

4 Ιανουαρίου 2017

Πώς τα παιδικά βιώματα μας συντροφεύουν σε όλη μας τη ζωή

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Σιωπηλά ή ηχηρά, οι μνήμες των παιδικών χρόνων χαράζονται ανεξίτηλα στο ασυνείδητο και μας συνοδεύουν μια ολόκληρη ζωή.

Σύμφωνα με τον Harvey Jackins, «Το άτομο... αιχμάλωτο ενός παλιού πόνου λέει πράγματα που δεν έχουν σχέση, κάνει πράγματα που δεν έχουν αποτέλεσμα, δεν μπορεί να αντιμετωπίσει μία κατάσταση, και υπομένει τρομερά αισθήματα που δεν έχουν σχέση με το παρόν».

Όλα αυτά έχουν όμως μια βάση, ένα νόημα και μια θεωρία. Πίσω από κάθε συμπεριφορά μας υπάρχει μια ασυνείδητη δύναμη που έχει δημιουργηθεί από τα παιδικά βιώματα μας. Οι μνήμες χαράζονται ανεξίτηλα στο ασυνείδητο και φαίνονται μέσα από τις πράξεις μας και τις συμπεριφορές μας. Ο τρόπος που βλέπουμε τα πράγματα καθώς και ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε καταστάσεις προδίδει εμμέσως τα ψυχικά βιώματά μας...

Οι ψυχικές και συναισθηματικές μας αναμνήσεις έχουν παγιωθεί και χαραχθεί και έτσι το άτομο δεν μπορεί να λειτουργήσει με υγιή τρόπο σε ορισμένες και συνήθως δύσκολες καταστάσεις της ζωής του και λειτουργεί με δυσλειτουργικό τρόπο.

Μιλώντας με παραδείγματα, ένα άτομο το οποίο δεν του δόθηκε ανιδιοτελή αγάπη και αγάπη άνευ ορίων ως βρέφος και νήπιο, αργότερα ως ενήλικας θα την ζητήσει με λάθος τρόπο και συνεχώς θα απογοητεύεται διότι η αγάπη που θα του δίνουν οι άλλοι ποτέ δε θα του φτάνει. Όλο αυτό γιατί ως παιδί δεν του δόθηκε αγάπη άνευ όρων... Μια άκρως ναρκισσιστική ανάγκη ή οποία είναι απολύτως λογικό να λαμβάνει χώρα στην πρώιμη αθώα βρεφική ηλικία.

Ως ενήλικας θα επιζητήσει αυτή την αγάπη και την ανάγκη για φροντίδα στο πρόσωπο της σχέσης του. Θα εξιδανικεύσει την αγάπη και με την πρώτη δυσκολία, θα απογοητεύεται βάνουσα. Θα προσπαθήσει να καλύψει τις παιδικές του ανάγκες που δεν καλύφθηκαν επαρκώς όταν έπρεπε μέσα από δυσλειτουργικές σχέσεις που συνήθως λόγω λανθασμένων χειρισμών θα στρέφονται με αποτυχία. Οι διαπροσωπικές σχέσεις αυτού του ατόμου συνήθως είναι δυσλειτουργικές καθώς είναι ένα συνεχής αγώνας κάλυψης συγκεκριμένων αναγκών και ποτέ δεν θα του φτάνει η αγάπη που του δίνεται...

Ακόμη ένα άτομο που έχει μάθει να συγκρατεί το θυμό του ή τη λύπη του και να μην την εξωτερικεύει, να καταπιέζεται και να μην εκφράζεται, ως ενήλικας θα συνεχίσει το ίδιο δυσλειτουργικό μοτίβο. Συσσωρευμένη χρόνια ένταση, λύπη, πόνος και θυμός κάποια στιγμή πάνω σε μια έντονη κρίση που δεν θα μπορέσει να διαχειριστεί, θα οδηγηθεί σε έντομα ξεσπάσματα και θυμό. Γι αυτό ακριβώς το λόγο είναι πολύ χρήσιμο οι γονείς να ενθαρρύνουν τα παιδιά να μιλούν για το θυμό τους.

