

DR TARA PORTER

ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ!

ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ!

ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ!

ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ!

ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ!

ΟΔΗΓΟΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΕΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΣΤΕΛΛΑ ΚΑΣΔΑΓΛΗ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Δε με καταλαβαίνεις!**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: You don't understand me
Από τις Εκδόσεις Lagom, Λονδίνο 2022
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Tara Porter
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Στέλλα Κάσδαγλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Δουρίδα
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Graeme Andrew
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Dr Tara Porter, 2022
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4899-2
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4900-5

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.	PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
<i>Από το 1979</i>	<i>Publishers since 1979</i>
Έδρα:	Head Office:
Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550	Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

DR TARA PORTER

ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ!

ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ!

ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ!

ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ!

ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙΣ!

ΟΔΗΓΟΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΕΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ

Μετάφραση: Στέλλα Κάσδαγλη



*Για την Έλα
Για τον Τσάρλι
Για τον Τζο
Για πάντα*

Σημείωση της μεταφράστριας:

Όπως θα καταλάβεις διαβάζοντας το βιβλίο, το εκπαιδευτικό σύστημα στην Αγγλία, όπου και γράφτηκε, είναι αρκετά διαφορετικό από το σύστημα στην Ελλάδα, ειδικά σε ό,τι αφορά τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (δηλαδή, βασικά, το λύκειο) και την τριτοβάθμια εκπαίδευση (το πανεπιστήμιο). Μερικά πράγματα που αξίζει να θυμάσαι:

Από τα 14 ως τα 16 οι μαθητές και οι μαθήτριες στην Αγγλία δίνουν τις εξετάσεις GCSE (σε 9-12 μαθήματα, υποχρεωτικά και επιλογής) που τους εξασφαλίζουν το «Γενικό Πιστοποιητικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης», κάτι σαν απολυτήριο. Τα αποτελέσματα του GCSE είναι πολύ σημαντικά για τις περαιτέρω σπουδές των παιδιών (A-Levels ή International Baccalaureate) και για την εισαγωγή τους στο Πανεπιστήμιο.

Όταν ένας μαθητής ή μια μαθήτρια κλείσει τα 16, μπορεί να ξεκινήσει ένα 2ετές πρόγραμμα που οδηγεί στις εξετάσεις επιπέδου A (Advanced). Εκεί τα παιδιά ειδικεύονται σε 3 ή 4 μαθήματα, που συνήθως σχετίζονται με τη σχολή που θέλουν να ακολουθήσουν στο πανεπιστήμιο. Τα λεγόμενα A-levels είναι κρατικές εξετάσεις και αναγνωρίζονται από όλα τα πανεπιστήμια του Ηνωμένου Βασιλείου και από ιδρύματα παγκοσμίως. Σαν τις Πανελλήνιες. Τέλος, μια σημαντική διαφορά στο βρετανικό σύστημα είναι ότι τα δημόσια πανεπιστήμια κατατάσσονται με βάση διάφορα συστήματα αξιολόγησης, τα οποία επηρεάζουν την αντίληψη που έχει ο κόσμος (γονείς, παιδιά και μελλοντικοί εργοδότες) για την αξία τους. Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει εδώ με περιζήτητες σχολές που έχουν υψηλές βάσεις εισαγωγής.

Σποραδικά στο βιβλίο, για διευκόλυνση της ανάγνωσης, χρησιμοποιείται καταχρηστικά ο όρος Πανελλήνιες.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ψυχολογία: η επιστημονική μελέτη του ανθρώπινου μυαλού και των λειτουργιών του. Ιδιαίτερα εκείνων που επηρεάζουν τη συμπεριφορά κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες.

Κατά τη διάρκεια της καριέρας μου ως θεραπεύτρια και ψυχολόγου έχω συνομιλήσει με εκατοντάδες κορίτσια. Σε αυτές τις συζητήσεις είναι βασισμένο και το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου: στις ιστορίες, στις ελπίδες, στους φόβους, στις σκέψεις, στα αισθήματα, στη συμπεριφορά, στις αποτυχίες και στους θριάμβους των κοριτσιών. Περιλαμβάνει όλα όσα έχω μάθει ακούγοντάς τες και όλα όσα χρειάστηκε να μάθω για να τις βοηθήσω. Γεννήθηκε μέσα από τις μάχες αυτών των κοριτσιών και μέσα από τις επιτυχίες τους.

