

Ένα παιδί μεγαλώνει μέσα σε ασφάλεια, ανθίζει μέσα σε αγάπη και μεγαλουργεί μέσα στην επιβράβευση.

Όταν ένα παιδί νιώσει ασφαλές, μπορεί να εκφράζεται ελεύθερα, μπορεί να σκέφτεται ελεύθερα, να ενεργεί ελεύθερα και να πραγματοποιεί. Όταν νιώθει πως το αγαπούν, ανοίγει τα φτερά του να δημιουργήσει, να τολμήσει, να δοκιμάσει, να σηκωθεί και να ξαναπροσπαθήσει. Όταν επιβραβεύεται για κάθε του προσπάθεια, νιώθει δύναμη να προχωρήσει παρακάτω, νιώθει σίγουρο να πάρει ρίσκο, μαθαίνει από την αποτυχία και δυναμώνει από την επιτυχία.

Ένα παιδί παίρνει ασφάλεια μέσα στην ήρεμη αγκαλιά σου, παίρνει δύναμη μέσα στο σίγουρο βλέμμα σου ότι μπορεί να τα καταφέρει. Παίρνει στήριξη στη σίγουρη φωνή σου που του δηλώνει αποδοχή και αγάπη. Αποδοχή για την επιλογή του, αποδοχή για την προσπάθειά του, που δεν στέφεται πάντα από επιτυχία.

Τι γίνεται, όμως, όταν ο ίδιος ο γονιός έχει μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον αστάθειας, ανασφάλειας, ένα περιβάλλον που αντί να τον επιβραβεύουν του υπενθύμιζαν κάθε φορά πως δε μπορεί να τα καταφέρει, πως δε χρειάζεται καν να προσπαθήσει γιατί η αποτυχία είναι δεδομένη; **Πώς να συμπεριφερθεί ένας γονιός στο παιδί του όταν μεγάλωσε σε ένα περιβάλλον που η αγάπη για να εκφραστεί είχε πάντα ως προϋπόθεση το να είναι ‘καλό παιδί’**, ικανοποιώντας τις επιθυμίες των δικών του γονιών, όταν αντίθετα η αγάπη θα έπρεπε να του δίνεται άμεσα και χωρίς όρους;

Η έλλειψη αγάπης στην παιδική ηλικία έχει διάφορες συνέπειες στην ενήλικη ζωή μας. Το συναισθηματικό κενό που βιώσαμε σαν παιδιά προσπαθούμε να το γεμίσουμε με το φαγητό, με υπερκαταναλωτισμό, με κούφιες σχέσεις, με εναλλαγή συντρόφων, με το να πληγώνουμε συντρόφους, φίλους με τον ίδιο τρόπο που μας πλήγωσαν κι εμάς.

Η ανασφάλεια που εισπράξαμε σαν παιδιά γιατί οι γονείς μας αμφισβητούσαν τις πράξεις μας συνεχώς, γιατί «εκείνοι ήξεραν καλύτερα...» μας οδηγούν στην αμφισβήτηση των δικών μας παιδιών για να βάλουμε το φαύλο κύκλο σε λειτουργία, να εκπληρώσουμε την προφητεία. Η επιβεβαίωση που τόσο λαχταρούσαμε να πάρουμε στο

βλέμμα των γονιών μας για να αισθανθούμε σίγουροι για τον εαυτό μας και να χτίσουμε την προσωπικότητά μας, γίνεται σαράκι στην ενήλικη ψυχή μας και μας τρώει καθημερινά.

Αφού δεν μάθαμε να την δίνουμε στον εαυτό μας, τη ζητιανεύουμε από τους άλλους, κι όταν εκείνη δεν έρχεται ή έρχεται μετά από πολύ κόπο και προσπάθεια, τη ματαιώνουμε στη στιγμή και αισθανόμαστε πιο κενοί κι ανασφαλείς από ότι στην αρχή. Ψάχνουμε την επιβεβαίωση της ομορφιάς, της ικανότητας, της επιτυχίας, την αγκαλιά της ασφάλειας σε κενές, ματαιόδοξες, ανάπηρες σχέσεις, σε σχέσεις δεκανίκια.

Πώς ο γονιός μπορεί να δώσει στο παιδί του κάτι που ο ίδιος δεν έχει πάρει σαν παιδί. Σας ακούγεται δύσκολο και σας φαντάζει αδύνατο ε; Όχι και τόσο.

Οι περισσότεροι από εμας που διανύουμε την τρίτη ή τέταρτη δεκαετία της ζωής μας, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό έχουμε βιώσει αυτή την έλλειψη και ως γονείς σήμερα καλούμαστε είτε να συνεχίσουμε την παράδοση είτε να σταματήσουμε το φαύλο κύκλο εδώ και να δώσουμε στα παιδιά μας αυτό που πραγματικά τους αξίζει. **Αγάπη, Ασφάλεια, Αποδοχή.**

Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε οι ίδιοι είναι να θεραπεύσουμε το δικό μας τραύμα, πετώντας μακριά εκείνους τους δόλιους, κούφιους μηχανισμούς που μας έμαθαν άθελά τους οι δικοί μας γονείς – γιατί μεταξύ μας κι εκείνοι δεν το επέλεξαν, το έμαθαν – να βγάλουμε το αιχμηρό αντικείμενο που λέγεται αναμνήσεις και να επουλώσουμε την πληγή με το φάρμακο της αγάπης στον εαυτό μας. **Κάθε φορά που η ανάμνηση μιας δικής μας πληγής προσπαθεί να βρει διέξοδο στις λέξεις ή στις πράξεις μας, ας σκεφτούμε πόσο ματώνει η δική μας πληγή και πως αυτό τον πόνο δε θέλουμε να τον προκαλέσουμε στο δικό μας παιδί.**

Η αμφισβήτηση που εισπράξαμε από τους γονείς μας, γιατί και οι ίδιοι ένιωθαν ανασφαλείς, ας μην σταθεί αγκάθι στη σχέση μας με το δικό μας παιδί. **Ας του δείξουμε εμπιστοσύνη ότι μπορεί να τα καταφέρει. Κι αν δεν τα καταφέρει, ας του δώσουμε την αγκαλιά μας και την αποδοχή μας** κι έτσι εκείνο θα μάθει να προσπαθεί, να μην εγκαταλείπει, να μην απογοητεύεται, να μην φοβάται. Μόνο έτσι θα είναι ήρεμο μέσα του. Γιατί η κυριότερη ένδειξη σωστής ανατροφής ενός παιδιού, είναι η ηρεμία του.

Από ένα παιδί που κοντεύει τα 39 του χρόνια και που μέχρι πριν λίγο καιρό έψαχνε την επιβεβαίωση και την αποδοχή από τρίτους, πληγώνοντας κάθε φορά τον εαυτό του σε σχέσεις εξάρτησης, από μια μητέρα που κάθε μέρα εκπαιδεύεται και βιώνει μαζί με την κόρη της τη δοκιμή, το ρίσκο, την επιτυχία ή την αποτυχία, την αγκαλιά, την ασφάλεια, την αποδοχή, την αγάπη, ένα έχω να σας ευχηθώ.

Ανοίξτε την αγκαλιά σας και δώστε στα παιδιά σας αυτό που σας έλειψε, κλείστε μια για πάντα τη δική σας πληγή και δώστε αγάπη, αγάπη, αγάπη!

Πηγή : <https://www.diaforetiko.gr/i-kyrioteri-endixi-sostis-anatrofis-enos-pediou-ine-i-iremia-tou/>
themamagers.gr , healingeffect.gr,