτία επικαλεστεί. Μπορεί κάτι πολύ ασήμαντο για μας να είναι για εκείνο σοβαρότατο. Να μην διστάσουμε να μιλήσουμε στη δασκάλα ή το δάσκαλο και να παρακαλέσουμε να μας βοηθήσει αν το άγχος έχει σχέση με τη σχολική πρακτική. Πρέπει να καταλάβει το παιδί μας ότι το κατανοούμε, ότι σεβόμαστε τους φόβους και τα άγχη του και ότι θα βρισκόμαστε δίπλα του με υπομονή και κατανόηση για να το συμπαρασταθούμε.

Φοβίες και φόβος κατά τον π. Βασίλειο Θερμό

Έχουμε κι άλλες φορές αναφερθεί στον πατέρα Βασίλειο Θερμό, ψυχίατρο και ψυχοθεραπευτή παιδιών, εφήβων και νέων. Έχει πολύ μεγάλο συγγραφικό και θεραπευτικό έργο. Θα μας βοηθήσει αρκετά η δική του άποψη και εμπειρία για τον παιδικό φόβο και τις φοβίες. Μαζί του θα κάνουμε και μια φιλοσοφική θεώρηση του φόβου.

“Ο φόβος και οι φοβίες των παιδιών είναι αρκετά συχνό πρόβλημα. Είναι δυνατόν να εμφανιστούν σε οποιαδήποτε ηλικία. Πιο συνηθισμένες είναι οι συναισθηματικά ευαίσθητες ηλικίες, όπως είναι η προσχολική, δηλαδή 3-6, οπότε έχουμε πολλά γεγονότα στην εξέλιξη του παιδιού, αποχωρισμός από την οικογένεια-παιδικός σταθμός, προνήπια κτλ- αλλά και η προεφηβεία, 9-12, οπότε έχουμε τη γνωστική ωρίμανση του παιδιού. Με τη νέα γνωστική του διεύρυνση αντιλαμβάνεται έννοιες και καταστάσεις που μέχρι τότε δεν μπορούσε να συλλάβει, όπως το θάνατο, το οριστικό και αμετάκλητο του θανάτου. Η γνωστική διεύρυνση της προεφηβείας συνδυάζεται με την συναισθηματική ρευστότητα αυτής της ηλικίας. Θα λέγαμε ότι τα χρόνια 6-9, 6-10 είναι τα καλύτερα από πλευράς συναισθηματικής και γενικότερα ψυχολογικής σταθερότητας για τα παιδιά. Λίγο αργότερα, στη δεύτερη φάση της εφηβείας, μετά τα 15, αποκρυσταλλώνονται μέσα στον έφηβο αυτο-

δύναμοι μηχανισμοί άμυνας κι έτσι δεν παρουσιάζεται τόσο ευάλωτος.

Οι διάφορες φοβίες λοιπόν εμφανίζονται συνήθως σ' αυτές τις χρονικές περιόδους, αλλά πρέπει να δούμε και τις αφορμές που θα τις κάνουν να εμφανισθούν, δηλαδή τα γεγονότα που θα τις προκαλέσουν. Η γνώση, ο εντοπισμός τέτοιων γεγονότων μπορεί να δράσει και ως προληπτική αντιμετώπιση. π.χ. Σε μικρή ηλικία τέτοιου τύπου αφορμές είναι οι αποχωρισμοί. Ένα παιδάκι πέρασε τα τρία πρώτα χρόνια της ζωής του με τη μητέρα του. Σ' αυτή τη χρονική στιγμή η μητέρα καλείται να βγει εκτός σπιτιού γιατί πρέπει να δουλέψει ή αντίθετα το μικρό παιδάκι πρέπει να πάει στον παιδικό σταθμό ή στο νηπιαγωγείο. Άλλο παράδειγμα. Σε μια οικογένεια που λειτουργεί πολύ δεμένα με παρουσία του πατέρα, παρουσιάζεται ανάγκη να λείπει ο πατέρας πολλές ημέρες για επαγγελματικό ταξίδι. Είναι απόλυτα φυσιολογικό και αναμενόμενο να βιώσει το μικρό παιδί "το άγχος του αποχωρισμού". Όταν εξετάσουμε προσεχτικά τέτοιες περιπτώσεις διαπιστώνουμε ότι **έχει προηγηθεί η προσκόλληση του γονέα προς το παιδί, μόνο που αργότερα φαίνεται σαν προσκόλληση του παιδιού προς τον γονέα.**

Πολλές φορές διαπιστώνουμε άγχη και φοβίες των γονέων είτε διότι κινδύνεψε η μητέρα και το παιδί στην εγκυμοσύνη ή τον τοκετό, είτε διότι το παιδί πέρασε κάποια σοβαρή ασθένεια ή τραυματισμό ώστε να κινδυνέψει η ζωή ή η ακεραιότητά του, είτε επίσης διότι υπάρχει μεγάλη διαφορά ηλικίας των γονέων από το παιδί, ή το παιδί αποκτήθηκε με δυσκολία και μεγάλες προσπάθειες ή είναι υιοθετημένο. Στις περιπτώσεις αυτές τα άγχη των γονέων προβάλλονται στα παιδιά και φυσικά ζητούμενο είναι η αλλαγή στάσης των γονέων. Η εκδηλούμενη συμπεριφορά υπερπροστασίας (να θέλει το παιδί τάισμα σε μεγάλη ηλικία, να κοιμάται με τους γονείς, ή κάποιον γονέα, να μην είναι κοινωνικό, να μην παίρνει πρωτοβουλίες) οφείλεται **στην εξάρτηση του γονέα από το παιδί.** Συχνά αυτή η εξάρτηση πηγάζει από μια κακή συζυγική σχέση. Ο γονιός που αισθάνεται παραμελημένος συνήθως ποσοκλλάται στα παιδιά του ή σε κάποιο παιδί του ή στο ένα παιδί του και προσπαθεί να πάρει από αυτό ό,τι στερείται από τον/την σύζυγο.

Ένα άλλο ζήτημα είναι η περίπτωση συγκρούσεων των γονέων. Εάν υπάρξει κρίση στις σχέσεις των γονέων μπορεί να εκδηλω-

θούν φοβίες στο παιδί. Πώς λειτουργεί αυτή η αφορμή; Μπορεί το παιδάκι να έχει ακούσει κάτι συγκεκριμένο, πχ. Άκουσε από έναν συμμαθητή ότι οι γονείς του χώρισαν. Στην παιδική φαντασία ένας τσακωμός των γονέων φαίνεται ότι μπορεί να έχει ως ενδεχόμενο το χωρισμό. Δημιουργείται στο παιδί ανασφάλεια μέσω συνειρμών και υπόγειων διαδρομών, έτσι εμφανίζεται φοβία η οποία συμπυκνώνει και εκφράζει το πρόβλημα της οικογένειας, δηλαδή τις συγκρούσεις που υπάρχουν ανάμεσα στους γονείς. Να το πούμε λίγο διαφορετικά. Υπάρχει μια δυσαρμονία μεταξύ των συζύγων η οποία εκδηλώνεται με περιστασιακούς καβγάδες. Μπορεί αυτή καθεαυτή η δυσαρμονία να μην τους έχει ανησυχήσει αρκετά, μπορεί ακόμη και να την θεωρούν "φυσιολογική". Θα καταλάβουν όμως καλύτερα τη σοβαρότητα της δυσαρμονίας και θα θορυβηθούν όταν ανακαλύψουν μια φοβία ή ένα άγχος στο παιδί τους και ίσως από αυτό οδηγηθούν στο να βελτιώσουν τη δική τους σχέση ή τουλάχιστον να την συνειδητοποιήσουν. **Η ψυχική υγεία του παιδιού μας είναι ο καλύτερος καθρέφτης των συζυγικών μας σχέσεων.**

Επίσης μια ξαφνική ασθένεια που εμφανίζεται σε κάποιο μέλος της οικογένειας που εκτός από τη συναιθηματική φόρτιση (στεναχώρια, λύπη, φόβος θανάτου ή αναπηρίας) προκαλεί και μεγάλη αναστάτωση στους ρυθμούς της οικογένειας (απουσία της μητέρας ή του πατέρα, ξένα πρόσωπα αναλαμβάνουν τη φύλαξη των παιδιών ή επιβάλλονται πολλές μετακινήσεις από γιαγιά σε γιαγιά, σε θείες κτλ). Τέτοιες αναστατώσεις που κάνουν ρευστό το χωροχρονικό πλαίσιο του παιδιού του προκαλούν ανασφάλεια και φοβίες.

Φοβίες μπορεί να προκληθούν και από συγκεκριμένα περιστατικά και γεγονότα τραυματικά, όπως μια κακή στιγμή στο σχολείο, ένα αψυχολόγητο μάλωμα από κάποιον υπεύθυνο, βία ή απορριπτική συμπεριφορά συμμαθητών (στις μέρες μας αυτό έχει πολύ μεγάλη έκταση στο γυμνάσιο, είναι το λεγόμενο *bullying*, που σε πολλούς εφήβους έχει δημιουργήσει πολύ άσχημες ψυχολογικές καταστάσεις, φοβίες, κατάθλιψη, άρνηση φοίτησης κτλ).

Επίσης της εποχής μας φοβίες είναι οι προερχόμενες από άσχημα οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα των παιδιών. Βίαιες σκηνές ή αποκρουστικές μορφές, σενάρια τρόμου, ήχοι ιδιόρρυθμοι ανατριχιαστικοί στήνουν συχνά σκηνικό φόβου, το οποίο ακόμα κι αν φαίνεται πως δεν αγγίζει ψυχικά τα παιδιά μας, τα επηρεάζει βα-

θύτερα και καθιστά την ψυχούλα της ευάλωτη σε φοβίες και άγχη. Δυστυχώς οι φωνές των ψυχολόγων και των ανησυχούντων γονέων και παιδαγωγών δεν εισακούονται από τους υπεύθυνους των τηλεοπτικών προγραμμάτων ή τους κατασκευαστές ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Κάποτε η τηλεόραση ήταν ο μεγάλος κίνδυνος, τώρα η καταιγίδα έρχεται μέσω internet και videogames. Ωστόσο πολλά λάθη κάνουν και οι γονείς. Στα περισσότερα σπιτικά η τηλεόραση είναι το κέντρο της ζωής της οικογένειας, παίζει δε το ρόλο της baby-sitter, αλλά και της υπεύθυνης παιδαγωγού. Πιο πολλά μαθαίνουν τα παιδιά από την τηλεόραση, παρά από τα χείλη των γονέων τους. Πολλά παιδιά μένουν ως αργά το βράδυ, βλέπουν οποιαδήποτε εκπομπή, βλέπουν τα πάντα. Επίσης πολλοί γονείς παίρνουν τα παιδιά μαζί τους στο video-club για να διαλέξουν την ταινία που θα δουν και το θεωρούν και ως μια ευχάριστη βόλτα γι' αυτούς και τα παιδιά τους. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να ξέρουν οι γονείς να ελέγχουν τι θα δουν τα παιδιά, αν αυτό θα τα οικοδομήσει, θα τα βοηθήσει να χτίσουν την ψυχούλα τους ή αντίθετα θα την κάνει σαθρή, θα τη διαλύσει. Ξέρετε δεν είναι μόνο οι ολοφάνερα κακές σκηνές, αυτό που λέμε ακατάλληλες, που καταστρέφουν τα παιδιά μας. Πιο ύπουλη αλλά βαθύτατη βλάβη είναι το ότι κλονίζονται όλες οι σταθερές αξίες, όλα τα σημεία αναφοράς, κάτι που όπως θα δούμε παρακάτω, στη φιλοσοφική ανάλυση του φόβου, αφήνει τα παιδιά εντελώς εκτεθειμένα και ευάλωτα. Κι αυτό το έχουν πετύχει τα ΜΜΕ.

Τώρα ως προς την αντιμετώπιση των φόβων. Το πιο σπουδαίο είναι να κάνει ο γονιός συζήτηση με το παιδί του. Αυτό δεν είναι τόσο αυτονόητο. Πολλοί γονείς αντιμετωπίζουν τους φόβους των παιδιών τους μ' ένα φιλικό χτύπημα στην πλάτη και ένα "άντε τώρα που φοβάσαι στην ηλικία σου, τίποτα απ' αυτά δεν είναι φοβερό, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα, ανοησίες κτλ." κι ύστερα τα στέλνουν να συνεχίσουν το παιχνίδι ή κάποια άλλη ασχολία τους. Έτσι χάνεται μια σπουδαία ευκαιρία για τους γονείς να ακούσουν το παιδί τους και να καταλάβουν τι πραγματικά φοβάται. Επίσης αυτή η αντιμετώπιση προκαλεί και ένα αίσθημα ενοχής ή ντροπής στο παιδί. Αισθάνεται ανώριμο γιατί σε τέτοια ηλικία φοβάται και ενοχλεί τους γονείς του με "ανοησίες". Ο διάλογος λοιπόν, που γίνεται με απλότητα και πολύ σεβασμό και κατανόηση στο μικρό ή μεγαλύτερο παιδί θα βοηθήσει πολύ.

Άλλοι πρακτικοί τρόποι: Αν το παιδί το ζητάει, να καθήσει ο γονιός στο δωμάτιο του παιδιού μέχρι να το πάρει ο ύπνος. Όχι όμως να ξαπλώσει στο κρεβάτι του ή να κοιμηθεί εκεί ή να δεχτεί να έρθει το παιδί στο κρεβάτι ή στο δωμάτιο των γονέων. Μπορεί ο γονιός αφού καταστήσει σαφές στο παιδί ότι δεν μπορούν να κοιμηθούν μαζί να παραμείνει στο παιδικό δωμάτιο μέχρι να το πάρει ο ύπνος, κοντά του, σε μια καρέκλα δίπλα στο κρεβάτι και να συζητούν μαζί ήρεμα, κατευναστικά, ή να διαβάζει ο γονιός ένα βιβλίο ή κάτι να σιγοτραγουδά ή να λένε μαζί μια προσευχή. Αυτό το τελευταίο είναι το ισχυρότερο όπλο για όλες τις φοβίες και τους φόβους μικρών και μεγάλων. Να ζήσουν μαζί γονείς και παιδιά στην πράξη τη δύναμη της προσευχής, την παρηγοριά της βεβαιότητας ότι ο Θεός είναι Αγάπη, είναι στοργή, είναι πρόνοια. Ότι μπορούν κάπου να ακουμπήσουν. Ανασφάλειες και φόβοι πριν γίνουν παθολογικές κατατάσεις- αντιμετωπίζονται με τέτοια βιώματα.

Το βέβαιο είναι ότι συνήθως μεταδίδουμε τα δικά μας άγχη κι αν έχουμε μάτια ανοιχτά μπορούμε να τα διαβάσουμε, να τα αναγνωρίσουμε στα παιδιά μας. Αν δεν μπορέσουμε εμείς να τα αντιμετωπίσουμε στη ρίζα τους, δηλαδή να τα ξεπεράσουμε δεν θα μπορέσει και το παιδί μας να ηρεμήσει.

