**Η «Αναλογία του τρένου» θα αλλάξει τον τρόπο που βλέπετε το κλάμα του παιδιού σας**

Ο τετράχρονος γιος μου ανέβαινε στο κρεβάτι του όταν γύρισε το κεφάλι του προς τον τοίχο και έκανε την ερώτηση.

*«Πού είναι ο Glenn;»*

Ο τόνος του έκανε την ερώτηση να μοιάζει με μία δεύτερη σκέψη αλλά κατάλαβα αμέσως. Ο Glenn δεν θα μπορούσε να είναι «δεύτερος». Είναι η αγαπημένη του κουβερτούλα την οποία κουβαλά μαζί του από τότε που ήταν αρκετά μεγάλος για να μπορεί να την κρατήσει σφιχτά.

Ο σύζυγός μου προσφέρθηκε να κατέβει κάτω να ψάξει, ενώ εγώ σχολίασα αφηρημένα ότι δεν την είχα δει εκείνο το απόγευμα… κάτι το οποίο ήταν ασυνήθιστο.

Σε εκείνο το σημείο, ο γιος μου γύρισε το κεφάλι του προς τα εμένα και, χωρίς να έχει βλεμματική επαφή, το μυαλό του έτρεχε. Τα μάτια του είχαν εστιάσει σε ένα σημείο στο βάθος, ενώ το στόμα του κουνιόταν σε κάθε ορμητική σκέψη. Με κοίταξε μόνο όταν το συνειδητοποίησε, ενώ οι ώμοι του ίσιωναν, η πλάτη του κορδωνόταν και ο πανικός τον κατέβαλε.

Στο τέλος φώναξε:

*«Άφησα τον Glenn στο αυτοκίνητο της Gigi!!!»*

Φυσικά η Gigi ήταν μία πολιτεία μακριά το οποίο σήμαινε ότι ήμασταν μπροστά στην πρώτη νύχτα του γιου μου από όταν ήταν βρέφος -την πρώτη νύχτα στη ζωή του όσον αφορούσε τη μικρή του μνήμη- χωρίς τον Glenn κουλουριασμένο στην αγκαλιά του χεριού του.

Είχαμε χάσει τον Glenn ξανά, αλλά πάντα τον ξαναβρίσκαμε πριν την ώρα του ύπνου… ακόμα κι αν μερικές φορές έμοιαζε ότι ψάχναμε για ώρες. Υπήρξε ακόμα και μία φορά που τον κρατούσε έξω από το παράθυρο του αυτοκινήτου και κατά λάθος του έφυγε και τότε ο Glenn πέρασε λίγη ώρα στις κίτρινες γραμμές ενός πολυσύχναστου δρόμου.

Αλλά ποτέ δεν είχε υπάρξει φορά χωρίς τον Glenn την ώρα του ύπνου.

Το αρχικό σοκ το διαδέχθηκαν ηλεκτρισμένα κύματα θυμού που κυρίευσαν το σώμα του. Έριξε μπουνιές στον αέρα, έτριξε τα δόντια του και ούρλιαξε:

«*ΔΕΝ ΘΑ ΚΟΙΜΗΘΩ ΧΩΡΙΣ ΤΟΝ GLENN! ΔΕΝ ΘΑ ΠΑΩ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΕΡΘΕΙ! ΔΕΝ ΘΑ ΠΑΩ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΠΟΤΕ ΞΑΝΑ!»*

Και μετά περισσότερες μπουνιές, περισσότερο τρίξιμο των δοντιών και μερικές θυμωμένες πτώσεις στο πάτωμα. Σε αυτό το σημείο, ο σύζυγός μου είχε επιστρέψει από την μάταιη έρευνά του και κοιτούσε προς την μεριά μου.