Το *Δε με καταλαβαίνεις* γράφτηκε για να γίνει οδηγός σου στη διαδρομή σου προς την ενηλικίωση και να σου δώσει μια εργαλειοθήκη που ίσως σε βοηθήσει να αποκτήσεις περισσότερες δεξιότητες και περισσότερη αυτοπεποίθηση. Ο κόσμος που έχουν να αντιμετωπίσουν σήμερα τα κορίτσια και οι γυναίκες έγινε αγνώριστος μέσα σε μία και μόνο γενιά. Στα 25 χρόνια της

επαγγελματικής μου πορείας, έχω δει τις ευκαιρίες και τη δύναμη των έφηβων κοριτσιών να αυξάνονται εκθετικά. Ξεπερνάτε πλέον τα αγόρια στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, κορίτσια. Έχετε πια ίσες πιθανότητες να μπειτε σε νομικές και ιατρικές σχολές. Βλέπουμε γύρω μας κορίτσια και νέες γυναίκες να δοκιμάζουν τις δυνάμεις τους, τόσο στο πεδίο του φεμινισμού με το #metoo, όσο και στο πεδίο της κλιματικής αλλαγής, με τις σχολικές καταλήψεις. Χάρη στην τεχνολογική επανάσταση, τα σημερινά κορίτσια είναι η πρώτη γενιά γυναικών που έχει μεγαλώσει εξαρχής μέσα στην τεχνολογία: δεν έχετε ζήσει ποτέ χωρίς ίντερνετ και ξέρετε να χειρίζεστε ενστικτωδώς την οποιαδήποτε οθόνη. Οι αλλαγές αυτές έχουν ως αποτέλεσμα πολλές από εσάς να βγαίνετε από την εφηβεία σας με μια ελευθερία και μια ευχέρεια λόγου και δράσης που ήταν αδιανόητες για τις γυναίκες της προηγούμενης γενιάς.

Κάποια πράγματα, λοιπόν, φαίνεται να πηγαίνουν μια χαρά για τα κορίτσια και τις νέες γυναίκες. Κάποια άλλα, όμως, πηγαίνουν πολύ χάλια. Είναι σαφές ότι η ελευθερία, οι επιλογές και η ενδυνάμωση που απολαμβάνετε συνοδεύονται και από τεράστιες προκλήσεις. Γνωρίζουμε πλέον ότι τα νέα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας αυξάνονται διαρκώς, όμως τα στατιστικά στοιχεία που έχουμε στη διάθεσή μας είναι κάπως παραπλανητικά. Στην πραγματικότητα, τα ποσοστά ψυχικών ασθενειών στα νεαρά αγόρια και κορίτσια παραμένουν σχετικά σταθερά. Παράλληλα, όμως, τα προβλήματα ψυχικής υγείας σε έφηβες και μετέφηβες έχουν εκτοξευτεί. Οι αυτοτραυματισμοί κοριτσιών 16-24 ετών έχουν αυξηθεί από 6% το 2000 σε περίπου 20% σήμερα.

Τέτοια δυστυχησμένα κορίτσια συναντώ στις θεραπείες που κάνω. Προσπαθώ να αφουγκραστώ τις εμπειρίες τους μέσα από το πρίσμα των κλινικών μου γνώσεων αλλά και μέσα από τα θραύσματα σοφίας που έχω συλλέξει ακούγοντας άλλους νέους ανθρώπους, συνομήλικούς τους αλλά και από προηγούμενες γε-

νιές. Προσπαθώ να βοηθήσω κάθε νεαρή γυναίκα να κατανοήσει τον εσωτερικό της κόσμο έτσι ώστε να μπορέσει να βρει τον δρόμο της και στον εξωτερικό. Και, κάποιες φορές, συμβαίνει κάτι μαγικό σε αυτές τις συνεδρίες: όταν τα κορίτσια καταφέρνουν να βάλουν σε τάξη το χάος του μυαλού τους, αποκτούν τη δυνατότητα να σκεφτούν διαφορετικά, κι αυτό με τη σειρά του τις βοηθάει να λειτουργήσουν διαφορετικά, να κάνουν άλλες επιλογές και, κατά συνέπεια, να νιώσουν καλύτερα.