Η ώρα του ειδικού: Το μεγαλύτερο μέρος των φόβων που αναπτύσσονται στα παιδιά και τους εφήβους περνούν από μόνοι τους έστω κι αν κρατήσουν κι ένα και δυο χρόνια. Βέβαια η αλήθεια είναι ότι όσο περισσότερο κρατήσει μια φοβική κατάσταση, τόσο πιο πιθανό είναι πλέον να χρειαστεί παρέμβαση ειδικού και σίγουρα δεν υπάρχουν απόλυτα όρια. Κάθε σύμπτωμα, κάθε συναίσθημα ενός παιδιού εξαρτάται πάντα και διαπλέκεται με την όλη προσωπικότητά του και την όλη αγωγή που πήρε και το περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται, επομένως υπάρχει απόλυτη εξατομίκευση και δεν μπορούμε να μιλήσουμε σε καμιά περίπτωση γενικά. Το μόνο που μπορούμε να πούμε γενικά είναι αυτό που αναφέραμε, ότι δηλαδή το μεγαλύτερο ποσοστό φόβων και φοβιών ξεπερνιούνται με την πάροδο του χρόνου και των βιωμάτων και με τη θετική στάση των γονέων. Κάποια περιστατικά θα χρειστούν ειδική βοήθεια. Αυτό συμβαίνει στις περιπτώσεις που ο φόβος επιμένει παρόλο που οι γονείς κρατούν σωστή στάση ή όταν υπάρχει ο φόβος εκείνος ο οποίος συμπλέκεται και με άλλα φαινόμενα.

Ας πούμε ο φόβος ή το άγχος συνοδεύεται από μελαγχολική διάθεση ή σωματοποιείται, δηλαδή εκδηλώνεται με σωματικά συμπτώματα. Αυτά είναι σημάδια που θα οδηγήσουν το γονιό στον ειδικό.

Πάντως επανέρχομαι και τονίζω ότι οι γονείς μπορούν να κάνουν πολλά και να βοηθήσουν ριζικά το παιδί τους, αν εντοπίσουν τις αφορμές και ενεργήσουν ως προς αυτές. Μάλιστα θα προκύψει πολλαπλό όφελος. Και το άγχος του παιδιού θα ξεπεραστεί αλλά και το γεγονός που το προκάλεσε που συνήθως είναι αρνητικό θα μπορέσει ίσως να αρθεί. (Φόβος χωρισμού γονέων: Αν σταματήσουν οι καβγάδες θα βοηθηθεί και το παιδί αλλά ίσως να σωθεί και η συζυγική σχέση).

Φιλοσοφική θεώρηση του φόβου

Ο φόβος είναι ένα συναίσθημα δυσάρεστο και ενοχλητικό για όλους μας. Πολύτιμο όμως. Χωρίς το φόβο ο άνθρωπος δεν θα διетηρείτο στη ζωή. Ο φόβος του βρέφους το στρέφει στην αγκαλιά της μητέρας του κι εκεί απολαμβάνει ένα βίωμα αγάπης και ζεστασιάς και ασφάλειας το οποίο μπαίνει βαθιά μέσα του και δημιουργεί τις ρίζες απ' όπου θα βλαστήσουν όλες οι μελλοντικές του σχέσεις. Απ' αυτές τις ρίζες θα εξαρτηθεί η ποιότητα των σχέσεων που θα μπορέσει να αναπτύξει. Ο φόβος του μεγαλύτερου ανθρώπου τον οδηγεί σε καλύτερη οργάνωση της ζωής του, σε προνοητικότητα, σε ανάπτυξη της κρίσης για το ποιος είναι φίλος και ποιος εχθρός, σε μηχανισμούς προστασίας όταν χρειάζεται. Πάρα πολλά εποικοδομητικά στοιχεία του φόβου μπορούμε να αναφέρουμε.

Ας δούμε τώρα πώς εξελίσσεται ο φόβος στον άνθρωπο. Στον προϊστορικό άνθρωπο υπάρχει ο αρχέγονος φόβος. Είναι εντελώς απροστάτευτος, εκτεθειμένος στα στοιχεία της φύσης. Συγχρόνως έχει πολύ περιορισμένη γνώση και αντίληψη χώρου και χρόνου. Γνωρίζει μόνο όσα συμβαίνουν στη δική του ζωή, στον δικό του χωροχρόνο. Δεν έχει μπει ακόμη στην ιστορία. Δεν διασώζονται πολλές πληροφορίες από γενιά σε γενιά. Τα γεγονότα που τον φοβίζουν είναι πολύ ισχυρά, αλλά πολύ περιορισμένα τοπικά. Επίσης ο πρωτόγονος άνθρωπος δεν έχει διεισδύσει στην αιτία των όντων. Έχει το φόβο ενός μικρού παιδιού, αλλά μάλλον και την απλότητα ενός μικρού παιδιού που δεν δίνει προεκτάσεις στα γεγο-

νότα, δεν συνδυάζει, δεν κάνει συνειρμούς, δεν φιλοσοφεί, απλά επιβιώνει εν μέσω τεράστιων δυσκολιών. Αυτός είναι ο αρχέγονος φόβος.

Τι γίνεται όταν ο άνθρωπος μπαίνει στην ιστορία; Όταν δηλαδή ο άνθρωπος αποκτά αντίληψη της ιστορίας; Ξαφνικά αλλάζουν όλα. Για να γίνω κατανοητός θα φέρω μπροστά σας μια εικόνα από τα κινούμενα σχέδια. Κάποιος κυνηγάει έναν άλλον, ας πούμε ένα ζωάκι. Κι αυτό το ζωάκι τρέχει, τρέχει, φτάνει σ' έναν γκρεμό, συνεχίζει να τρέχει στον αέρα, ώσπου κάποια στιγμή αντιλαμβάνεται ότι χάσκει από κάτω του ο γκρεμός και τότε πέφτει. Ο άνθρωπος λοιπόν πάντα ζούσε στην ιστορία, αλλά δεν είχε πάντοτε συνείδηση της συμμετοχής του στην ιστορία. Κι όσο δεν είχε συνείδηση πορευόταν πιο άφοβος. Από τη στιγμή όμως που αποκτά επίγνωση μπορεί να καταρρεύσει από το φόβο. Βλέπει πιο καθαρά τη θέση του μέσα στο χωροχρόνο. Αισθάνεται πως είναι πολύ μικρός, αλλά συγχρόνως πως είναι κάτι μέσα στην ιστορία, πως σ' ένα πολύ μικρό, ελάχιστο μέρος την διαμορφώνει, πως πρέπει να παίρνει αποφάσεις που ίσως κρίνουν το μέλλον το δικό του και το μέλλον των παιδιών του. Αυτή η ευθύνη αυξάνεται και λόγω της συνεχώς αποκτώμενης επιστημονικής και ιστορικής γνώσης.

Ας δούμε τώρα πως εξελίσσεται ο φόβος στον ιστορικό άνθρωπο σε συνάρτηση με την πίστη του και τον πολιτισμό του.

Στα χρόνια του Ομήρου ο άνθρωπος στην αρχαία Ελλάδα – ας μιλήσουμε για τα δικά μας “χωράφια” – καθοδηγείται από τους θεούς. Δεν αισθάνεται ελεύθερος. Είναι έρμαιο των θεϊκών βουλήσεων, της ειμαρμένης. Σ' όλες τις αρχαίες τραγωδίες τη λύση τη δίνει ένας θεός, ο οποίος καταργεί ή ξεπερνά την ανθρώπινη ελευθερία και τις ανθρώπινες επιλογές. Ο δρόμος που πρέπει να βαδίσει ο άνθρωπος αισθάνεται πως είναι προκαθορισμένος, άρα και ο φόβος του σχετικά μικρός.

Ύστερα περνάμε στο χριστιανισμό. Οι πρώτοι Χριστιανοί που πιστεύουν ζεστά, αληθινά, γνήσια, αισθάνονται ελεύθεροι. Δεν φοβούνται ούτε το θάνατο, γιατί προσδοκούν με βεβαιότητα ανάσταση νεκρών και ζωήν του μέλλοντος αιώνας. Αντιμετωπίζουν όλα τα γεγονότα της επίγειας ζωής τους με μάτια στραμμένα στην αιωνιότητα. Δεν έχουν άγχος επιβίωσης. Δεν έχουν φόβο. Δυστυχώς η χριστιανική πίστη διαστρεβλώθηκε πολύ. Ο άνθρωπος ιδίως στις δυτικές (καθολικισμός, προτεσταντισμός) κοινωνίες πιστεύει σε Θεό δικαστή, Θεό τιμωρό. Ο φόβος αυξάνεται, αλλά πάντα υ-

πάρχει η ελπίδα και η πίστη στην αγάπη και την πρόνοια του Θεού.

Κι ερχόμαστε στη νεωτερικότητα (μετά τη γαλλική επανάσταση) η οποία εξαγγέλλει: Δεν υπάρχει Θεός. Μόνος σου διαχειρίζεσαι τα πάντα. Εσύ αποφασίζεις, εσύ προσπαθείς, εσύ προνοείς ή φέρεσαι ανόητα. Άρα ακόμη μεγαλύτερος φόβος. Υπάρχουν ωστόσο κάποιες πινακίδες κοινά αποδεκτές που βοηθούν στο να εξημερωθεί το άγριο τοπίο. Υπάρχουν σχήματα ιδεολογικά όπου εντάσσεται κανείς και προστατεύεται από το άγχος του χρόνου και του αγνώστου. Στη θέση του Θεού κατασκευάζει συλλογικές ιδεολογίες, π.χ. μαρξιστική ιδεολογία, και τις ενστερνίζεται με πίστη, με ολοκληρωτικό δόσιμο, για να απαλύνει έτσι το φόβο του αγνώστου. Γιατί πιστεύει ότι αν η ιδεολογία του πάρει σάρκα και οστά θα τον προστατέψει, θα τον λυτρώσει.

Σήμερα προσπεράσαμε και αυτή τη φάση. Είμαστε στη μεταμοντέρνα εποχή. Σίγουρα δεν υπάρχει Θεός. Τον έχουμε εξοβελίσει από τη ζωή μας. Αποφασίσαμε να βαδίσουμε στο άγνωστο, αλλά προχωρήσαμε εντελώς απερίσκεπτα. Βρεθήκαμε κυριολεκτικά πάνω από το γκρεμό. Γιατί αφαιρέσαμε και τις πινακίδες. Κάποιοι είπαν "Αυτές οι πινακίδες είναι λάθος ή είναι άχρηστες, είναι συμβατικές, μπήκαν για να βουλευτούν κάποιοι". Αφαιρέσαμε λοιπόν με αρκετή ευκολία όλες τις πινακίδες και κυριολεκτικά ζούμε σε ένα χάος. Επίσης έχουν προσπεραστεί όλες οι ιδεολογίες. Δεν υπάρχει πια ιδεολογική ομπρέλα για να καταφύγει το πρόσωπο και να νοιώσει κάπως προστατευμένο. Γι' αυτό ο φόβος του σημερινού υποκειμένου έχει κορυφωθεί. Εδώ πρέπει να προστεθεί η παράνοια της ενημέρωσης. Το πρόσωπο σήμερα γίνεται δέκτης άπειρων πληροφοριών. Γνωρίζει ό,τι συμβαίνει σε κάθε γωνιά της υφηλίου, ιδίως βέβαια τα άσχημα. Επίσης πληροφορείται κάθε θεωρία και δυσοίωνη μελλοντολογία ειδικών και μη ή ευφάνταστων ή κακοηθών. Έχει επίσης πρόσβαση σε έναν άπειρο όγκο ιστορικών καταγραφών. Όλα αυτά συνθέτουν ένα ασήκωτο βάρος που συνθλίβει το σκεπτόμενο πρόσωπο. Πώς θα αντιπαρέλθει; Πώς θα άρει αυτό το φορτίο; Σε τι θα ελπίσει ως βοήθεια και προστασία;

Αυτά είναι οντολογικά ερωτήματα στα οποία ο καθένας θα δώσει την προσωπική του απάντηση. Στην αρχή η απάντηση μπορεί να είναι θεωρητική και κάπως επιφανειακή. Την δίδει κάποιος χωρίς ίσως να εισδύσει πολύ στην ουσία των πραγμάτων. Αυτή είναι συνήθως η νεανική τοποθέτηση. Αργότερα η ίδια η ζωή μέσα από

δύσκολες καταστάσεις οδηγεί τον άνθρωπο σε επίγνωση. Βέβαια δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που οι δυσκολίες λυγίζουν τον άνθρωπο και τον οδηγούν ή σε παραφροσύνη ή σε κατάθλιψη.

Προσωπικά πιστεύω ακλόνητα πως μόνο η γνήσια, η υϊκή σχέση μας με το Θεό και η εναρμονισμένη με το Άγιο θέλημά Του ζωή μας μπορεί να μας απαλλάξει από άγχη και φοβίες και να μας βοηθήσει να πορευθούμε σ' αυτή τη ζωή ειρηνικά, αγαπητικά, γενναία και με κάποιο στόχο και σκοπό διαχρονικό και αξεπέραστο που θα είναι η Βασιλεία του Θεού, δηλαδή η ατέρμονη και πανευφρόσυνη κοινωνία με τον απόλυτο και άπειρο Θεό.

Η αγωγή της ενθάρρυνσης – η χρυσή τομή

«Τα παιδιά έχουν περισσότερη ανάγκη από ενθάρρυνση, παρά από τιμωρία».

Έχουμε ακούσει πολλές ανάλογες ρήσεις. Οι παιδοψυχολόγοι επιμένουν πολύ στην ενθάρρυνση. Στις μέρες μας ωστόσο, τουλάχιστον στο ελληνικό περιβάλλον, έχουμε φθάσει στο αντίθετο άκρο. Από την πολλή ενθάρρυνση τα παιδιά μας συχνά υπερβαίνουν και καταργούν κάθε όριο ή μάλλον εμείς οι γονείς ενθαρρύνουμε χωρίς παράλληλα να βάζουμε όρια. Σήμερα πολλοί γονείς αισθάνονται παντελώς αδύναμοι μπροστά στα παιδιά τους που συνεχώς απαιτούν και διεκδικούν, αρνούνται να ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις τους, φέρονται χωρίς σεβασμό και τιμή προς αυτούς, κτλ. Κάποια μητέρα μου έλεγε: «Δίνω στο παιδί μου ένα τετραγωνικό μέτρο ελευθερίας και δικαιωμάτων κι αυτό πριν το χαρεί, ορμά να καταλάβει άλλο ένα. Δεν σταματούν ποτέ οι απαιτήσεις του». Δεν ξέρω αν σήμερα είναι τόσο αναγκαίο να μιλάμε για την ενθάρρυνση ή μήπως πρέπει να μιλήσουμε για την «αποθάρρυνση». Κάπου ωστόσο πρέπει να βρούμε μια χρυσή τομή, να βάλουμε εμείς έναν στόχο και να αγωνιστούμε προς αυτή την κατεύθυνση. Στόχος της αγωγής μας είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αποκτήσουν αυτονομία, κοινωνικότητα αλλά και ηθική. **Επομένως πρέπει αφ' ενός να τα ενθαρρύνουμε για να αποκτήσουν αυτονομία και κοινωνικότητα, αλλά να βάζουμε και όρια ώστε να χτίσουμε μια ηθική κοινωνία.** (Δεν εννοώ μια στείρα επιφανειακή ηθική που ίσως μας προκαλεί μια αντίδραση γιατί παλιότερα η ηθική είχε γίνει αυτοσκοπός και μάλλον μας βασάνιζε παρά μας βοηθούσε. Ηθική σημαίνει να καλλιεργηθεί ένα

τέτοιο ήθος, τρόπος ζωής στους ανθρώπους ώστε να μπορούν να συμβιώνουν χωρίς συγκρούσεις, με ισορροπία και αμοιβαίο σεβασμό και ανάληψη των υποχρεώσεών τους. Επίσης αυτονομία σημαίνει να μπορούν να εξυπηρετούν τις ανάγκες τους χωρίς την συνεχή βοήθεια των γονέων, από τις πιο απλές -πλύσιμο, διατροφή, συμμάζεμα, προγραμματισμός υποχρεώσεων- ως τις πιο σύνθετες – επαγγελματική αποκατάσταση, εύρεση συντρόφου, δημιουργία νέας εγκατάστασης).