*«Τι κάνουμε τώρα, μαμά;»*

Δεν ξέρω αν το βλέμμα που του έριξα αντανάκλασε σιγουριά, σοφία και καθαρότητα σκέψης αλλά είτε το πιστεύετε ή όχι, αυτό ακριβώς ένιωσα. Γιατί, τότε που το χρειαζόμουν περισσότερο, θυμήθηκα την αναλογία του τρένου.

Η σημαντική «Αναλογία του τρένου»

Η αναλογία του τρένου δεν ήταν κάτι καινούριο. Ήταν κάτι που είχα μάθει στη θεραπεία μου χρόνια πριν κάνω παιδιά και κάτι που όλοι έχουμε ακούσει με την μορφή ενός πολυχρησιμοποιημένου κλισέ.

Πραγματικά, πάντα δυσκολευόμουν να την εφαρμόσω στα δικά μου συναισθήματα, αλλά εδώ, με το παιδί μου να χτυπιέται στο πάτωμα σαν το ψάρι έξω από το νερό, έμοιαζε σαν την μόνη λογική αντίδραση.

Η αναλογία του τρένου πάει ως εξής:

Τα δύσκολα συναισθήματα είναι ένα τούνελ και εμείς είμαστε τα τρένα που ταξιδεύουμε μέσα σε αυτά. Θα πρέπει να περάσουμε όλο το σκοτάδι για να φτάσουμε στο -ξέρετε που πάει αυτό- ήρεμο, ειρηνικό φως στην άκρη του τούνελ.

Όταν οι γονείς με καλές προθέσεις το χάνουν

Το πρόβλημα είναι ότι εμείς οι γονείς και φροντιστές με τις καλές προθέσεις, συχνά προσπαθούμε να παρεμποδίσουμε το ταξίδι των παιδιών μας μέσα στο συναισθηματικό τούνελ. Για παράδειγμα, παρακολουθώντας τον γιο μου να παλεύει με τον θυμό, τη λύπη και τον φόβο της έλλειψης της κουβέρτας του άνετα θα μπορούσα να έχω πει:

*«Είναι μόνο μία νύχτα. Θα την πάρουμε πίσω αύριο».*

*«Έχουμε τόσα λούτρινα, μπορείς να κοιμηθείς με ένα από αυτά σήμερα. Όλα θα πάνε καλά, το υπόσχομαι».*

Όλες αυτές θα ήταν αληθινές δηλώσεις χωρίς αμφιβολία, αλλά δεν θα ήταν καθόλου βοηθητικές. Είναι πολύ συχνό όταν τα παιδιά μας αγωνίζονται με ένα δύσκολο συναίσθημα -λύπη, θυμό, φόβο, ντροπή, μοναξιά, τύψεις- να προσπαθούμε να εκλογικεύσουμε. Εξηγούμε το λόγο που υπερβάλλουν ή το πως ΕΜΕΙΣ ξέρουμε ότι όλα θα πάνε καλά.

Προσπαθούμε να βοηθήσουμε, φυσικά, τα παιδιά μας, αλλά αν κοιτάξουμε λίγο βαθύτερα, νομίζω πως θα βρούμε ότι, στην πραγματικότητα, προσπαθούμε να νιώσουμε ΕΜΕΙΣ καλύτερα. Γιατί ο πόνος των παιδιών μας πληγώνει ΕΜΑΣ βαθιά, κάνει ΕΜΑΣ να νιώθουμε τόσο έντονα άβολα.

Εμείς είμαστε αυτοί που θέλουμε να σταματήσει το κλάμα τους όσο πιο γρήγορα γίνεται – όχι εκείνα.