Στο βιβλίο αυτό συνθέτω τα κοινά σημεία αυτών των εμπειριών για να τα μοιραστώ μαζί σας. Όλα όσα θα διαβάσετε εδώ είναι το άθροισμα της συλλογικής σοφίας που μου πρόσφεραν, των δικών μου παρατηρήσεων και των σκέψεων που έκανα καθώς τις άκουγα. Θέλω να σας δώσω τα εργαλεία να κατανοήσετε τον εαυτό σας και να του συμπεριφερθείτε με συμπόνια, να αξιοποιήσετε την ελευθερία που έχετε με σύνεση και όχι εις βάρος της ψυχικής σας υγείας. Καμία δε θέλω να αυτοτραυματίζεται, ούτε να μένει οικειοθελώς πεινασμένη, ούτε να παραλύει από τον φόβο της, ούτε να της περνά από το μυαλό ότι ο κόσμος θα ήταν καλύτερος αν η ίδια δεν υπήρχε. Αρκετά πια, ως εδώ. Θέλω, κορίτσια, να οπλιστείτε με αυτογνωσία, όχι μόνο για να επιβιώσετε αλλά για να ανθίσετε. Για να φτάσετε ψηλά και να πετάξετε, με αυτοπεποίθηση και με καθαρό μυαλό. Θέλω να μείνω χωρίς δουλειά.

Προς όλες τις τωρινές και παλιότερες ασθενείς μου: κατ' αρχάς, σας ευχαριστώ, αχ, σας ευχαριστώ που μοιραστήκατε τις ιστορίες σας μαζί μου. Δεύτερον, κανένα από τα παραδείγματα που θα δείτε σε αυτό το βιβλίο δεν αφηγείται κάποια δική σας ιστορία. Γιατί; Επειδή τα επινόησα για να προστατεύσω την ανωνυμία σας. Μου πήρε, ειλικρινά, πολύ καιρό να βρω πώς θα το έκανα αυτό, γιατί ανησυχούσα ότι μπορεί έτσι το βιβλίο να φαινόταν λιγότερο αυθεντικό ή ειλικρινές. Έκανα, λοιπόν, το εξής: έφτιαξα έναν κανόνα που έλεγε ότι θα χρησιμοποιούσα μόνο όσα παραδείγματα μπορούσα να συνδέσω με τις ιστορίες και τα

προβλήματα δύο ή τριών παιδιών με τα οποία είχα δουλέψει. Έτσι, συνέθετα τις ιστορίες τους. Ύστερα αφαιρούσα όλες τις εξωτερικές λεπτομέρειες και πρόσθετα άλλες, δικές μου, για να κάνω τα παραδείγματα πιο ζωντανά. Το έκανα για να προστατεύσω τις ιστορίες που μου εμπιστευτήκατε, αλλά και γιατί ο λόγος για τον οποίο ήθελα να συμπεριλάβω τα παραδείγματα αυτά ήταν για να περάσω ένα ευρύτερο μήνυμα. Αυτό το μήνυμα είναι το σημαντικό εδώ, όχι το πόσων ετών ήσασταν τότε ή πώς ήταν η εμφάνισή σας. Έτσι, για να μπορέσω να «μιλήσω» σε περισσότερο κόσμο, απέδωσα όλα όσα έμαθα χάρη σε σας σε κάποιο επινοημένο πρόσωπο.