Επομένως πρέπει να υπάρχει συνέχεια στο μυαλό μας ως κίνητρο κάθε πράξης αγωγής μας η διπλή αναγκαιότητα: να ενθαρρύνουμε αλλά και να βάζουμε συγχρόνως όρια.

Έχουμε ήδη αναφερθεί στην αναγκαιότητα της ενθάρρυνσης. Μένω σε κάποια σημεία που ίσως δεν έχουν τονιστεί αρκετά.

Πρώτον η κρίση και η γνώμη που έχουμε εμείς για το παιδί μας επιδρά καταλυτικά στην ψυχολογική του κατάσταση. Το παιδί διαβάζει τα μάτια μας, αισθάνεται τον τόνο της φωνής μας και φυσικά εντυπώνει βαθύτατα τις κρίσεις μας γι' αυτό. Αν ένα παιδί δεν το έχουμε αποδεχθεί ή μας έχει απογοητεύσει με τα ελλειμματικά του προσόντα και δεν μπορούμε εμείς να ξεπεράσουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα γι' αυτό, του μεταδίδουμε, χωρίς να το καταλαβαίνουμε, συνεχώς μηνύματα αδυναμίας, απόρριψης, χαμηλής προσδοκίας. Από τη στιγμή όμως που εμείς βάλουμε τον πήχη χαμηλά, θα τον βάλει και το παιδί μας για τον εαυτό του, θα αποδεχθεί το χαρακτηρισμό που του έχουμε προσδώσει, θα κινηθεί στο ύψος των δικών μας προσδοκιών γι' αυτό. Αν λέμε συνεχώς ότι το παιδί μας είναι αδέξιος ή τεμπέλης ή ανίκανος για κάτι, σχεδόν το καταδικάζουμε να γίνει αυτό που το αποκαλούμε.

(Πολύ σπάνια, αν μεσολαβήσει κάτι πολύ δυναμικό, θα μπορέσει να ξεφύγει από αυτήν την «καταδίκη»).

Επομένως η αγωγή μας πρέπει να σπρώχνει το παιδί μας ψηλά. Να του εμπνέουμε αυτοπεποίθηση και πίστη στις ικανότητές του. Πρέπει να το ωθήσουμε να ασχοληθεί με διάφορες δραστηριότητες για να ανακαλύψει και τα χαρίσματα και τις ικανότητές του. Δεν είναι κακό να έχει το παιδί εμπιστοσύνη στον εαυτό του. Και αξίζει να έχει λίγο μεγαλύτερη ιδέα για τον εαυτό του, παρά να μην έχει καθόλου εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του. «Ούτως ή άλλως η ζωή έχει τον τρόπο να μας ταπεινώνει, να μας ρίχνει. Τα παιδιά ας αρχίσουν από κάποιο ύψος για να έχουν περιθώρια πτώσης».

Εδώ να σημειώσουμε κάτι πολύ-πολύ σημαντικό. Αφορά ιδίως σ' εκείνους τους γονείς οι οποίοι εν ονόματι μιας δήθεν χριστιανικής αγωγής θέλοντας να γίνει το παιδί τους ταπεινό, το μειώνουν, το πληγώνουν, το κάνουν να σχηματίσει για τον εαυτό του κακή εικόνα, εικόνα αδυναμίας και ανικανότητας. Δεν είναι ταπείνωση η έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό μας. Είναι κόμπλεξ, είναι αδυναμία, είναι σύμπλεγμα κατωτερότητας. Οι συμπλεγματικοί άνθρωποι σπάνια βρίσκουν τον Θεό. Δεν μπορούν να πάρουν σωστή στάση απέναντί Του. Είναι συνήθως μίζεροι και αντιδραστικοί και αναπτύσσουν προσωπικότητες παθολογικές και διεστραμμένες. Όταν βοηθούμε το παιδί μας να μεγαλώσει ισορροπημένα, χωρίς τραύματα και μειονεξίες, το βοηθούμε να μπορεί να πάρει και σωστή στάση απέναντι στο Θεό, να μπορεί να επικοινωνεί μαζί Του και να προχωρεί στην πνευματική του ζωή. Ας μην μπερδεύουμε λοιπόν την ενθάρρυνση με τον εγωισμό ή την αποθάρρυνση με την ταπείνωση.

Ισορροπημένη αγωγή ενθάρρυνσης σημαίνει: Να βοηθήσουμε το παιδί μας να γνωρίσει και να καλλιεργήσει τα χαρίσματά του επ' ωφελεία και του εαυτού του αλλά και του κοινωνικού συνόλου με βαθιά ευγνωμοσύνη στον Θεό, τον δωροεδότη και χορηγό πάντων των χαρισμάτων. Είναι τεράστια αχαριστία η μη ανάδειξη των χαρισμάτων μας, των ταλάντων μας. (Παραβολή ταλάντων) Αλλά είναι και η ύβρις η οικειοποίηση της δόξας του Θεού ή η διεστραμμένη χρήση των ικανοτήτων μας – με εγωισμό, εις βάρος των άλλων, επιστήμη χωρίς αρετή κτλ..

Οφείλουμε λοιπόν να έχουμε ως στόχο την ενθάρρυνση του παιδιού μας και να αποφεύγουμε την ενσυνείδητη αποθάρρυνση. Πρέπει όμως να σημειώσουμε και κάτι ακόμα. Μεγαλύτερη αποθάρρυνση προκαλεί η αδιαφορία μας. Είναι προτιμότερος ένας αυστηρός επικριτικός λόγος από την απόλυτη σιωπή, από το τίποτα, από την αδιαφορία. *"Ας μου έλεγαν έναν λόγο οι γονείς μου για ό,τι έκανα"* έλεγε ένας νέος στον ψυχολόγο στον οποίον κατέφυγε λόγω κατάθλιψης. *"Γύριζα από το σχολείο και δεν υπήρχε το παραμικρό ενδιαφέρον. Κάποτε έκανα μια εργασία με πολύ κόπο. Την άφησα στο κομοδίνο της μαμάς να τη διαβάσει και να κάνει κάποια σχόλια για να με βοηθήσει. Πέρασαν τέσσερις μέρες κι η εργασία στεκόταν εκεί ανέγγιχτη. Η μαμά είχε πάντα πάρα πολλά να κάνει για τη δική της καριέρα κι ο πατέρας ήταν μονίμως απών επίσης λόγω της δουλειάς του. Είχα πάντα ό,τι μου χρειαζόταν α-*

πό παιχνίδια, ρούχα και χρήματα για να βγαίνω έξω. Μου έλειπε πάντα η έγνοια της μάνας μου για μένα, ο καλός της ο λόγος, το μάλωμά της, η απαγόρευσή της, ο θυμός της, Αισθανόμουν πως δεν υπήρχα γι' αυτήν ή μάλλον πως υπήρχα για να την εμποδίζω, να την αποσπώ από ό,τι είχε στο νου της και να την καθυστερώ από τη δουλειά της. Δεν είχα όρεξη να κάνω κάτι ιδιαίτερο ή να πετύχω στο σχολείο. Δεν υπήρχε αποδέκτης της επιτυχίας μου. Παραδόθηκα σε μια απραξία που επίσης δεν ενδιέφερε κανέναν. Μόνο όταν απέτυχα δυο φορές στις εισαγωγικές εξετάσεις και στραπατσαρίστηκε η οικογενειακή μας άριστη εικόνα νοιάστηκαν λίγο για μένα. Φυσικά μόνο για να με κατσαδιάσουν”.

Αυτή η συγκλονιστική μαρτυρία είναι σίγουρα ακραία. Δεν μπορώ να φανταστώ πολλές μαμάδες να αδιαφορούν σε βάθος χρόνου. Γνωρίζω όμως πολλές μαμάδες που για κάποιο χρονικό διάστημα απορροφώνται από επαγγελματικές ή άλλες ασχολίες και μπορεί να φανούν για λίγο ή για πολύ αδιάφορες. Αυτό δεν περνά χωρίς συνέπειες για τα παιδιά.

Η σημερινή εποχή νομίζω πως έχει αρκετά τέτοια παραδείγματα. Υπάρχει μια αντίφαση στην αγωγή των παιδιών μας, μια αστάθεια. Αφ' ενός τα κάνουμε κέντρο της ζωής μας, σχεδόν τα προσκυνάμε ως θεούς, και αφ' ετέρου συχνά παραγνωρίζουμε βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες και τα οδηγούμε σε ψυχολογικά αδιέξοδα. Η προσοχή, το γνήσιο ενδιαφέρον, η διάθεση χρόνου, η θυσία της προσωπικής μας ζωής ενθαρρύνουν τα παιδιά μας, ζεσταίνουν την ψυχή τους και τα ενισχύουν στον αγώνα που πρέπει να κάνουν για να ωριμάσουν και να κερδίσουν την αυτονομία τους.

Επίσης ας επισημάνουμε και κάτι ακόμα που συνδέεται πολύ με την ενθάρρυνση. Εκείνο που δεινοπαθεί στις μέρες μας είναι οι σωστές διαπροσωπικές σχέσεις. Δεν μπορούμε να φτιάξουμε σχέσεις. Μπορεί να πετυχαίνουμε πολλά σε προσωπικό επίπεδο, σπουδές, λαμπρή καριέρα, σπίτια και αγαθά. Δυσκολευόμαστε όμως πάρα πολύ στο να φτιάξουμε σχέσεις. Ακόμα και η μάνα με το παιδί της δεν έχει πάντοτε βαθιά και σωστή σχέση. Λέγαμε και πέρυσι ότι συνήθως επικοινωνούμε σε επίπεδο εντολών, επιπλήξεων, ελέγχου. Έτσι όμως δεν μπορούμε να περάσουμε στο παιδί μας ή να δεχτούμε από αυτό βαθύτερα συναισθήματα και δεν μπορούμε πραγματικά να το βοηθήσουμε. Δεν μπορούμε να το ενθαρρύνουμε. Πού οφείλεται αυτή η αδυναμία; Στον άκρατο ε-

γωκεντρισμό της κοινωνίας μας και σε μια διάχυση της ζωής μας σ' ένα σκόρπισμα σε πάρα πολλά αντικείμενα που απασχολούν το χρόνο μας, κουράζουν την ψυχή μας και δεν μας αφήνουν περιθώρια χρόνου και δυνάμεων για να βαθύνουμε τις σχέσεις μας.

Σχετικό με την ενθάρρυνση είναι το ζήτημα των επαίνων και των βραβείων. Πολλές φορές οι γονείς ταυτίζουν την ενθάρρυνση με τον έπαινο και συχνά με κάποιο υλικό βραβείο. Και τα δύο πρέπει να δίδονται με φειδώ και με πολύ μέτρο. Ο έπαινος δεν πρέπει να είναι υπερβολικός, ούτε να καλλιεργεί στα παιδιά εξωπραγματικές ιδέες για τον εαυτό τους. Να επαινείται η προσπάθεια, όχι μόνο το αποτέλεσμα. Επίσης ο έπαινος πρέπει να σερβίρεται έτσι ώστε να μην φαίνεται πως κλείνει την προσπάθεια, αλλά να προκαλεί την περαιτέρω αγωνιστικότητα. Πάντα υπάρχει περιθώριο βελτίωσης και νέας προσπάθειας. Να μην οδηγεί δηλαδή στην επανάπαυση και τον εφησυχασμό.

Να μη δίδεται σε σχέση με άλλα πρόσωπα "Μπράβο που βγήκες πρώτος και τους πέρασες όλους ή πήρες καλύτερο βαθμό από τον τάδε", αλλά να επαινείται καθ' εαυτήν η προσπάθεια.

Το να επαινέσουμε ένα ιδιαίτερα χαρισματικό παιδί δεν είναι δύσκολο, αλλά μπορεί να γίνει επικίνδυνο. Δύσκολο είναι να επαινέσεις κάποιον που πραγματικά υστερεί και δυσκολεύεται. Εκεί χρειάζεται πολλή μαεστρία για να βρούμε κάτι που θα τον τονώσει. Μέσα σε χίλια στραβά πρέπει να βρούμε ένα καλό κι εκεί να εστιάσουμε την προσοχή και τον καλό μας λόγο.

Ως προς τα υλικά βραβεία πρέπει να είναι σπάνια για να μην υποκαταστήσουν τον πραγματικό στόχο του παιδιού. Ας πούμε δεν μπορεί να είναι καλός μαθητής μόνο και μόνο για να κερδίσει ένα ποδήλατο. Επίσης να μην παρασυρόμαστε σε υποσχέσεις ολοένα ακριβότερων δώρων στα παιδιά μας. Κάτι τέτοιο μπορεί να αποβεί καταστροφικό. Το παιδί πρέπει να μάθει να βρίσκει την ανταμοιβή μέσα στη συνείδησή του και στην ηθική ικανοποίηση για την προσπάθεια και τον κόπο του.

Ο καλύτερος έπαινος μπορεί να είναι ένα χαμόγελο ως έκφραση της χαράς μας, ένα φιλί και κυρίως η εμπιστοσύνη μας προς το παιδί μας.

Μέσα από τον έπαινο πρέπει να περνάμε ένα μήνυμα ευχαριστίας προς τον Θεό που δίνει τα χαρίσματα. Τα χαρίσματά μας είναι δώρα του Θεού σε μας και συγχρόνως μια πρόκληση, μια δοκιμασία για το πώς θα τα χρησιμοποιήσουμε. Μπορεί να γίνουν αφορ-

μή καταστροφής μας, αν μας οδηγήσουν στην έπαρση κι ακόμα χειρότερο αν γίνουν για μας μέτρο σύγκρισης και περιφρόνησης των άλλων. Αλίμονο αν κρίνουμε τους άλλους με μέτρο το δικό μας χάρισμα.