Πίσω στην «αναλογία του τρένου»:

Αν τα συναισθήματα είναι τούνελ κι εμείς τρένα που τα διασχίζουμε, τότε ΠΡΕΠΕΙ να συνεχίσουμε να κινούμαστε προκειμένου να βγούμε από την άλλη μεριά. Αυτό που εμείς οι ενήλικες, συχνά, κάνουμε με τις συναισθηματικές μας πάλεις, είναι να προσπαθούμε να βγούμε από το τούνελ πιο γρήγορα… χτυπώντας στα πλευρά του, αγνοώντας την σπηλαιώδη ηχώ και αναρωτώμενοι γιατί δεν βλέπουμε το φως στην άκρη του τούνελ. Μερικές φορές σκύβουμε στο σκοτάδι, κλείνουμε τα μάτια μας και απλώς προσποιούμαστε ότι δεν είμαστε καν σε ένα τούνελ.

*«Όλα είναι καλά, ευχαριστώ πολύ».*

Μερικές φορές κάνουμε ένα σωρό άλλα πράγματα -τρώμε παγωτό, πίνουμε κρασί, ψωνίζουμε στο ίντερνετ, τρέχουμε σε μαραθώνιο, βλέπουμε Netflix, παίζουμε παιχνίδια στο κινητό μας ή χαζεύουμε χωρίς νόημα στο facebook- προκειμένου να αποσπάσουμε τον εαυτό μας από το γεγονός ότι βρισκόμαστε σε ένα τούνελ. Αλλά κανένα από αυτά δεν μας βγάζουν από το τούνελ, έτσι δεν είναι; Και τότε, όταν ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ θα έχουμε αφήσει τον εαυτό μας να ουρλιάξει, να κλάψει, να χτυπήσει τις γροθιές του και να κουλουριαστεί στο πάτωμα, θα νιώσουμε τόσο καλύτερα.

Το ίδιο ισχύει και με τα παιδιά μας.

Δεν μπορούμε να τους μάθουμε ότι υπάρχει μία πλάγια έξοδος, ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει. Για αυτό δεν είπα ούτε μία λέξη στον γιο μου. Αντί αυτού, κάθισα δίπλα του, όσο οι διακυμάνσεις του θυμού του έβγαιναν με τρέμουλο και λυγμούς. Όταν πίστευα ότι ήταν εντάξει να το κάνω, άρχισα να τρίβω την πλάτη του. Συνέχιζε να κλαίει για ώρα. Όσο έτρεχαν τα δάκρυά του, συνειδητοποίησα ότι μόλις είχα κάνει αυτό που ο Gordon Neufeld και ο Gabor Mate λένε «συνοδεύοντας τα παιδιά στα δάκρυά τους». Στο βιβλίο τους “Hold on to your kids” γράφουν:

*«…Ένας γονιός πρέπει να συνοδεύσει το παιδί στα δάκρυά του, στο άφημα και στην αίσθηση της ξεκούρασης που έρχεται μετά το άφημα… [ένας γονιός πρέπει] να έρθει δίπλα στο παιδί του όταν ματαιώνεται και να του προσφέρει ανακούφιση. Ο σκοπός δεν θα πρέπει να είναι να διδάξει ένα μάθημα, αλλά να βοηθήσει στη μετάβαση από τη ματαίωση στη θλίψη… Ακόμα πιο σημαντικό από τα λόγια μας είναι η αίσθηση του παιδιού ότι είμαστε δίπλα του και όχι απέναντί του».*

Με αυτό στο μυαλό μου, ήμουν ικανοποιημένη που ο γιος μου έτρεμε από λυγμούς, γιατί ήξερα ότι αυτό σήμαινε ότι ταξίδευε στο συναισθηματικό του τούνελ, παρά ότι ήταν κολλημένος σε αυτό. Έκλαψε για πολλή ώρα. Μέχρι που δεν είχε να κλάψει άλλο. Μέχρι που από την θέση που είχε στο πάτωμα έπεσε το μάτι του πάνω σε ένα κοντινό του βιβλίο για σκυλιά που κατέχουν παγκόσμια ρεκόρ, το τράβηξε κοντά του και άρχισε να το ξεφυλλίζει. Σαν να μην είχε συμβεί τίποτε. Κοίταξα το ρολόι. Είχαν περάσει οκτώ λεπτά.