Και ένα σχόλιο για τη γλώσσα: το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει τα κοινά σημεία που έχω παρατηρήσει όσα χρόνια δουλεύω με έφηβες και νέες γυναίκες. Δεν ισχύουν όμως όσα περιγράφω για όλα τα κορίτσια και για όλες τις γυναίκες. Είστε, προφανώς, μια ανομοιογενής ομάδα και πολλά από αυτά που θα διαβάσετε μπορεί να ισχύουν και για ορισμένα αγόρια ή νεαρούς άνδρες. Δεν έχω δουλέψει με αρκετά νεαρά άτομα που δεν ταυτίζονται με κάποιο από αυτά τα φύλα, ούτε με νεαρά άτομα που βρίσκονται σε διαδικασία έμφυλης μετάβασης, οπότε δεν ισχυρίζομαι ότι κατέχω εξειδικευμένες γνώσεις γύρω από την ψυχολογία τους. Ελπίζω, όμως, ότι αυτά που θα διαβάσετε θα ταιριάζουν και με κάποια στοιχεία της δικής σας ταυτότητας. Θεωρώ ότι το φύλο είναι μια κοινωνική κατασκευή η οποία μπορεί να προσδιοριστεί από εμάς, άρα, ένα βιβλίο που απευθύνεται μόνο σε κορίτσια και νέες γυναίκες αποτελεί εξ ορισμού μια μεγάλη αντίφαση. Ως αντίφαση τη δικαιολογώ, όμως, γιατί τα στοιχεία που έχουμε στη διάθεσή μας δείχνουν ότι οι νέες γυναίκες υποφέρουν αυτή την περίοδο περισσότερο από προβλήματα ψυχικής υγείας (και επίσης ενδιαφέρονται περισσότερο για τις σπουδές ψυχολογίας), γεγονός που σημαίνει πως υπάρχει μια κάποια ανάγκη ή απαίτηση να δούμε τα πράγματα και μέσα από ένα έμφυλο πρίσμα. Η γλώσσα που χρησιμοποιώ ταιριάζει με το ύφος που υιοθετούν και τα

νεαρά άτομα με τα οποία δουλεύω – είναι συχνά ουδέτερη ως προς το φύλο (λένε «παιδιά» και όταν αναφέρονται σε κάποιο «καθοίκι» μπορεί να εννοούν είτε άνδρα είτε γυναίκα). Χρησιμοποιώ επίσης τις λέξεις μαμά, μπαμπάς και γονιός με σχετικά ρευστό τρόπο, για να συμπεριλάβω όλους και όλες εσάς που μπορεί στην πράξη να έχετε τον ρόλο του θετού γονιού, του κηδεμόνα και λοιπά.

Προφανώς το βιβλίο αυτό δε θα μπορούσε να είναι εξαντλητικό στο περιεχόμενό του. Προέκυψε από τη δική μου κλινική εμπειρία και όχι από μελέτες και έρευνες, άρα υπάρχουν και θεματικές τις οποίες δε νιώθω ότι έχω την κλινική και την προσωπική πείρα για να προσεγγίσω. Όσο το έγγραφο, μάλιστα, συνειδητοποίησα, με μια κάποια οδύνη, ότι υπάρχουν πολλά πεδία για τα οποία διαθέτω ελάχιστη εμπειρία και γνώση. Για παράδειγμα, ξέρω πολλά για την ανορεξία, τις δίαιτες και την ενστικτώδη διατροφή, αλλά ανακάλυψα ότι έχω πολλά κενά σε ό,τι αφορά την αποδοχή του σώματος. Γιατί σας τα λέω αυτά; Σας τα λέω γιατί ελπίζω ότι, καθώς θα διαβάζετε αυτό το βιβλίο, θα νιώσετε κατά διαστήματα ότι κάποιος σας αναγνωρίζει, σας βλέπει. Προσωπικά, όμως, δε σας ξέρω, άρα μπορεί σε κάποιο θέμα να έχω αποτυπώσει άψογα τις σκέψεις σας και σε κάποιο άλλο να μην τις έχω «πιάσει» καθόλου. Ένα από τα αγαπημένα μου άρθρα ψυχολογίας στον κόσμο έχει τίτλο «Τι σημαίνει να γνωρίζεις τι δε γνωρίζεις» και υπάρχουν ένα σωρό πράγματα που ούτε εγώ δε γνωρίζω. Ζητώ συγγνώμη, λοιπόν, γι' αυτά μου τα κενά, θα συνεχίσω να προσπαθώ να τα καλύψω.

Στο τέλος του βιβλίου έχω συμπεριλάβει και μια ενότητα που λέγεται «Θέλεις να μάθεις περισσότερα;». Εκεί έχω συγκεντρώσει παραπομπές και ιδέες για περαιτέρω διερεύνηση, ιδιαίτερα (ελπίζω) σε ό,τι αφορά θεματικές για τις οποίες δεν ξέρω πολλά.