Ας δούμε τώρα το άλλο σκέλος του προβληματισμού μας που είναι η ανάγκη να βάζουμε συγχρόνως όρια, να «πατούμε λίγο φρένο». Τα παιδιά δεν έχουν εμπειρίες και συχνά δεν έχουν επίγνωση των κινδύνων. Ο γονιός είναι εντεταλμένος, έχει ως αποστολή μεταξύ των άλλων, να προστατέψει τα παιδιά του από τους κινδύνους και με λόγια και με έργα και κυρίως να φυτέψει στα παιδιά του την αίσθηση της σωστής αυτοπροστασίας. Αυτή η αποστολή είναι δυσκολότατη. Κινούμαστε μεταξύ δύο άκρων, της υπερβολικής ελευθερίας και της υπερβολικής προστασίας και περιορισμού και πρέπει συνεχώς να είμαστε σε εγρήγορση για να μην πέσουμε ούτε στη μια ούτε στην άλλη παγίδα.

Ακριβώς λόγω της δυσκολίας αυτής της αποστολής πρέπει να ζητούμε τη βοήθεια του Θεού, τη φώτισή Του. Υπάρχει μια χρυσή αρετή που οι πνευματικοί την λένε διάκριση. Πρόκειται για το ιδιαίτερο χάρισμα που έχει κάποιος ώστε να γνωρίζει πού θα βάλει το όριο και για τον εαυτό του και για κάποιον άλλον. Όταν το όριο μπει στενά, ασφυκτικά, θα προκληθεί καταστολή ή αντίδραση. Αν μπει πολύ χαλαρά θα προκληθεί διάχυση, τεμπελιά, ασυδοσία, διαφθορά, ανηθικότητα.

Για να μπουν τα όρια χρειάζεται:

1)κατανόηση της αναγκαιότητάς τους και προκαταρκτική συμφωνία όλων των ενδιαφερομένων

2)σαφής καθορισμός των ορίων, ξεκάθαροι κανόνες όσο το δυνατόν λιγότεροι με επιμονή σε ό,τι αξίζει να οριοθετηθεί

3)σταθερότητα στην τήρησή τους

4)συνέπειες λογικές και ανάλογες με τη βαρύτητα του παραπτώματος

5)ηρεμία και ψυχραιμία, όχι υστερικές αντιδράσεις στην περίπτωση παραβίασης

6)επαναπροσδιορισμός ανάλογα με την ηλικία και τις περιστάσεις

7)συζήτηση με τα μεγαλύτερα παιδιά για την αναγκαιότητα των κανόνων και τη σημασία τους στην συνοχή της οικογένειας. Δεν υπάρχει οργανισμός χωρίς κανόνες. Δεν μπορεί να υπάρχει συμβίωση χωρίς κανόνες.

Όσο νωρίτερα μια οικογένεια οριοθετηθεί, τόσο πιο εύκολα θα πορευθεί. Είναι πολύ-πολύ δύσκολο να χαραχτούν εκ των υστέρων τα όρια.

Τεχνική των φυσικών συνεπειών

Η καλύτερη τιμωρία είναι να αφήσουμε να συμβούν οι άσχημες συνέπειες των αμελειών ή των παραβατικών συμπεριφορών του παιδιού μας.

Π.χ. Η μη έγκαιρη προσέλευση την ώρα του φαγητού ή τα πολλά νάζια σχετικά με το είδος του φαγητού θα έχουν ως συνέπεια την πείνα.

Η ακαταστασία στα προσωπικά αντικείμενα θα έχει ως συνέπεια την αδυναμία εκτέλεσης κάποιων ενεργειών (ας πούμε το χάσιμο της σβήστρας την άσχημη αντιγραφή κτλ)

Η ανακρίβεια στην ώρα θα έχει ως συνέπεια να χαθεί μια ενδιαφέρουσα ευκαιρία π.χ. μια θεατρική παράσταση.

Στην τεχνική των συνεπειών έχει σημασία να μην σπεύσει η μαμά ή ο μπαμπάς να μπαλώσουν καταστάσεις, αλλά να αφήσουν να αισθανθεί το παιδί τις συνέπειες ώστε να διδαχθεί. (Κακώς νοούμενη ευαισθησία, καταστροφική αγάπη).

Άλλου είδους τιμωρίες πρέπει πολύ να τις ζυγίζουμε. Να μην απειλούμε με απραγματοποίητες λόγω υπερβολής συνέπειες. Να μην φωνάζουμε και τσιρίζουμε. Συνήθως υψώνουμε τη φωνή και για να εκτονωθούμε και για να τρομοκρατήσουμε το παιδί. Απαράδεκτο και αναποτελεσματικό εξίσου. Αν θέλουμε να πούμε κάτι στο παιδί, να αφήσουμε να περάσει η ένταση και ο θυμός μας κι ύστερα να του μιλήσουμε αυστηρά, σύντομα και χαμηλόφωνα. Να πούμε λίγα λόγια αυστηρά και να το αφήσουμε να τα σκεφτεί. Να μην πιάσουμε εκείνη την ώρα συζήτηση. Στην προσπάθεια να επιχειρηματολογήσουμε μπορεί να ξανασυγκρουστούμε ή να υποχωρήσουμε από τα όρια που έχουμε βάλει.

Στα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους πολλοί γονείς χρησιμοποιούν ως τιμωρία την στέρηση του χαρτζιλικιού. Είναι κάτι που πολύ ερεθίζει τα παιδιά. Είναι απόλυτα εκβιαστικό εκ μέρους των γονέων αλλά δεν έχει σχέση με συνέπειες, όπως ακριβώς και το ξύλο.

Δυο τρεις παρατηρήσεις ακόμη, αν και νομίζω ότι τα όρια και η τήρησή τους είναι ένα τεράστιο θέμα στο οποίο μπορούμε να α-

φιερώνουμε μια ολόκληρη χρονιά: Όταν επιπλήτουμε το παιδί μας να αποφεύγουμε συγκρίσεις και αναφορά στα περασμένα. Οι συγκρίσεις προκαλούν ζήλια, φθόνο και εχθρότητα. Αλίμονο αν γίνονται μεταξύ αδελφών. Η αναφορά στα περασμένα δείχνει ότι δεν συγχωρούμε, δεν ξεχνάμε τίποτα από όσα έχουν συμβεί και τρέφουμε αρνητικά συναισθήματα και άσχημες προσδοκίες για το παιδί μας και δυστυχώς του το φωνάζουμε για να το ακούσει και να το καταλάβει καλά.

Τέλος να προσέχουμε τα λόγια που ξεστομίζουμε. Μπορεί κυριολεκτικά να τσακίζουν κόκαλα και να μην ξεχαστούν ποτέ από ένα ευαίσθητο παιδί μας

ΜΕΡΟΣ 2ο

ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

(Από το βιβλίο του π. Βασιλείου Θερμού «Άνθρωπος μόνος και μπερδεμένος ψάχνει»).

Η λέξη σχέση παράγεται από το ρήμα έχω (από το απαρέμφατο του αορίστου σχειν) και προφανώς σημαίνει την κατάσταση του έ-

χειν. Έχω κάτι, έχω ένα πάρε δώσε, μια προσωπική επαφή. Υπάρχει η σχέση με τον εαυτό μου, η σχέση με τα αντικείμενα, η σχέση με τους άλλους που μπορεί να έχει άπειρες χροιές (επαγγελματική, συγγενική, ερωτική, συζυγική, μητρική, πατρική, υϊκή, συναδελφική κτλ), η σχέση με την φύση, έμψυχα και άψυχα όντα, και η σχέση με τον Θεό.

Ας δούμε ειδικά τις **διαπροσωπικές σχέσεις**.

Αναφερόμαστε στην προσωπική επαφή που έχει δημιουργηθεί μεταξύ δύο ή και περισσότερων προσώπων. Δεν είναι σχέση η απλή συναλλαγή -εδώ κυριαρχεί ο ρόλος και όχι τα πρόσωπα π.χ. μια οικονομική συναλλαγή- ή ο απλός συγχρωτισμός, το να βρίσκομαι δηλαδή στον ίδιο χώρο με κάποιον άλλον. Βέβαια υπό κάποιες συνθήκες κι αυτές οι εντελώς επιφανειακές, απρόσωπες και στιγμιαίες σχέσεις μπορεί να εξελιχθούν σε διαπροσωπικές.

Η σχέση του ανθρώπου εκφράζεται με τη συμπεριφορά του, αλλά δεν περιορίζεται στην συμπεριφορά του. Είναι κάτι βαθύτερο και πλατύτερο. Η συμπεριφορά είναι η **εξωτερική έκφραση της σχέσης**. Μπορεί όμως η ίδια συμπεριφορά να εκφράζει εντελώς διαφορετικά κίνητρα και βιώματα και επομένως διαφορετικού τύπου σχέση.

Η σχέση είναι έκφραση του προσώπου. Η σχέση υπάρχει μόνο μεταξύ προσώπων. Πρόσωπο κατ' εξοχήν είναι ο Θεός. Μάλιστα η ορθόδοξη πίστη μας αναγνωρίζει στο Θεό τρία πρόσωπα, τα οποία διαφοροποιούνται αλλά δεν συγχέονται, δεν συγκρούονται, δεν επικαλύπτονται, αλλά πολύ αρμονικά αλληλοπεριχωρούνται και συνυπάρχουν. Όντας πλασμένοι οι άνθρωποι κατ' εικόνα του Θεού είμαστε κι εμείς πρόσωπα και καλούμαστε να λειτουργήσουμε μεταξύ μας, όπως κι Εκείνος. Όπου λοιπόν υπάρχουν άνθρωποι, άρα πρόσωπα, υπάρχουν και σχέσεις.

Ας παρακολουθήσουμε τώρα πώς δημιουργείται ένας αέναος και αλληλοτροφοδοτούμενος κύκλος. Κατ' αρχήν έχουμε το πρόσωπο. Το πρόσωπο μπαίνει σε σχέση με άλλα πρόσωπα. Αυτή η σχέση είπαμε ότι εκφράζεται με συμπεριφορές αλλά δεν εξαντλείται σ' αυτές. Οι συμπεριφορές όμως επιδρούν στις σχέσεις και τις εξελίσσουν αρνητικά ή θετικά. Αλλά και οι σχέσεις που αναπτύσσονται αναμορφώνουν τα πρόσωπα. Γίνεται η εξής αλυσίδα: **πρόσωπο-σχέση-συμπεριφορά-σχέση-πρόσωπο**. Τα πρόσωπα ορίζουν τις σχέσεις, αλλά και διαμορφώνονται από αυτές. Κι έτσι επιτυγχάνεται η ανέλιξη του ανθρώπου. Ας παρατηρήσουμε αυτή

την αλληλεπίδραση προσώπων σχέσεων στη σχέση γονέα-παιδιού. Λέμε ότι όταν το παιδί μας είναι δεκαπέντε χρονών, δεν είμαστε ίδιοι όπως όταν το παιδί μας ήταν πέντε χρονών. Αυτό οφείλεται βέβαια και σε άλλους παράγοντες, στη συζυγία, στη δουλειά μας, στην συνεχή καλλιέργειά μας, αλλά σε μεγάλο βαθμό οφείλεται στη σχέση με το παιδί μας, η οποία μας έχει αλλάξει. Αντίστοιχα και το παιδί μας υφίσταται τις συνέπειες της σχέσης μας. Επηρεάζεται το πρόσωπό του από τη σχέση μας μαζί του.

Η σχέση βρίσκεται στην αφετηρία της ζωής του ανθρώπου. Από το ξεκίνημα της ζωής του το έμβρυο είναι σε σχέση με τη μητέρα του. Κι από τη γέννησή του μπαίνει σε σχέση και με άλλα πρόσωπα. Η σχέση υπάρχει στη ζωή μας συνεχώς και ως πραγματικότητα αλλά και ως ένα διαρκές όραμα. Γιατί και το πρόσωπο υπάρχει από την αρχή, αλλά λειτουργεί και ως το όραμα του τέλους, δηλαδή το πρόσωπο σε πλήρη ανάπτυξη. **Το πρόσωπο ξεκινάει από το κατ' εικόνα και στοχεύει, κατευθύνεται στο καθ' ομοίωσιν.** Έτσι πρέπει να δούμε και τη σχέση, σε διαρκή ανέλιξη. Υπάρχει εξ αρχής, αλλά συγχρόνως γίνεται και στόχος. Αυτό δεν είναι αντιφατικό. Ο άνθρωπος είναι εσχατολογικό ον. Έχει λάβει εν σπέρματι αυτό για το οποίο προορίζεται, αυτό το οποίο καλείται να αναπτύξει. Ξεκινάει με σχέσεις απλές, ανθρώπινες, αλλά η έσχατη κατάληξή του και το όραμα της ζωής του πρέπει να είναι η Βασιλεία του Θεού, όπου θα επικρατούν σχέσεις αγάπης. Γι' αυτό όλοι οι θεολόγοι και οι Πατέρες τονίζουν ότι δεν μπορεί να υπάρξει ιδιωτικός, ατομικός παράδεισος, με την έννοια να σωθώ εγώ, να χωθώ εγώ κάπου και δεν με νοιάζει για τους άλλους.

Είναι ίσως γνωστή η περιγραφή του Ντοστογιέφσκι για εκείνη την κακιά και δύστροπη γυναίκα που δεν έδινε νερό ούτε στον άγγελό της. Μια φορά πέρασαν μπροστά από την αυλή της κάποιοι ζητιάνοι, οι οποίοι πολύ επίμονα της ζητούσαν βοήθεια. Κι εκείνη για να τους ξεφορτωθεί, χωρίς να το πιστεύει τους πέταξε ένα κρεμμυδάκι. Όταν πέθανε πήγε στην κόλαση αλλά οι άγγελοι προσπαθούσαν να βρουν κάτι καλό στη ζωή της για να την τραβήξουν στον παράδεισο. Μετά από πολύ ψάξιμο βρήκαν το κρεμμυδάκι και μ' αυτό προσπαθούσαν να την τραβήξουν. Το κρατούσε κι ανέβαινε. Καθώς ανέβαινε πιάστηκαν και κάποιοι άλλοι από τα πόδια της για ν' ανεβούν κι αυτοί στον Παράδεισο. Κι εκείνη με την κακία και τον απόλυτο εγωισμό της τους έσπρωξε, τους κλό-

τσησε μακριά φωνάζοντας “Όχι, εμένα βγάζουν τώρα”. Αλλά αυτή η έκφραση του εγωισμού της την ξανάριξε στην κόλαση.

Πρόκειται για παραμύθι, αλλά εκφράζει το ορθόδοξο ήθος, την ορθόδοξη πεποίθηση ότι η ουσία της Βασιλείας του Θεού είναι ακριβώς το να νοιώθει κανείς ενωμένος με τους άλλους. “Κύριέ μου, σε παρακαλώ, πάρε στη Βασιλεία Σου όλα τα πνευματικοπαίδια μου, αλλιώς άσε με κι εμένα απέξω”, έλεγε ο αββάς Βαρσανούφιος. Αυτή είναι μια σχέση ανοιχτής αγάπης. Αυτός είναι ο ορισμός της Βασιλείας του Θεού. Αυτό είναι ο στόχος. Αυτό το ζητούμενο.

Αλλά, όσο ωραία ακούγονται αυτά, τόσο δύσκολο είναι να κατορθωθούν στην καθημερινότητά μας. Η σχέση γίνεται άθλημα που απαιτεί πολύ κόπο και συνεχή αγώνα.