Χτίζοντας την ψυχική ανθεκτικότητα

Αποφάσισα ότι ήταν εντάξει να μιλήσω τώρα έτσι τον ρώτησα αν ήθελε να κάνουμε ένα πλάνο. Του είπα ότι σήμερα η ώρα του ύπνου θα ήταν έξτρα δύσκολη, αλλά ίσως μπορούμε να σκεφτούμε μερικές ιδέες για να τον βοηθήσουμε. (Αν είχα προτείνει κάτι αντίστοιχο δύο λεπτά νωρίτερα θα είχε εκραγεί. Αλλά επειδή περίμενα μέχρι το τρένο του να βγει από το τούνελ ήταν εντάξει). Χωρίς άλλες προτροπές από εμένα, ο τετράχρονος γιος μου διάλεξε δύο διαφορετικά λούτρινα ζωάκια για να κοιμηθεί το βράδυ και μετά ρώτησε αν μπορούμε να διαβάσουμε δύο επιπλέον βιβλία πριν πάμε για ύπνο για να τον βοηθήσει να κάνει το βράδυ πιο ιδιαίτερο. Αργότερα, όταν τον φίλησα για καληνύχτα και γύρισε πλευρό για να κοιμηθεί είπε ήρεμα:

*«Θα είμαι εντάξει σήμερα».*

Ναι, αγαπητό μου παιδί, θα είσαι. Γιατί έτσι χτίζεται η ψυχική ανθεκτικότητα.

Αν είχα οδηγήσει τη μία ώρα προς κάθε κατεύθυνση για να πάρω τον Glenn δεν θα το είχε καταφέρει αυτό.
Αν του είχα πει ξανά και ξανά ότι δεν ήταν και τίποτα σπουδαίο, ότι θα ήταν μία μόνο νύχτα χωρίς την κουβερτούλα του, δεν θα είχαμε χτίσει την ψυχική του ανθεκτικότητα.

Το μήνυμα σε αυτή την περίπτωση θα ήταν ότι ο πόνος του θα ήταν άκυρος και η πάλη του δεν είναι σημαντική.

Αλλά απλά καθήμενη στο πλευρό του όσο διέσχιζε το τούνελ; Επιτρέποντάς του να νιώσει την ορμή και τον πανικό και μετά να βγει από αυτό μόνος του; ΑΥΤΟ χτίζει την ψυχική ανθεκτικότητα.

Θυμηθείτε τη δουλειά σας.

Έτσι την επόμενη φορά που το παιδί σας θα είναι πολύ ματαιωμένο, θα νιώθει θυμό ή αναστάτωση, θυμηθείτε ποια είναι η δουλειά μας ως γονείς.

Η δουλειά μας ως γονείς είναι:

Να παράσχουμε ανακούφιση κατά την ματαίωση

Να «επιτρέψουμε» στα καθαρτικά δάκρυα του παιδιού να βγούνε

Να δείξουμε στο παιδί μας ενσυναίσθηση στην πάλη του

Να του επιτρέψουμε να μάθει αυτό το μάθημα ζωής φυσικά – όχι μέσα από κήρυγμα

Να υποστηρίξουμε το παιδί μας στο ταξίδι του στο συναισθηματικό τούνελ

Τρίψτε λοιπόν την πλάτη του παιδιού σας. Καθίστε δίπλα του σιωπηλοί. Μείνετε δίπλα του όσο ξεφυσάνε μέσα στο τούνελ των συναισθημάτων τους και μείνετε μαζί τους μέχρι να φτάσουν το ήρεμο, ειρηνικό φως στην άκρη του τούνελ.

*Μετάφραση: Μίλτος Διαμαντής για την ομάδα*[*Ενσυναίσθηση*](https://www.facebook.com/groups/227199654114490/about/)

*Μελνίκοβα-Τσιφλικιώτη Τατιάνα*

*Ψυχολόγος ΑΠΘ*