Να πω, τέλος, ότι το βιβλίο αυτό δεν αφορά κατά κύριο λόγο τις ψυχικές ασθένειες, αλλά την ψυχική υγεία: δηλαδή την καθημερινή ψυχολογία των κοριτσιών και των νέων γυναικών. Ελπίζω

να βοηθήσει και όσες από εσάς υποφέρετε από κάποια ψυχική ασθένεια, και να βρείτε όλες εδώ μέσα κάτι από τον εαυτό σας. Ελπίζω να σας βοηθήσει να βάλετε σε λόγια πράγματα που μπορεί ακόμα να κρύβονται στα σκοτάδια του μυαλού σας και να δυσκολεύεστε να τα εκφράσετε. Πάνω απ' όλα, ελπίζω να σας βοηθήσει να νιώσετε ότι κάποια σας καταλαβαίνει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ο ΙΣΧΥΡΟΣ ΔΕΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

«Μπορεί να αγαπάμε τα παιδιά μας με όλη μας την καρδιά, όμως δε νιώθουν όλα τα παιδιά αυτή μας την αγάπη... Τα πρώτα δύο ή τρία χρόνια της ζωής είναι η περίοδος κατά την οποία ο εγκέφαλός μας κληιδιώνεται έτσι ώστε να μπορεί να αναπτύσει σχέσεις».

RICHARD BOWLBY, Βρετανική Εταιρεία Ψυχολογίας

Αναρωτιέμαι για ποιον λόγο έπιασες στα χέρια σου αυτό το βιβλίο. Μπορεί να σου το χάρισε κάποιος ή κάποια που ανησυχεί για σένα ή απλώς επειδή φαντάστηκε ότι μπορεί να σ' ενδιαφέρει. Μπορεί να σκέφτεσαι να σπουδάσεις ψυχολογία και να το επέλεξες θέλοντας να καταλάβεις τι είναι ακριβώς αυτός ο κλάδος. Ή μπορεί να νιώθεις λίγο χαμένη ή λυπημένη, κάπως σαν να έχεις χάσει τον εαυτό σου και να χρειάζεσαι λίγη βοήθεια. Μπορεί να έχεις αρχίσει να πληγώνεις τον εαυτό σου ή άλλους ανθρώπους.

Καθώς γράφω προσπαθώ να σε φανταστώ. Σε φαντάζομαι σαν κάποια που θα μπορούσε να έρθει στο γραφείο μου, συνήθως με κάποια περιέργεια γι' αυτό που συμβαίνει στη θεραπεία, αλλά συχνά και με αμφιβολίες για το αν θα καταφέρω να την καταλάβω· συχνά, επίσης, λυπημένη ή αγχωμένη ή χαμένη ή εγκλωβισμένη, και συνήθως αρκετά μοναχική. Κάποιες φορές αποπροσανατολισμένη, με βλέμμα χαμηλωμένο. Και πάντα, μα πάντα, μοναδική. Είναι σίγουρα πιο όμορφη, πιο έξυπνη, πιο διασκεδαστική απ' ό,τι πιστεύει η ίδια για τον εαυτό της. Αναρωτιέμαι αν τώρα σκέφτεσαι: «Εδώ σίγουρα κάνεις λάθος, γιατί δεν είμαι». Κι όμως, ειλικρινά, είσαι.

Όλες οι νέες γυναίκες που γνωρίζω είναι μοναδικές, ναι, υπάρχουν όμως και ομοιότητες μεταξύ τους. Κάποια μοτίβα. Πράγματα που έχω μάθει και που συνεχίζω να μαθαίνω ακούγοντάς τις. Μερικά από αυτά θα τα μοιραστώ εδώ για να αναλύσω ορισμένες αρχές της ψυχολογίας και για να σε βοηθήσω να καταλάβεις τι συμβαίνει στο δικό σου μυαλό. Δε θα ταυτιστείς με όλες τις ιστορίες που θα διαβάσεις· μπορεί, μάλιστα, διατρέχοντας τα