«Γέροντα» έλεγε στον στάρετς Ζωσιμά μια πολυλογού κυρία – από το βιβλίο του Ντοστογιέφσκι «Αδερφοί Καραμαζώφ»- «αισθάνομαι μερικές φορές ότι αγαπώ όλον τον κόσμο. Η καρδιά μου πάει να σπάσει από αγάπη για τους ανθρώπους, αλλά δεν μπορώ ν’ αντέξω αυτόν που είναι στο ίδιο δωμάτιο μαζί μου περισσότερο από δέκα λεπτά, γιατί κάτι μ’ ενοχλεί επάνω του».

Υπάρχει λοιπόν η θεολογική θεώρηση με παραδείγματα άκρας αγάπης, αλλά υπάρχει και η καθημερινή, η ψυχολογική πλευρά των πραγμάτων, αυτή που συνήθως βιώνουμε.

Και έχει γίνει ιδιαίτερα στις μέρες μας μια συντριβή των σχέσεων. Ειδικά στις σχέσεις των ζευγαριών, αλλά και στις σχέσεις γονέων παιδιών ή αδελφών ή φίλων.

Και λέμε ότι η σχέση είναι ένα μυστήριο. Αλλά και πώς να μην είναι; Μυστήριο είναι ο κάθε άνθρωπος. Στη σχέση έχουμε δύο μυστήρια σε συνδυασμό. Όχι μόνο υπάρχουν δυο μυστήρια, αλλά και πρέπει να συνδυαστούν, να ταιριάξουν, να λειτουργήσουν αλληλοπεριχωρητικά.

Πώς λοιπόν θα κατανοήσουμε τη σχέση; Πώς θα την οικοδομήσουμε ώστε να είναι υγιής;

Ας κάνουμε κάποιες προκαταρκτικές παρατηρήσεις που θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε όσα λεχθούν στη συνέχεια.

1) Συνήθως προσεγγίζουμε τον άλλον, τον κάθε άλλον, με λάθος τρόπο. Δηλαδή πριν γνωρίσουμε τον άλλον καλά, δημιουργούμε στο μυαλό μας, στο υποσυνείδητό μας, μια δική μας φανταστική εικόνα γι’ αυτόν. Αυτό φαίνεται πάρα πολύ καθαρά στον έρωτα, γι’ αυτό και πολύ συχνά επέρχεται η απομυθοποίηση

και η κατάρρευση της ιδεατής εικόνας και η απογοήτευση. Συμβαίνει όμως πολύ συχνά και στη σχέση με το παιδί μας, το οποίο πολλές φορές αρνούμαστε να αποδεχθούμε όπως είναι και επιμένουμε να το κάνουμε αυτό που εκφράζει εμάς, που δικαιώνει εμάς, που δικαιώνει την εικόνα που έχουμε φτιάξει για το παιδί μας αρνούμενοι την πραγματικότητα.

2)Είπαμε και πριν ότι η σχέση δεν ταυτίζεται με την συμπεριφορά. Επίσης η σχέση δεν εξαρτάται από τη βούλησή μας. Η σχέση υπάρχει ανεξαρτήτως των προθέσεών μας και των φαινομένων. Δηλαδή ο ψυχισμός μας, η ψυχή με την ψυχολογική έννοια, ζει, κινείται, αισθάνεται, συμπλέκεται, αποστρέφεται, μισεί, αγαπά, θυμώνει, εκστασιάζεται, χωρίς να πάρει άδεια από τη βούλησή μας. Ο ψυχισμός αναπτύσσει τη σχέση. Κι ενώ λογικά λέμε «Δεν θέλω να έχω σχέση μ' αυτόν, ή θα κρατήσω μια τυπική συμπεριφορά» και επίσης ενώ η συμπεριφορά μας δείχνει ότι δεν είμαστε σε σχέση, παρόλα αυτά μέσα μας διαδραματίζεται η σχέση, πραγματώνεται. Γιατί **η σχέση είναι ένα εσωτερικό γεγονός**. Πρώτα τη βιώνει το πρόσωπο εσωτερικά και ύστερα ίσως την εκδηλώσει με τη συμπεριφορά του.

3)Τι εννοούμε όταν λέμε συμπεριφορά; Κάθε εξωτερική έκφραση του ψυχισμού μας: το λόγο μας, τη γλώσσα του σώματος, ένα νεύμα, τη χροιά της φωνής μας, τη σιωπή μας, την έκδηλη αποστροφή μας, ίσως κάποια φορά και την απουσία έκφρασης. Δεν μπορεί κανείς να αποκλείσει τη συμπεριφορά απλά και μόνο επειδή το θέλει. Και πάλι ας επαναλάβουμε ότι ακόμη κι αν δεν υπάρχει τίποτα εξωτερικό, η σχέση λειτουργεί.

Η σχέση είναι εσωτερικό, ενδόψυχο γεγονός ανεξάρτητο των προθέσεων και των φαινομένων. Αποκορύφωμα αυτού είναι ότι μπορεί να υπάρχει σχέση και μετά το θάνατο ενός προσώπου, μια καθαρά διαπροσωπική σχέση η οποία διαμεσολαβείται από τη λειτουργία της φαντασίας.

4)Ως ένα σημείο στις σχέσεις μας υπάρχει ένα κομμάτι φαντασικό, μια αυταπάτη. Είναι μια περιοχή του ψυχικού μας κόσμου η οποία περιέχει τις **ψυχικές αναπαραστάσεις** που έχουμε για τον εαυτό μας και για τους άλλους, πώς δηλαδή εμείς έχουμε ζωγραφίσει μέσα μας με αρκετό υποκειμενικό και φανταστικό στοιχείο τον καθένα με τον οποίον σχετιζόμαστε. Το φαντασικό δεν είναι αναγκαστικά κακό. Δεν είναι δουλειά του μόνο να συσκοτίζει. Είναι σαν το σύννεφο που κρύβει τον ήλιο, αλλά συγχρόνως

μας ρίχνει τη σκιά του και μας ξεκουράζει και τη βροχή η οποία μας ζωογονεί. Δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς φαντασικό, χωρίς μικρές ή μεγάλες αυταπάτες. Αλλιώς θα ήμασταν υπερβολικά σκληροί και απαιτητικοί και τελειοθηρικοί, αγωνιζόμενοι να πετύχουμε για τον εαυτό μας και για τους άλλους μια τέλεια πραγματική εικόνα. Το φαντασικό συμπληρώνει κάπως τις ελλείψεις και απαλύνει τις αδυναμίες μας. Οι αυταπάτες είναι η βάση από την οποία ξεκινούν όλες οι σχέσεις. Νοσηρό είναι να προσκολλόμαστε στις αυταπάτες παρότι η πραγματικότητα βοά περί του αντιθέτου. Υγιές είναι να προχωρούμε από το φαντασικό στο πραγματικό αποδεχόμενοι το δεύτερο με γαλήνη και αποφασιστικότητα.

5)Υπάρχει και η σχέση με τον εαυτό μας. Είναι μια καταχρηστική, ας πούμε σχέση, γιατί η σχέση προϋποθέτει δύο πρόσωπα. Αλλά ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να διατηρεί αναπαραστάσεις του εαυτού του, οι οποίες μερικές φορές μπαίνουν σε διάλογο η μία με την άλλη. Αυτό πάντοτε υπήρχε αλλά το βλέπουμε πιο πολύ στις μέρες μας. Η σημερινή κουλτούρα μας είναι πολύ ψυχολογικοποιημένη. Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει το χρόνο -γιατί ξέφυγε αρκετά από το άγχος της καθημερινής επιβίωσης- αλλά και τις περισσότερες γνώσεις, τη βαθύτερη καλλιέργεια και στοχάζεται, συνδιαλέγεται με τον εαυτό του. Σαν να είναι ο εαυτός του κάποιος άλλος και συζητούν, σ' ένα εσωτερικό "θέατρο" της ψυχής.

Αυτά ως εισαγωγικά γι' αυτό το πολύ κρίσιμο ζήτημα των σχέσεων.

Πάνω σ' αυτή την εισήγηση του π. Βασ. Θερμού έγινε συζήτηση από την οποία σταχυολογώ και παραθέτω κάποια ενδιαφέροντα σημεία.

Α) Έλεγε κάποιος: "Αγαπώ όλον τον κόσμο, αλλά αυτόν τον συγκεκριμένο άνθρωπο δεν μπορώ να τον ανεχθώ ούτε δέκα λεπτά..." Και κάποιος άλλος: "Όλον τον κόσμο τον αγαπώ, αλλά από μακριά. Έτσι και πλησιάσω και δω τι κουβαλάει ο καθένας μέσα του, γίνομαι..."

Το ερώτημα λοιπόν είναι τι ακριβώς αγαπάει αυτός που λέει ότι αγαπάει όλο τον κόσμο. Αγαπάει την εικόνα και την ιδέα που έχει για τους ανθρώπους; Αγαπάει την αφηρημένη έννοια άνθρωπος; Τι αγαπάει; Οι άνθρωποι είναι πραγματικοί. Δεν υπάρχουν άλλοι είδους άνθρωποι. Έχουν σωματικά και ψυχικά χαρακτηριστικά, κουσούρια, ασχήμιες, συνήθειες εκνευριστικές, μεγαλείο ψυχής

αλλά και αθλιότητα. Αν αγαπάμε, αγαπάμε κι αντέχουμε και υπομένουμε κι αποδεχόμαστε.

Πάμε τώρα βαθύτερα. Σ' αυτό που είπε ο Χριστός: "Αγαπάτε τους εχθρούς ημών. Αν αγαπάτε αυτούς που σας αγαθοποιούν, ποια χάρη θα έχετε από τον Θεό; γιατί κι οι αμαρτωλοί αυτό κάνουν". Η ανθρώπινη φύση λειτουργεί ανταποδοτικά, αμοιβαία, αντιδραστικά. Νομίζω ότι κάποιος με αγαπά και του φέρομαι κι εγώ αγαπητικά, στοργικά, σπλαχνικά κτλ. Έρχεται όμως ο Χριστός και μας ζητάει να κάνουμε την υπέρβαση. Να αγαπήσουμε τους εχθρούς μας. Αλλά ποιοι είναι οι εχθροί μας; Μην αναζητούμε τις πολύ τρομερές περιπτώσεις εχθρού. Κάποιον που σκότωσε έναν δικό μας ας πούμε, ή τον εχθρό με την έννοια του αλλοεθνούς. Εχθρός μπορεί να είναι ο οικιακός μας, ο άντρας μας, η γυναίκα μας, το παιδί μας, η πεθερά μας. Γιατί θυμός και μίσος και εχθρότητα αναπτύσσονται εκεί που είναι μεγάλες και επαναλαμβανόμενες οι προστριβές. Ο γάμος είναι η πρώτη κονίστρα. Και στις σχέσεις δεν έχει σημασία κυρίως τι πραγματικά συμβαίνει, αλλά τι προσλαμβάνει ως πραγματικό η κάθε πλευρά. Μπορεί π.χ. Ο άντρας μου να μην τρέφει εναντίον μου τα φοβερότερα συναισθήματα, αλλά εγώ εκλαμβάνω την έκφραση του ψυχισμού του, δηλαδή τη συμπεριφορά του, ως εχθρικά προς εμέ διακειμένη. Και συνήθως δεν προσπαθώ να κατανοήσω τη συμπεριφορά, ή να την δικαιολογήσω ή να βρω ελαφρυντικά, αλλά την επαυξάνω αρνητικά, την χρωματίζω ακόμα πιο έντονα εχθρική και αφήνω να δημιουργηθούν μέσα μου αντίστοιχα συναισθήματα και να εκδηλωθούν ανάλογες αρνητικά ανταποδοτικές συμπεριφορές. (Και πάει λέγοντας).

Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, μας λέγει τα εξής: "Έχουμε πάθει ένα άρρωστο πράγμα: επειδή είμαστε προκατειλημμένοι ή οργισμένοι προς κάποιον, τον βλέπουμε ως εχθρό, ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι. Είναι σαν να γίνεται μια μάχη μέσα σε ομίχλη. Συμπλέκονται οι αντίπαλοι στρατοί, αλλά με την ομίχλη δε ξεχωρίζει ο εχθρός από τον συμπολεμιστή. Και αλληλοτραυματίζονται οι φίλοι και οι σύμμαχοι". Τόσο πολύ μπορεί να σκοτισθεί ο νους του ανθρώπου ώστε να εκλαμβάνει ως εχθρούς αυτούς που δεν είναι. Αυτά όλα συμβαίνουν μεταξύ των πραγματικών ανθρώπων. Κι όλα αυτά πρέπει να τα υπερβούμε, να τα ξεδιαλύνουμε μέσα μας και να αγαπήσουμε. Αυτό είναι ένα άθλημα. Γι' αυτό η σχέση έχει μυστήριο, δυσκολία, πόνο και ευλογία. Προβάλλει

συνεχώς μπροστά μας ως αίνιγμα που ζητάει λύση κι ως άθλημα για το οποίο πρέπει να ιδρώσουμε και να κοπιάσουμε ξεπερνώντας συνεχώς το ατομικό μας ρεκόρ (δηλαδή το βόλεμά μας).

Επίσης μιλάμε εύκολα γενικά και θεωρητικά περί αγάπης, αγάπης για όλη την ανθρωπότητα και την έχουμε στο νου μας ως κάτι αόριστο. Αυτό το αόριστο δεν θα σταθεί ποτέ μπροστά μας να μας ελέγξει με λόγια υβριστικά, καυστικά, προσβλητικά, υποτιμητικά, δεν θα μας απειλήσει, δεν θα μας χτυπήσει, δεν θα αγγίξει το “εγώ” μας. Αντίθετα θα μας δικαιώσει με την έννοια ότι θα αισθανθούμε πολύ καλλιεργημένοι και ευαίσθητοι άνθρωποι λέγοντας εσωτερικά, ενδόμυχα “Δες, τι καλές σκέψεις κάνω για την ανθρωπότητα!”

Ο διπλανός μου όμως που έχει σάρκα και οστά και γλώσσα θα γυρίσει να μου πει δηκτικά: “Είσαι εγωιστής!” κι αυτό θα με τινάξει στον αέρα κι αυτομάτως θα τον θεωρήσω εχθρό μου, αν και στην πραγματικότητα θα έπρεπε να του πω ευχαριστώ γιατί στάθηκε απέναντί μου σαν καθρέφτης και με έλεγε και ίσως αν τον ακούσω και λάβω υπόψη μου την παρατήρησή του, ίσως διορθωθώ. Άρα δεν είναι εχθρός, αλλά ευεργέτης μου.

Και μια ρήση με χροιά ανέκδοτου: *“Μπορώ να πεθάνω για τη γυναίκα που αγαπώ, αλλά όχι να ζήσω κάθε μέρα μαζί της”.*

Υγιείς και νοσηρές σχέσεις

Θα εξετάσουμε σήμερα βαθύτερα τις σχέσεις. Θα τις κρίνουμε. Θα τις αξιολογήσουμε. Θα τις τεστάρουμε. Ας θέσουμε την βασική ερώτηση:

Πότε και υπό ποιες συνθήκες μια σχέση μπορεί να είναι υγιής και πότε και γιατί δεν είναι; Τα κριτήριά μας για να κρίνουμε τις σχέσεις θα είναι κυρίως ψυχολογικά αλλά μερικές φορές και θεολογικά.

