

26 Αυγούστου 2016

## Όταν οι τοξικοί άνθρωποι στη ζωή σου είναι οι ίδιοι σου οι γονείς...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το

τσιτάτο «βγάλε από τη ζωή σου τους τοξικούς ανθρώπους για να είσαι ευτυχισμένος» και το «πριν διαγνώσεις τον εαυτό σου με κατάθλιψη ή χαμηλή αυτοεκτίμηση, φρόντισε να σιγουρευτείς ότι δεν περιτριγυρίζεσαι από μαλάκες», παίζουν πολύ τελευταία. Και δε λέω, και από ψυχολογική άποψη να το δεις και με τη λογική να τα βάλεις κάτω, ισχύουν. Πώς θα αναπτύξεις μια ρεαλιστική εικόνα του εαυτού σου και των δυνατοτήτων σου, αν δε σε πιστεύουν και σε υποστηρίζουν οι σημαντικοί, για σένα, άλλοι; Πώς θα αγαπήσεις τον εαυτό σου αν με την κριτική τους ή με την παγερή τους στάση σε κάνουν να νιώθεις αναξιαγάπητος;

Όλα καλά μέχρι εδώ. Βρίσκεις ποιοι είναι αυτοί οι άνθρωποι που δε σε βοηθάνε να πας μπροστά και τους απομακρύνεις ή ακόμη καλύτερα τους διαγράφεις και από τη ζωή σου και βάζεις σε αυτή νέους πιο υποστηρικτικούς. Τι γίνεται όμως όταν αυτοί οι τοξικοί άνθρωποι είναι οι ίδιοι σου οι γονείς; Στην αρχή πιθανότατα δε σου περνάει καν από το μυαλό. Όταν αρχίζεις να το υποψιάζεσαι, το αρνείσαι. Δε γίνεται οι άνθρωποι που σε έφεραν στον κόσμο και θέλουν μόνο το καλό σου, να λειτουργούν με τρόπο που σου κάνει κακό.

Δεν αναφέρομαι στις περιπτώσεις που οι γονείς ασκούν βία στα παιδιά τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις σαφέστατα και τα παιδιά θα πρέπει να απομακρύνονται από αυτό το περιβάλλον ώστε να διασφαλιστεί η σωματική και ψυχική τους υγεία. Αναφέρομαι στις έκδηλες ή άδηλες ψυχολογικές πιέσεις που ασκούν στα παιδιά τους. Για παράδειγμα, ένας πατέρας που πιέζει το παιδί του για υψηλές επιδόσεις στο σχολείο ώστε να γίνει γιατρός επειδή αυτό ήταν το δικό του όνειρο. Αυτός ο πατέρας, ας υποθέσουμε, επίσης, ότι δεν είναι συναισθηματικά κοντά στο παιδί και το επιβραβεύει μόνο όταν τα πηγαίνει καλά με τα μαθήματά του. Ένα πολύ πιθανό σενάριο είναι το παιδί να μάθει πως πρέπει να αφομοιώνει τις επιλογές των γονιών του ώστε να το αγαπούν και να το θεωρούν άξιο και μπροστά σε κάθε τεστ που δε θα πιάνει το άριστα ώστε να φτάσει κοντά στη υλοποίηση του ονείρου του πατέρα να στρεσάρεται και να απογοητεύεται γιατί δεν είναι ο καλός γιος. Αυτά σε μικρή ηλικία, μεγαλώνοντας θα έχει μάθει να μη χαλάει χατίρι σε κανέναν και να μη λέει όχι γιατί αλλιώς θα τον απορρίψουν.

Πώς θα τον χαρακτηρίζατε αυτόν τον πατέρα; Δουλεύει ώστε να μη λείψει τίποτα στο παιδί του και θέλει να το σπουδάσει για να ζει άνετα, θα πουν. Δε διαφωνώ. Αλλά ένα παιδί για να αποκτήσει μια υγιή αυτοεκτίμηση και για να μάθει να πατάει στα πόδια του πρέπει να κάνει τις δικές του επιλογές νιώθοντας την ασφάλεια που του χαρίζει η υποστήριξη των γονιών του. Ο ρόλος του γονέα συν τοις άλλοις είναι και υποστηρικτικός. Κυρίως υποστηρικτικός θα έλεγα και όχι κατευθυντικός. Δε χρειαζόμαστε ανθρώπους να μας δείξουν ποιο δρόμο να ακολουθήσουμε αλλά να μας ενθαρρύνουν να διαλέξουμε μόνοι μας το μονοπάτι που θα βαδίσουμε

Ξέροντας πως σε κάθε στραβοπάτημα, αν τους χρειαστούμε, θα μας στηρίξουν. Επίσης, οι γονείς δεν είναι χορηγοί ώστε να μένουν μόνο στη χρηματοδότηση των αναγκών των παιδιών. Ένα παιδί χρειάζεται πρωτίστως αγάπη, φροντίδα, κατανόηση. Μια αγκαλιά, ένα φιλί, ένα χάδι, ένα «δεν πειράζει, θα τα καταφέρεις την επόμενη φορά, εγώ πιστεύω σε σένα» σε μια αποτυχία.

Δε θα συμβούλευα κάποιον να βγάλει από τη ζωή του τους γονείς του επειδή ευθύνονται για τη λάθος ανατροφή του και για δυσκολίες που αντιμετωπίζει σήμερα εξαιτίας του τρόπου που τον μεγάλωσαν. Θέλω να πιστεύω πως κανένας γονέας δε βλάπτει εσκεμμένα το παιδί του. Επίσης, δεν υπάρχει σχολή που να σου μαθαίνουν πώς να μεγαλώσεις ένα παιδί. Αλλά στη σημερινή εποχή, που μπορείς να πληροφορηθείς για τα πάντα δωρεάν με ένα κλικ η άγνοια είναι επιλογή. Αυτό που θα τον συμβούλευα, είναι να προσπαθήσει να δει τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία, να φανταστεί τον εαυτό του στη θέση τους και ίσως εκπλαγεί αν δει πως μπορεί να είχε την ίδια συμπεριφορά με αυτούς. Αυτό που μπορεί να κάνει είναι να τους συγχωρέσει. Ένα μικρό παιδί όλοι μας κουβαλάμε μέσα μας, για μερικούς από εμάς ίσως αυτό το παιδάκι να φέρει τραύματα αλλά πλέον ως ενήλικες είναι χρέος μας να το φροντίσουμε.

Από τη Τζι - .

**Πηγή:** [m.lifo.gr](http://m.lifo.gr)