Επίσης, ένα παιδί που θα μεγαλώσει σε ανασφαλές και δύσπιστο περιβάλλον (διπλά μηνύματα, λεκτική-ψυχολογική -σωματική βία, υπερπροστατευτικότητα, εγκατάλειψη κ.α.), έχει μάθει να έχει σε εγρήγορση τους μηχανισμούς άμυνας και

ελέγχου ώστε να μπορεί να ασκεί έλεγχο στους γύρω τους αλλά και στο πως νιώθει για να μη πληγωθεί. Ως ενήλικας, θα έχει θέματα εμπιστοσύνης στις διαπροσωπικές του σχέσεις και θα συγχέει την ένταση με την οικειότητα, την καταπίεση με τη φροντίδα και τον έλεγχο με την ασφάλεια.

Τόσο η προσωπικότητα μας όσο και οι αντιδράσεις μας στις καταστάσεις σχηματίζονται και συσχετίζονται άμεσα με τα παιδικά μας βιώματα. Όσο πιο ανώδυνα και ομαλά διαπαιδαγωγείται το παιδί από βρέφος και σε όλες τις < τρυφερές > ηλικίες ως την ενηλικίωση του, τόσο πιο καλή και δομημένη προσωπικότητα έχει και μπορεί να αντεπεξέλθει καλύτερα στις δυσκολίες της ζωής καθώς και να αναπτύσσει λειτουργικούς μηχανισμούς άμυνας.

Αν το παιδί από τους πρώτες κιόλας μήνες της ζωής του επικρίνεται με οποιοδήποτε τρόπο ή σχόλιο, ή κακοποιείται σωματικά ή και ψυχικά, αυτό χαράζεται στο υποσυνείδητο και το ακολουθεί μια ζωή. Μένει εκεί χαραγμένο και γίνεται σύντροφος στα συναισθήματα του και ισχυρός μοχλός στις αντιδράσεις του ως ενήλικας.

Όλο αυτό θα μπορούσαμε να το περιγράψουμε μια συνεχή και αλληλένδετη παλινδρόμηση, όπου η συμπεριφορά του ενήλικα ταυτίζεται με τη συμπεριφορά του που είχε ως παιδί. Πέρα από τη συμπεριφορά που είχε και ως παιδί αναδύονται και τα αντίστοιχα επώδυνα συναισθήματα του θυμού, της απογοήτευσης, της μοναξιάς και της αναξιοσύνης. Τα παιδιά θα πρέπει να μαθαίνουν από τους γονείς τους να εξωτερικεύουν τα συναισθήματα τους καθώς και οι γονείς να δίνουν όλο το χώρο και χρόνο να μεγαλώσουν τα παιδιά όπως αρμόζει ανάλογα με την εκάστοτε ηλικία τους. Τα καταπιεσμένα συναισθήματα δεν οδηγούν πουθενά αλλού πέρα από ένα πληγωμένο και καταπιεσμένο αιώνιο παιδί, το οποίο επηρεάζει την ενήλικη ζωή.

Γι αυτό ακόμη και αν έχεις πληγωθεί από παιδί, δώσε χώρο και χρόνο στον εαυτό σου εξωτερικεύσει τα συναισθήματα σου και τα θέλω σου. Η ζωή είναι μικρή για υπερανάλυση και λανθασμένες επιλογές. Δώσε προτεραιότητα στο τι ζητάς και τι σε ευχαριστεί, σεβάσου τον εαυτό σου και αγάπησε τον με όλα τα ελαττώματα σου και πάλεψε για τα θέλω σου...

Από την επιστημονική ομάδα του διατροφολόγου Ευάγγελου Ζουμπανέα

Πηγή: boro.gr