Προκαταβολικά πρέπει να διασαφηνίσουμε ότι συνήθως δεν υπάρχουν απόλυτα αμιγείς καταστάσεις και σχέσεις, απόλυτα νοσηρές ή απόλυτα υγιείς. Μάλλον πρέπει να λέμε ότι **σε μια σχέση υπερτερούν τα υγιή ή τα νοσηρά στοιχεία.**

Ας αρχίσουμε από την ψυχολογική θεώρηση της σχέσης. Έλεγε ο Φρόιντ ότι ο ψυχισμός είναι υγιής, όταν καθιστά τον άνθρωπο ικανό να αγαπά και να εργάζεται. **Αγάπη και εργασία, δηλαδή**

δημιουργικότητα, είναι δυο βασικές λειτουργίες που χρειάζεται να επηρεάζονται ευνοϊκά από τη σχέση.

Ένα άλλο στοιχείο είναι **ο σεβασμός των ορίων του άλλου**. Μια σχέση είναι υγιής όταν ο καθένας σέβεται τα όρια του άλλου, όταν δεν τα παραβιάζει. Και **όταν επίσης σέβεται τα όρια του εαυτού του** και δεν επιτρέπει να του τα παραβιάζουν.

Ας προχωρήσουμε τώρα και στη θεολογική θεώρηση της σχέσης, ας τη δούμε λίγο πιο βαθιά. Οι ιδιότητες του ανθρώπινου προσώπου, τα δώρα που του έδωσε ο Θεός καθώς τον έπλασε κατ' εικόνα Του είναι **η ελευθερία, η δημιουργικότητα, η ικανότητα αλλά και η βούληση για αγάπη, η δίψα για σοφία και γνώση**. Όλα αυτά είναι κατ' εξοχήν ιδιότητες του Θεού, αλλά τις χάρισε και σε μας που είμαστε το ξεχωριστό του πλάσμα. Αντίστοιχα λοιπόν μπορούμε να μιλήσουμε για τις σχέσεις, θεωρώντας υγιείς αυτές που βοηθούν τα πρόσωπα να προαγάγουν και να καλλιεργούν όσα στοιχεία αναφέραμε και νοσηρές όσες τα συμπνίγουν και τα εμποδίζουν να εξελιχθούν.

Ας αναφέρουμε μερικά παραδείγματα για να κατανοήσουμε καλύτερα τα κριτήρια που βάλαμε.

Μια σχέση με τα παιδιά μας, η οποία τα καθιστά ανελεύθερους ανθρώπους επειδή βασίζεται στον αυταρχισμό, στην τρομοκρατία, στην υποτίμηση, στην περιφρόνηση, είναι μια σχέση νοσηρή επειδή δεν καλλιεργεί το θεϊκό δώρο, την ελευθερία. Νοσηρή όμως είναι και μια σχέση που δίνει περισσότερη ελευθερία στο παιδί απ' όση μπορεί να διαχειριστεί και το οδηγεί στην ασυδοσία και στην αναρχία, δηλαδή στην κατάργηση των ορίων. Δηλαδή κριτήριο μας στη σχέση μας με τα παιδιά είναι να τους παρέχουμε τόση ελευθερία όση μπορούν να διαχειριστούν, έτσι ώστε να βοηθηθούν στην ωριμότητα και την ανέλιξή τους. Μεγαλύτερη ή μικρότερη δόση προκαλεί παρενέργειες.

Επίσης μια σχέση με τα παιδιά μας η οποία δεν περιλαμβάνει τον έπαινο και γενικότερα την ενθάρρυνση, αλλά περιέχει συνεχώς την παρατήρηση, την αποδοκιμασία, την υποτίμηση, δεν ευνοεί τη δημιουργικότητα. Παιδιά που δυσκολεύονται στο σχολείο - χωρίς να έχουν μαθησιακές δυσκολίες - είναι παιδιά που δεν ενθαρρύνθηκαν.

(Με την ευκαιρία αυτή ας ξεχωρίσουμε τη γνώση από τη δημιουργικότητα. Η γνώση είναι κάτι επιφανειακό. Στις μέρες μας τη γνώση - όση θέλουμε, άπειρη γνώση - την κουβαλάμε σ' ένα στι-

κάκι ή σ' έναν σκληρό δίσκο. Η δημιουργικότητα περνάει βέβαια μέσα από τη γνώση και τη μάθηση, αλλά πάει πιο πέρα. Παίρνει την "κληρονομιά" και την πλουτίζει, παίρνει δέκα και φτιάχνει εκατό. Είναι σαν τα τάλαντα της ευαγγελικής παραβολής. Γι' αυτό υπάρχουν διαβασμένοι αλλά στειροί άνθρωποι κι αντίθετα εξαιρετικά δημιουργικοί που δεν μορφώθηκαν πολύ).

Επίσης και η ικανότητα να αγαπά κανείς επηρεάζεται πολύ από την αγωγή που πήρε. Αν ένα παιδί βλέπει γύρω του εκδηλώσεις αγάπης, μαθαίνει ν' αγαπά. Η αγάπη είναι βίωμα, όχι λόγια. Όση διδασκαλία κι αν κάνουμε περί αγάπης στα παιδιά μας, δεν θα δεχτούν τίποτα, αν δεν την δουν εκδηλωμένη, βιωμένη στη ζωή τους.

Αφού λοιπόν βάλαμε τα κριτήρια ας δούμε τις σχέσεις κι ας τις κρίνουμε, ας τις ζυγίσουμε.

Ας αρχίσουμε από τη συζυγική σχέση που στις μέρες μας θεωρείται πολύ τρικυμισμένη και προβληματική. Ποια θα ήταν μια υγιής συζυγική σχέση;

Ας πάρουμε ένα-ένα τα στοιχεία που αναφέραμε.

Μια σχέση που εμπνέει στα πρόσωπα αγάπη κι ακόμη περισσότερη αγάπη. Είναι σαν το κρασί του γάμου της Κανά. "Συ δε τετήρηκας τον καλόν οίνον έως άρτι". Συχνά η σχέση ακολουθεί τον φυσικό νόμο της φθοράς. Χρειάζεται αγώνας για να πολεμηθεί η φθορά και να γίνει η σχέση πιο αγαπητική. Προσέξτε πολύ αυτό το σημείο: "Να γίνει η σχέση πιο αγαπητική". Δηλαδή η σχέση να είναι τέτοια - όχι ο άλλος - που να με εμπνέει να αγαπήσω τον άλλον περισσότερο. Συνήθως θέλουμε να γίνεται ο άλλος καλύτερος, διάβαζε πιο ταιριαστός, πιο βολικός σε μας. Αποδίδουμε στον άλλον την αιτία της δυστυχίας μας. Φορτώνουμε την αιτία της αποτυχημένης σχέσης στον άλλον κι αφού ο άλλος δεν κάνει τίποτα για ν' αλλάξει άρα και η σχέση μας γίνεται μίζερη, συρρικνώνεται, σβήνει. Όμως αυτό που μας ενδιαφέρει είναι η σχέση. Στη σχέση υπάρχει διαρκής αλληλεπίδραση των δύο προσώπων. Εγώ με τη στάση μου επηρεάζω τον άλλον, τον εμπνέω ή του κόβω τα φτερά. Κι ο άλλος αντίστοιχα επηρεάζει εμένα. Είναι τόσο αμοιβαία η αλληλουχία στη σχέση που είναι σχεδόν αδύνατο να βρεθεί η αρχή του νήματος. Άρα όταν θεωρούμε ότι η σχέση μας είναι φθίνουσα ή στάσιμη **πρέπει να αρχίσουμε τίμια και εντατική αυτοκριτική, όχι ετεροκρισία.** (Η σοφότατη παροιμία "με

τα δυο σακούλια” αποκαλύπτει τη μόνιμη και πάντα επιτυχημένη, την καλοστημένη παγίδα στην οποία πέφτουμε οι περισσότεροι. Για την ακρίβεια πέφτουμε όλοι όσοι δεν είμαστε υποψιασμένοι για την αλληλουχία της σχέσης και όσοι ζούμε τυφλωμένοι από τον εγωισμό μας, ο οποίος είναι ένας προβολέας μόνιμα στραμμένος στα σφάλματα των άλλων και ουδέποτε στα δικά μας). Αλλιώς είναι σαν να πιστεύουμε ότι εμείς δικαιούμαστε να λαμβάνουμε αγάπη χωρίς να ενεργούμε κι ο άλλος υποχρεούται μόνο να δίνει (παθητικοί δέκτες, παθητική αναμονή εκείνου που ο άλλος οφείλει να κάνει για να είμαστε εμείς ευτυχημένοι). Σαν να λέμε “Σου ζητώ να με ευτυχήσεις”. “Είναι δική σου υποχρέωση η δική μου ευτυχία”.

Μπορούμε να το πούμε και κάπως αλλιώς: λειτουργούμε σαν καθρέφτες ο ένας για τον άλλον. Η δική μου αθυμία καθρεφτίζεται στη συμπεριφορά, στο κέφι, στην έμπνευση του απέναντί μου και βέβαια και το αντίστροφο. **Αλλά τον άλλον δεν μπορώ να τον διορθώσω.** Είναι αδύνατον να “ξεστραβώσω” τον άλλον. Εκείνο που μπορώ να διορθώσω – όχι πάντα με ευκολία, αλλά πάντως είναι στο χέρι μου, εξαρτάται από εμένα – είναι ο εαυτός μου. Αυτόν ελέγχω, γι’ αυτόν αποφασίζω, μόνο αυτόν μπορώ να χειραγωγήσω. Κανέναν άλλον, ούτε ένα μικρό παιδί, πόσο μάλλον έναν ενήλικο.

Για να εμπνέει μια σχέση αγαπητική διάθεση πρέπει να έχει εκδηλώσεις αγάπης, στοργής, ενδιαφέροντος, προσοχής, αναψυχής για τον άλλον. Πρόπερσι όταν μελετούσαμε το βιβλίο **“Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος”** είχαμε συζητήσει αρκετά για την αγάπη. Ήταν πολύ χαρακτηριστικό το ρητό: **“Αγάπη είναι ό,τι κάνει η αγάπη”**. Δεν αρκούν αφανέρωτα τρυφερά, αγαπητικά συναισθήματα, ούτε ωραία λόγια. Η αγάπη είναι βίωμα που πρέπει να το συμμεριστούμε με τον άλλον. Αν ο άλλος δεν καταλαβαίνει την αγάπη μας, ας αυτοελεγχθούμε, μήπως δεν την εκδηλώνουμε επαρκώς, ή μήπως την εκδηλώνουμε με τρόπο που δεν την ειπράττει. Π.χ. Μια σύζυγος διαλύεται όλη την ημέρα να ετοιμάσει νόστιμα φαγητά, να κάνει τα ψώνια, να έχει το σπίτι άψογο, τα παιδιά περιποιημένα κτλ. Σίγουρα ο κόπος είναι πολύς και το κίνητρο είναι αγάπη κι ενδιαφέρον για τον σύζυγο και την οικογένεια. Όταν όμως έρχεται ο σύζυγος, την βρίσκει αποκαμωμένη από την κούραση, συγχυσμένη με τα παιδιά, απαιτητική απέναντί του. Το πιο πιθανό θα είναι να επέλθει μια ψυχρότητα ή μια σύγκρουση. Αν ή-

ταν κάποια πράγματα πιο πρόχειρα φτιαγμένα κι αν περίσσευε κουράγιο για χαμόγελο και συζήτηση, διάθεση για έναν τρυφερό τρόπο, θα ήταν μάλλον καλύτερα.

Κι ακόμα ένα παράδειγμα: Ο σύζυγος είναι ξαπλωμένος στον καναπέ ενώπιον της TV κι η σύζυγος παραδέρνει με τα παιδιά και το νοικοκυριό. "Παγκόσμιος πόλεμος", γνωστές καταστάσεις. Ο σύζυγος είναι γλυκύτετος κι απευθύνει κολακευτικά λόγια στη γυναίκα του: "Είσαι πολύ άξια, είσαι τέλεια, σε θαυμάζω". Κι αυτό δεν είναι αγάπη. Η γυναίκα μάλλον θα το εισπράξει ως ειρωνεία. Αγάπη είναι να βάλω κι εγώ, ο σύζυγος, μια ποδιά και να την βγάλω όταν θα την βγάλει κι η γυναίκα μου και να καθίσουμε μαζί να δούμε τηλεόραση, να μιλήσουμε, να νοιαστούμε ο ένας για τον άλλον ή να βγούμε κτλ. (Φυσικά έχει σημασία και ο τρόπος και η διάθεση. Αν βοηθούμε αγκομαχώντας και βαρυγκομώντας πάλι όλα θα πάνε χαμένα).

Επίσης είπαμε ότι μια σχέση είναι υγιής όταν εμπνέει στα μέλη της τη δημιουργικότητα. Μάλιστα ένας λόγος ύπαρξης της κοινωνικότητας στον άνθρωπο είναι ακριβώς η συνεργασία, η αλληλοβοήθεια στις δύσκολες περιστάσεις, η επίλυση προβληματικών καταστάσεων. Στην υγιή σχέση οι άνθρωποι "πετούν". Βρίσκουν δυνάμεις που δεν ήξεραν ότι έχουν. Ξυπνά το μυαλό κι ανακαλύπτει δρόμους και τρόπους για να εκφράσει την αγάπη του, για να ευκολύνει τη ζωή αυτού που αγαπά, για να φτιάξει το μέλλον αυτού που αγαπά. Δεν είναι όλες οι σχέσεις όμως έτσι. Υπάρχουν σχέσεις που οδηγούν τους ανθρώπους που σχετίζονται σε τέλμα, σε κατήφεια, στην παραίτηση από ορθούς στόχους, σε ξεμυάλισμα. Βλέπουμε συχνά εφήβους που φτιάχνουν έναν δεσμό και παρατούν τα μαθήματα κι όλες τις υποχρεώσεις τους και τάχα ζουν μόνο για το "αίσθημά" τους. Αυτό δεν είναι υγιές. Πίσω από την δήθεν αφοσίωση κρύβεται μια εξαρτημένη σχέση, σχέση που έχει αλλοτριώσει την ελευθερία του ενός κι έχει δώσει στον άλλον το καταχρηστικό δικαίωμα να εισβάλλει στον ζωτικό του χώρο και να υπερβεί ασφυκτικά τα όριά του. Στη σχέση αυτή επικρατεί ο φόβος, ο φόβος της απόρριψης κι ο φόβος της μοναξιάς. "Πάω προς κάτι όχι επειδή με ελκύει και το επιλέγω, αλλά επειδή θέλω να ξεφύγω από κάτι βασανιστικό και φοβερό, συνήθως την μοναξιά ή, στα νεαρά παιδιά, την περιθωριοποίηση και τα σαρκαστικά σχόλια των συνομηλίκων".

Η μείωση της δημιουργικότητας είναι ένα δυνατό και οριακό σημείο. Αν ο άνθρωπος μέσα σε μια σχέση δεν μπορεί να δημιουργεί, σημαίνει ότι η σχέση είναι πάρα πολύ νοσηρή, ετοιμοθάνατη ή ήδη νεκρή και μάλλον δεν πρέπει να συνεχίζεται. Σε μια ελεύθερη σχέση η διακοπή είναι επιβεβλημένη. Αλλά και όταν πρόκειται για συζυγία είναι μάλλον προτιμότερο ένα διαζύγιο από το να κουβαλάει κανείς δίπλα του και μέσα του μια νεκρή σχέση.

Νοσηρές σχέσεις μπορεί να υπάρχουν και στα εργασιακά περιβάλλοντα. Υπάρχουν εργασίες (όταν λέμε εργασία δεν εννοούμε μόνο καθ' εαυτήν τη δουλειά, αλλά και τις σχέσεις που αναπτύσσονται στο χώρο της δουλειάς) οι οποίες βοηθούν τον άνθρωπο να αναπτύξει τα στοιχεία του κατ' εικόνα όπως τα αναφέραμε. Δυστυχώς υπάρχουν και πάρα πολλά εργασιακά περιβάλλοντα που συνθλίβουν τον άνθρωπο. Τον κάνουν να αισθάνεται μη άνθρωπος. Τον αναγκάζουν να μη σκέφτεται, να μην μπορεί να επιλέξει, να χάσει την αυτοεκτίμηση, του στερούν τη χαρά στην εργασία δηλαδή περίπου στη μισή ζωή του. Οι κακές εργασιακές σχέσεις φθείρουν αφάνταστα τον άνθρωπο. Πολλές νόσοι, ψυχιατρικές αλλά και σωματικές – λόγω σωματοποιημένου στρες – ξεκινούν από τις κακές εργασιακές σχέσεις.

Πολλές επίσης φιλικές σχέσεις μπορεί να είναι νοσηρές. Υπάρχουν “φιλίες” που δημιουργούν μαλασμό και ζήλεια και δίψα για αποκλειστικότητα. Αυτό το βλέπουμε συχνά σε παιδικές φιλίες. “Αν παίξεις με την τάδε δεν θα σε έχω φίλη”. Θα λέγαμε ότι είναι το αρχέγονο στάδιο της φιλίας. Όσο ωριμάζει ο άνθρωπος βλέπει το φίλο όχι ως κτήμα και αποκλειστικότητα, αλλά ως ελεύθερη προσωπικότητα με ελευθερία κινήσεων και επιλογών, όχι αναγκαστικά ταυτισμένον σε όλα. Τυχεροί όσοι έχουν υγιείς φιλίες.

Νοσηρότητα μπορεί πολύ εύκολα να ειδύσει και στα συγγενικά περιβάλλοντα, στις συγγενικές σχέσεις. Υπάρχουν συγγενικά περιβάλλοντα με τέτοια συσπείρωση που περνά στα μέλη τους το μήνυμα: “Μην εμπιστεύεσαι κανέναν εκτός από εμάς. Μόνο μέσα στην οικογένειά σου υπάρχει ασφάλεια και ελπίδα”. Σε τέτοια περιβάλλοντα θα μεγαλώσουν παιδιά φοβισμένα, καχύποπτα, δυσπροσάρμοστα. Επίσης σε πολλές ευρύτερες οικογένειες κάνει κουμάντο ο μεγάλος αδερφός ή ο πιο μορφωμένος ή ο πιο πετυχημένος και όλοι οφείλουν σ' αυτόν υπακοή και σεβασμό. Αυτό βέβαια συνέβαινε πολύ πιο συχνά παλαιότερα, αλλά και σήμερα το βλέπουμε ιδίως σε πιο μικρές κοινωνίες. Αυτοί οι χώροι είναι α-

σφυκτικοί για την ανθρώπινη προσωπικότητα και είναι ευχής έργο που η σημερινή κοινωνία τους έχει σε μεγάλο βαθμό προσπεράσει.

Θα μιλήσουμε τώρα για πιο μοντέρνες νοσηρές σχέσεις. Είναι τύποι σχέσεων παντελώς άγνωστοι σε άλλες εποχές και ασύλληπτοι για τη διάνοια των ανθρώπων ακόμη και της προηγούμενης γενιάς. Είναι σχέσεις εκ της τεχνολογίας, τα SMS και οι διαδικτυακές σχέσεις. (e-mail, blogs, facebook, συμμετοχή σε διαδικτυακά παιχνίδια κτλ).

Οι σχέσεις αυτές αν διατηρηθούν σε επίπεδο ελεγχόμενο και σε ισορροπία με τις ζωντανές σχέσεις δεν είναι επικίνδυνες, τουναντίον είναι πολύ βοηθητικές και συχνά ενισχύουν την κοινωνικότητα του υποκειμένου. Αν όμως γίνουν ο κύριος ή ο αποκλειστικός τρόπος επικοινωνίας, δεν είναι απλά νοσηρές, είναι καταστροφικές. Δεν μιλάμε για **μια** νοσηρή σχέση, αλλά για μια **συνολική** καταστροφή της δυνατότητας να σχετιστεί το υποκείμενο, μια αλλοτρίωση, μια βαρύτατη πάθηση ανάλογη με τον αλκοολισμό ή την εξάρτηση από τα ναρκωτικά.

Η διαδικτυακή σχέση είναι πολύ ειδική. Επειδή συχνά δεν υπάρχει προσωπική γνωριμία, τα συμμετέχοντα πρόσωπα μπορούν να επιλέξουν ποια στοιχεία τους θα φανερώσουν και ποια θα αποκρύψουν, μπορούν να παρουσιάσουν έναν εντελώς άλλο εαυτό. Αυτή η σχέση μπορεί να είναι παντελώς ανειλικρινής, μη πραγματική. Είναι μια σχέση που βολεύει γιατί καλύπτει αδυναμίες. Σιγά-σιγά πρόσωπα που δυσκολεύονται στις αληθινές τους σχέσεις ξεγλιστρούν στον κόσμο των εικονικών διαδικτυακών σχέσεων και μένουν εκεί αδυνατώντας να αντιμετωπίσουν τη σκληρή πραγματικότητα. Είναι μια φυγή σ' έναν κόσμο πολύ ευκολότερο από τον πραγματικό, έναν κόσμο που μπορούν να τον χειριστούν. Αλλά μια σχέση παύει να είναι σχέση, αν θέλουμε εμείς αποκλειστικά να την χειριζόμαστε. Η σχέση χρειάζεται μια ανταπόκριση που κρύβει το ρίσκο της διαφορετικότητας του άλλου. Αν τον άλλον τον χειραγωγώ, αν τον ελέγχω τόσο που να σβήνω τη φωνή και την αντίδρασή του, δεν έχω πια σχέση. Δεν βοηθιέμαι στην εξέλιξή μου, δεν μ' ενδιαφέρει να μπω σε διαδικασία αλλαγής προς το καλύτερο, άρα μένω στάσιμος και υποστρέφομαι.

Δυστυχώς οι νέες αυτές σχέσεις μπαίνουν ακάθεκτες στη ζωή μας. Υπάρχουν πάρα πολλοί άνθρωποι που ζουν μόνο μ' αυτές. Στην πραγματικότητα έχουν καταστεί ανάπηροι.

Νοσηρές σχέσεις επίσης είναι και οι εξαρτήσεις. (Από οτιδήποτε, φαγητό, τηλεόραση, τυχερά παιχνίδια, κάπνισμα, ναρκωτικά). Απέναντι στον εξαρτημένο δεν υπάρχει κάποιος άλλος άνθρωπος, αλλά μια πλευρά του ίδιου του εαυτού του την οποία αγωνίζεται να ικανοποιήσει κάνοντας χρήση μιας ουσίας ή μιας συνήθειας. Αυτή η σχέση είναι μια εσωτερική ανακύκλωση. Γι' αυτό και τα εξαρτημένα άτομα δεν μπορούν εύκολα να απεξαρτηθούν. Κουβαλούν μέσα τους όλη τη σχέση. Για να απαλλαγούν πρέπει να αλλάξουν ένα κομμάτι του εαυτού τους, να αλλάξουν ως άνθρωποι, να γίνουν ικανοί να φτιάξουν σχέσεις με άλλους πέρα από τον εαυτό τους. Γι' αυτό στις μονάδες απεξάρτησης καλλιεργείται πάρα πολύ το στοιχείο της ομαδικότητας. Καλείται το υποκείμενο να ξεφύγει από την καταστροφική σχέση με τον εαυτό του και να αναπτύξει σχέσεις με άλλα πρόσωπα που θα κερδίσουν το ενδιαφέρον του και την προσοχή του.

Είδαμε μια σειρά σχέσεων, κάποιες υγιείς και πολλές νοσηρές. Δυστυχώς γύρω μας περισσεύουν οι νοσηρές σχέσεις. Γιατί; Και επίσης γιατί παρόλο που μια σχέση μπορεί να είναι ολαφάνερα νοσηρή, παραμένει κανείς σ' αυτήν, χωρίς να καταβάλει αξιόλογη προσπάθεια να την διορθώσει ή, αν αυτό δεν γίνεται, δεν παίρνει την απόφαση να την εγκαταλείψει;

Πολλές σχέσεις είναι νοσηρές γιατί συνήθως μας λείπει η αυτογνωσία και ο στοχασμός. Κινούμαστε παρορμητικά, εγωκεντρικά, έχουμε στόχο την καλοπέραση και το βόλεμά μας – ιδίως αυτό το τελευταίο στις ημέρες μας έχει γίνει σύνθημα, αρχή ζωής. Σπάνια εμβαθύνουμε ή ερμηνεύουμε τις σχέσεις και τις καταστάσεις. Ταυτίζουμε τη συμπεριφορά του άλλου με τον ψυχισμό του. Επίσης σπάνια δικαιολογούμε συμπεριφορές, μάλλον τις αξιολογούμε αρνητικότερα. Κι ένα ακόμη χαρακτηριστικό της εποχής μας είναι η παντελής έλλειψη υπομονής.

Οι δεδομένες σχέσεις

Κάποιες σχέσεις στη ζωή μας τις θεωρούμε δεδομένες και κατά συνέπεια δεν τις καλλιεργούμε, δεν τις τρέφουμε, δεν τις βοηθάμε να εξελιχθούν. Τις ξεχνάμε, τις αφήνουμε στάσιμες. Αυτό είναι καταστροφικό για τη σχέση. Καμιά σχέση δεν πρέπει να θεωρείται

αυτονόητη. Χρειάζεται ενεργητική προσπάθεια για να κρατήσουμε τη σχέση ζωντανή ακόμη και με τα πιο οικεία πρόσωπα, πχ. Μάνα και παιδί. Ακόμη κι αυτή η ενστικτώδης σχέση θέλει καλλιέργεια. Μια σχέση δεν αρκεί απλά να την κρατήσουμε. Πρέπει να την καλλιεργήσουμε, να την εμβαθύνουμε, να την πάμε παρά πέρα. Δηλαδή αν δεν πηγαίνεις μπροστά, μοιραία θ' αρχίσεις να πηγαίνεις πίσω.

Η σχέση θέλει οπωσδήποτε επικοινωνία. (Πέρυσι είπαμε πολλά για την επικοινωνία). Ωστόσο πρέπει να πούμε πάλι δυο-τρία πολύ βασικά πράγματα. Χρειάζεται ειλικρινής διάλογος, άνευ όρων και ορίων, σε κλίμα μη φορτισμένο. Δεν είναι κατάλληλος ο χρόνος για διάλογο μετά από έναν καβγά. Επίσης ό,τι λέγεται σ' έναν καβγά καλό θα ήταν να ξεχνιέται για να μη βαραίνει την ψυχή μας. Ο θυμός και η οργή που συνήθως μας οδηγούν στη σύγκρουση είναι μια παροδική τρέλα. Ό,τι λέγεται λοιπόν την ώρα αυτής της τρέλας, καλό είναι να μην το κρατάμε στο μυαλό μας και το τριγυρίζουμε και πικραινόμαστε και θυμώνουμε ακόμα περισσότερο και ζητάμε εκδίκηση. Μια ήρεμη συζήτηση στην οποία ο καθένας συνεισφέρει τα δεδομένα του με καλή και ήπια διάθεση κι ο άλλος τα ακούει και θέλει να τα λάβει υπόψη του οικοδομεί τη σχέση. Πρέπει να επιζητούμε τέτοιες συζητήσεις. Να ζητάμε από τον άλλον να μας κάνει καλοδιάθετες παρατηρήσεις για να ευαισθητοποιηθούμε σε θέματα που ίσως μας ξεφεύγουν. Όταν υπάρχει αγαπητική διάθεση μπορεί να λεχθούν συγκλονιστικά πράγματα, να τεθούν θέματα εκ θεμελίων. Αντίθετα σε κλίμα σύγκρουσης κι επίθεσης ακόμα κι αν ακούγονται αλήθειες είναι αδύνατον να γίνουν αποδεκτές, γιατί τα πρόσωπα βρίσκονται σε άμυνα, είναι απορριπτικά.

Θέλει επίσης η σχέση στοιχεία ανανέωσης και έκπληξης. Και τα πιο σοβαρά πρόσωπα έχουν ανάγκη και χαίρονται και ξανανιώνουν με κινήσεις που έχουν το στοιχείο της ευχάριστης έκπληξης. Π.χ. Κλείσε χωρίς προειδοποίηση για ένα βράδυ δωμάτιο σε μια λουτρόπολη και πάρε τη γυναίκα σου και χαλαρώστε μαζί, αφού πρώτα κανονίσεις και τη φύλαξη των παιδιών σας. Κάνε ένα μικρό απρόσμενο δωράκι, έτσι χωρίς λόγο συνοδευόμενο από δυο τρυφερά λόγια. Εσείς μπορεί να βρείτε χίλιες ευκαιρίες έκπληξης και ανανέωσης. Ένας γνωστός ψυχίατρος μας έλεγε κάποτε: "Αν θέλω να ξαφνιάσω τη γυναίκα μου, μπορεί ακόμη και να περπατήσω ανάποδα, με τα χέρια και το κεφάλι κάτω και τα πόδια ψηλά".

Θέλει τιμή και σεβασμό η σχέση. Αν αντιμετωπίζεις μια σχέση σοβαρά, σημαίνει ότι τιμάς τον άλλον, τον σέβεσαι ως πρόσωπο, του δίνεις αξία. Αν μέσα στον εγωκεντρισμό σου έχεις απαξιώσει τον άλλον, αυτό θα φανεί στη σχέση από μικρολεπτομέρειες. Πχ. Ο άλλος – ο άντρας μου, το παιδί μου-έχουν κάποιες συνήθειες που τις ξέρω πολύ καλά, ας πούμε θέλουν πολλή ησυχία την ώρα που κοιμούνται ή τους αρέσει πολύ κάποιο φαγητό. Αν τις λαμβάνω υπόψη μου και τις σέβομαι, σέβομαι τα πρόσωπα, σέβομαι τη σχέση. Αν τις αγνωώ με τη δικαιολογία ότι είναι κάτι επουσιώδες, αγνωώ το πρόσωπο και μοιραία θα οδηγήσω και τη σχέση σε τρικυμία ή παγωμάρα.

Επίσης η σχέση θέλει χρόνο από τη ζωή μας. Μαγικά κόλπα δεν υπάρχουν. Πρέπει να κάτσουμε να σκεφτούμε τρόπους πλησιάσματος του άλλου και βαθέματος της σχέσης. Να ζήσουμε ο ένας κοντά στον άλλον με τεντωμένη την προσοχή και το ενδιαφέρον μας για να καταλάβουμε ο ένας τον άλλον, για να ανοιχτούμε σε επικοινωνία. Αν το καθημερινό μας πρόγραμμα είναι ασφυκτικά γεμάτο, τότε αναγκαστικά η επικοινωνία μας θα περιοριστεί πάρα πολύ και μάλλον θα γίνει εντολές και λακωνικές ερωταποκρίσεις.

Επίσης χρειάζεται στοχευμένος αγώνας. Υπάρχουν σχέσεις που ειλικρινά μας ενδιαφέρουν, θέλουμε να τις βελτιώσουμε, πασχίζουμε, αλλά ματαιώσ. Οι ενέργειές μας δεν είναι στοχευμένες. Ο τρόπος είναι λάθος. Σ' αυτές τις σχέσεις πρέπει ν' ανοίξουμε καλά τα μάτια μας και τ' αυτιά μας και ταπεινά να δεχτούμε υποδείξεις και συμβουλές. Ας πούμε ένα παράδειγμα: Θέλουμε να περάσουμε ένα ογκώδες αντικείμενο από μια πόρτα. Παιδευόμαστε ώρα, απελπιζόμαστε. Κι έρχεται ένας τρίτος και μας λέει "Γύρισέ το αλλιώς" και το περνάμε. Κάπως έτσι παιδευόμαστε με μια σχέση. Κι ίσως ένας τρίτος που βλέπει πιο καθαρά μπορεί να μας δώσει μια καίρια συμβουλή και να μας οδηγήσει στον επιθυμητό στόχο γρήγορα και άκοπα. Αυτό σημαίνει ότι ξεκολλάμε από τα στερεότυπα του δικού μας μυαλού, από τις δικές μας εκτιμήσεις, από το δικό μας τρόπο. Αυτό λέγεται ευλυγισία και προσαρμοστικότητα. Αν μένουμε μονολιθικοί μόνο σ' αυτά που μάθαμε γρήγορα θα φρακάρουμε μπροστά σε μια στενή πόρτα. Γιατί η ζωή είναι γεμάτη στενές πόρτες...

Ένα άλλο μυστικό είναι να κατανοήσεις τον άλλον, να τον αγαπήσεις στην κατάσταση που είναι και να μπεις στη θέση του. Σε μια σχέση, ας πούμε τη συζυγία, ορισμένες πλευρές του συντρό-

φου μας μας φαίνονται εντελώς **ανοίκειες**, δηλαδή δεν είναι οικείες, είναι ξένες, άγνωστες. Επειδή είναι άγνωστες, μας προκαλούν φόβο και αποστροφή και ίσως μας απωθούν, μας κάνουν να απομακρυνόμαστε, γίνονται αγκάθια στη σχέση. Πρέπει αυτό το **ανοίκειο** να το αγαπήσουμε, να το αποδεχτούμε, να το καταλάβουμε, ιδίως στο σύντροφό μας και στα παιδιά μας.

Θα φέρω ένα παράδειγμα από τον εαυτό μου για κάτι που πολύ με παιδεύει ακόμα (Αυτό ας είναι και μια αφορμή για να πούμε ακόμη μια φορά ότι στα Σεμινάρια εμείς οι δυο κυρίες που μας έλαχε ο κλήρος αυτός δεν έχουμε λύσει τα προβλήματά μας. Δεν απευθυνόμαστε σε σας όντας σωστές και τέλειες ή πιστεύοντας πως είμαστε σωστές. Δεν παίρνουμε το θάρρος να μιλήσουμε επειδή η ζωή μας είναι ωραία και καλή, αλλά ακριβώς επειδή βλέπουμε, ζούμε, παιδευόμαστε με δυσκολίες και αδιέξοδα. Τις πιο πολλές φορές προσωπικά μας λάθη γίνονται αφορμές για να πούμε κάτι που σε σας μπορεί να δουλέψει όμορφα κι αποδοτικά. Ας τονιστεί αυτό γιατί μπορεί η προσωπική μας ζωή κάποια στιγμή να μη δικαιώσει τα λόγια μας. Αυτό ας μη σας κλονίσει. Ο αγώνας έχει σκληρές στιγμές και πτώσεις). Αυτά εν παρόδω, ας έρθουμε τώρα στο παράδειγμά μας:

“Εγώ προσωπικά είμαι ήσυχη, χαμηλών τόνων και πολύ ψυχραιμη (σπάνια ταραζομαι υπερβολικά). Ο άντρας μου είναι πάρα πολύ αφύς. Μπορεί μια ανεπαίσθητη αφορμή να τον αποσυντονίσει και να του προκαλέσει πολύ θυμό. Προσέξτε αυτό δεν έχει να κάνει με το καλός ή κακός. Αυτό είναι ένα συστατικό της προσωπικότητάς του κι αντίστοιχα της δικής μου που δεν είναι κατόρθωμα ή λάθος μας, είναι δομικό στοιχείο. Αν εγώ κολλήσω σ' αυτή την αφάδα και την πάρω προσωπικά, ως προσωπική επίθεση δηλαδή, παθαίνω μια υποστροφή, κλείνομαι, απομακρύνομαι για να μην δίνω αφορμές θυμού. Παγώνω όμως έτσι τη σχέση. Πρέπει να αγαπήσω αυτό το ανοίκειο για μένα στοιχείο του συζύγου μου, να το αποδεχτώ, να αποδεχτώ ότι συχνά θα υφίσταμαι μια έκρηξη θυμού γιατί έτσι είναι ο άλλος. Αν δεν μπορώ να το αποδεχτώ, η σχέση θα είναι νοσηρή, προβληματική”.

Μπορούμε να αναφέρουμε πάρα πολλά τέτοια παραδείγματα. Ο ένας σε κάποια σχέση είναι πολύ οργανωτικός κι ο άλλος δεν μπορεί να οργανωθεί. (Υπάρχουν άνθρωποι που ακόμα κι αν τους ετοιμάσεις ένα πλάνο με λεπτομέρειες και πολλές συμβουλές δεν μπορούν να το τηρήσουν). Αν ο οργανωτικός δεν αγαπήσει την α-

νοργανωσιά του διπλανού του, δεν μπορεί να συνυπάρξει, δεν μπορεί να κρατήσει τη σχέση.

Ο ένας είναι γρήγορος, αποτελεσματικός κτλ, ο άλλος αργός, αναποφάσιτος, αναβλητικός, διλημματικός. Ο γρήγορος πρέπει να αγαπήσει την αργότητα του άλλου αν θέλει να κρατήσει τη σχέση.

Με άλλα λόγια όλα αυτά μπορούμε να τα πούμε με τη φράση: "Αποδέξου τον άλλον, όπως είναι", ή μάλλον όχι απλά αποδέξου, "Αγάπησέ τον όπως είναι". Αυτό δεν κάνει για μας ο Χριστός στους αιώνες; Ποιος άνθρωπος είναι άξιος ν' αγαπηθεί από τον τέλειο Θεό; Κι όμως ο Χριστός μας αγαπά και σταυρώνεται για μας και σηκώνει πάνω του όλες μας τις αδυναμίες. Να έχουμε πάντα στο νου μας την αγάπη του Χριστού. Δεν θα μπορούσε ο Χριστός, ως Θεός να μας διορθώσει πρώτα κι ύστερα σωστούς κι ωραίους να μας αγαπά; Κι όμως μας αγαπά, βρώμικους, ελεεινούς, γεμάτους πάθη κι αδυναμίες κι αυτή η αγάπη όταν την καταλάβουμε γίνεται αφορμή για να γίνει μέσα μας σεισμός και ν' αποφασίσουμε εν ελευθερία να αλλάξουμε για την αγάπη Του. Μπορούμε έτσι να δεχτούμε και ν' αγαπήσουμε τον άντρα μας, τη γυναίκα μας, τα παιδιά μας, τα πεθερικά μας, τους συνεργάτες μας κτλ.; Και προσέξτε **αυτός που έχει ένα χάρισμα, αυτός πρέπει να ανεχθεί τον άλλον που δεν το έχει**, όχι το αντίθετο, δηλαδή να γίνεται το χάρισμα μέτρο σύγκρισης και απόρριψης του αδελφού. (Οι δυνατοί βαστάζουν τα ασθενήματα των αδυνάτων).

Εξέλιξη στις σχέσεις-σύγχρονες τάσεις

Συνηθίσαμε να λέμε ότι στις μέρες μας δεν τα καταφέρνουμε καλά με τις σχέσεις και απόδειξη γι' αυτό θεωρούμε τα πολλά διαζύγια. Ας δούμε λίγο πιο βαθιά πώς ήταν παλιά οι σχέσεις και πώς έχουν γίνει σήμερα. Παλιότερα, μόλις πριν μια γενιά, στη γενιά των γονέων μας, η συλλογικότητα κανόνιζε τις σχέσεις. Υπήρχαν δηλαδή κοινωνικοί κανόνες, συλλογικοί, αυτό που λέμε ήθη μιας κοινωνίας, κι αυτοί κανόνιζαν τις σχέσεις. Πχ. σχέση νύφης και πεθεράς: Μπορεί να πλάνταζε η νύφη, να ήθελε να "φάει" την πεθερά, έπρεπε να φερθεί με κάποια ευπρέπεια γιατί αλλιώς όλη η κοινωνία θα την στιγματίζε και θα την κατέτρεχε. Έτσι μ' αυτόν τον σιωπηλό καταναγκασμό κρατιόντουσαν οι σχέσεις, αλλά συχνά αυτό ήταν μια επίφαση που έκρυβε μια θλιβερή κι ανομολό-

γητη πραγματικότητα. Στη γενιά μας περάσαμε από τη συλλογικότητα στην ατομικότητα. Αυξήθηκε τρομερά ο βαθμός ελευθερίας του ανθρώπου. Αυτό σήμανε βέβαια ισχυρό κραδασμό και διάλυση πολλών σχέσεων, αλλά συγχρόνως έδωσε και μια ιδιαίτερη αξία στις σωστές, στις υγιείς σχέσεις. Τώρα πια μένει, κατά κανόνα, στη σχέση αυτός που πραγματικά ενδιαφέρεται και δουλεύει πάνω σ' αυτήν και τη βαθαίνει και την πλουτίζει. Στην παραδοσιακή κοινωνία ποιος γονέας αφιέρωνε χρόνο για να κάνει παρέα με το παιδί του; Ποιος αγωνιζόταν να το νοιώσει, να το καταλάβει; Τώρα οι γονείς και νοιάζονται και μελετούν και αγωνίζονται να σταθούν δίπλα στα παιδιά τους, όσοι τέλος πάντων το κάνουν.

Είναι δύσκολο να βάλουμε πρόσημο στην εξέλιξη. Είναι σε πολλά αρνητική, έχει όμως και κάποια πολύ ισχυρά θετικά σημεία. Και η δική μας η γενιά είναι στην μεγαλύτερη δυσκολία. Δεν έχει πρότυπα για να βαδίσει πάνω στα χνάρια τους. Αυτή ανοίγει έναν καινούριο δρόμο. Αυτή φτιάχνει από την αρχή πρωτόγνωρες ισορροπίες. Ας μιλήσουμε πιο ειδικά για τα ζευγάρια: Σε ποια εποχή είχε ένα ζευγάρι να παλαίψει με τόσες αντιξοότητες; Φεύγουν για τις δουλειές τους κι έχουν να βγάλουν πέρα ένα εξοντωτικό ωράριο δουλειάς έχοντας δίπλα τους άτομα του άλλου φύλλου με τα οποία συγχρωτίζονται πολύ περισσότερο απ' ό,τι με τον ή την σύζυγο. Παλεύουν ενάντια στην εμπορευματοποίηση της σεξουαλικότητας, στο γκρέμισμα κάθε ορίου και κάθε ιερού. Βιώνουν δίπλα τους συνεχώς περιστατικά χωρισμών και άσχημων συμπεριφορών οι οποίες όχι μόνο γίνονται γνωστές αλλά και διατυμπανίζονται ασύστολα ως σπουδαία κατορθώματα. Τα ζευγάρια που σήμερα καταφέρνουν να έχουν μια ζωντανή, ζεστή, τρυφερή, δημιουργική σχέση είναι πράγματι αξιοθαύμαστα και επαινετέα και ξεπερνούν κατά πολύ αντίστοιχα ζευγάρια άλλων εποχών.

Γιατί εμμένουμε σε νοσηρές σχέσεις;

Αυτό είναι ένα καίριο ερώτημα. Να το θέσουμε αλλιώς: Τι προσφέρει η νοσηρή σχέση ώστε να γίνεται ανεκτή και αποδεκτή;

Συνήθως η νοσηρή σχέση καλύπτει ένα έλλειμμα ελευθερίας, δηλαδή μια εξάρτηση. Η ελευθερία έχει βαρύ τίμημα. Δεν μπο-

ρούν πολλοί να την αντέξουν. Προτιμούν να την ακουμπήσουν στα πόδια ενός αυταρχικού συντρόφου. Πού και πού θα διαμαρτύρονται για την αυταρχικότητά του, θα θυμώνουν, αλλά θα ξανακάθονται στη θέση τους αδύναμοι να κάνουν την πραγματική επανάσταση που θέλει συνέπεια, θάρρος, στόχευση και κυρίως κόστος προσωπικής επιλογής. Αλλά η νοσηρή σχέση θα πλήξει και τον εξαρτημένο και τον δήθεν "ισχυρό". Γιατί κι αυτός που συνεχώς βάζει τα όρια στον άλλον, που δεν εμπιστεύεται, που διατάζει, που ισοπεδώνει, κάποια στιγμή θα συνειδητοποιήσει ότι δίπλα του έχει ένα αδύναμο ανδρείκελο με το οποίο δεν μπορεί να συζητήσει, από το οποίο δεν μπορεί να βοηθηθεί, το οποίο ίσως του προκαλεί αποστροφή μ' αυτήν ακριβώς την νοσηρή προσκόλληση.

Η υγιής σχέση θέλει ένα ακριβό τίμημα: έναν ψυχικό πόνο που θα την ωριμάσει. Να εμπιστευθούμε ο ένας τον άλλον, να πιστέψουμε στην ελευθερία του άλλου και να μην την προσπεράσουμε ποτέ εν ονόματι της δικής μας ισχύος, της δικής μας δικαίωσης κτλ.

Αληθινά υγιής σχέση είναι αυτή που παρέχει στα μέλη της τη δυνατότητα να την διακόψουν ανά πάσαν στιγμή, αλλά και την ισχυρή βούληση να την διατηρήσουν για πάντα θερμή, ζωντανή, αγαπητική.