περιεχόμενα, να έχεις ήδη μια αίσθηση για το ποια κεφάλαια θα σε αγγίξουν περισσότερο και να θέλεις να πηδήξεις μερικές σελίδες για να φτάσεις εκεί. Αυτό το συγκεκριμένο κεφάλαιο, ασ πούμε, μπορεί να μη σου κινήσει από την πρώτη στιγμή το ενδιαφέρον, γιατί πολλά από αυτά που λέει αφορούν μια περίοδο που μπορεί να μην τη θυμάσαι, τουλάχιστον συνειδητά. Μπορεί να μπει στον πειρασμό να προχωρήσεις σε κάποιο κεφάλαιο που συνδέεται πιο άμεσα με τις ανησυχίες σου, όπως το κεφάλαιο 7: Φαγητό, διατροφή, βάρος και εικόνα σώματος· ή το κεφάλαιο 5: Άγχος και ανησυχία. Κάν' το αν θες, απλώς πιστεύω ότι θα είναι λάθος. Το ταξίδι στην ψυχολογία σου ξεκινάει από αυτά που σου συνέβησαν όταν ακόμη ήσουν μωρό. Μπορεί να μην τα θυμάσαι συνειδητά, αλλά, πίστεψέ με, οι πρώτες μέρες και οι πρώτοι μήνες σου σ' αυτή τη ζωή είναι χαραγμένοι μέσα σου, όπως χαράσσονται τα γράμματα πάνω στη σκληρή καραμέλα. Αυτά που σου συνέβησαν τότε, στις πρώτες σου σχέσεις, εντυπώνονται για πάντα στο μυαλό σου και, καθώς μεγαλώνεις, σε διαμορφώνουν. Είναι σημαντικά και αξίζει να τα καταλάβεις.

Αυτό, στην ψυχολογία, το ονομάζουμε ισχυρό δεσμό. Τα ζώα, ειδικά τα θηλαστικά, και τα παιδάκια τους προσπαθούν να παραμείνουν κοντά το ένα στο άλλο μετά τη γέννα. Οι πρώτοι που το απέδειξαν αυτό ήταν οι ηθολόγοι των αρχών και των μέσων του προηγούμενου αιώνα. Ίσως να έχεις ακούσει για κάποια από τα πειράματά τους. Ένα χηνόπουλο, την επομένη της γέννησής του, θα αναζητήσει κάποιο κινούμενο ερέθισμα και θα αρχίσει να το ακολουθεί εδώ κι εκεί, ακόμα κι αν πρόκειται για κάποιο τρενάκι ή για ένα ζευγάρι γαλότσες. Ένα μωρό μαιμούδακι που αποχωρίζεται τη μητέρα του θα γραπωθεί από ένα ύφασμα που του τη θυμίζει, για να παρηγοριέται, ακόμα κι αν το ύφασμα δεν του προσφέρει τροφή. Τα μικρά παιδιά που αποχωρίζονται τους γονείς τους όσο ακόμα βρίσκονται στο μαιευτήριο ή που βρίσκονται σε κάποιο ορφανοτροφείο, χωρίς επαρκείς ευκαιρίες σύνδεσης, εκδηλώνουν μια μεγάλη γκάμα ψυχοκοινωνικών και

συναισθηματικών δυσκολιών. Έχεις δει ποτέ σκηνές από τα ορφανοτροφεία της Ρουμανίας του 1989; Εκατοντάδες παιδιά έμεναν τότε εκεί, σε απάνθρωπες συνθήκες. Πέρα από την καθημερινή κακοποίηση, η συναισθηματική στέρηση και η έλλειψη της γονεϊκής φιγούρας είχε προκαλέσει σε αυτά τα παιδιά πολύ σοβαρά ψυχικά και νοητικά προβλήματα.

Ο ισχυρός δεσμός που δημιουργείται ανάμεσα στους γονείς και το μωρό ή το παιδάκι τους μελετήθηκε και εκλαϊκεύτηκε από έναν ψυχολόγο ονόματι Τζον Μπόουλμπι. Τόσο οι γονείς όσο και τα βρέφη, σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, εμφανίζουν, για λόγους εξελικτικούς που διασφαλίζουν την επιβίωση του είδους, μια ισχυρή ενστικτώδη τάση να παραμένουν κοντά. Καθώς το μωρό στρέφεται με φυσικό τρόπο προς τον γονιό του, έτσι και οι περισσότεροι γονείς έλκονται από το παιδί και η αμοιβαία απόλαυση που λαμβάνουν και οι δύο από αυτή την αλληλεπίδραση δημιουργεί έναν κύκλο θετικής ανταλλαγής. Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες ο γονιός δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε αυτό, συνήθως επειδή δεν έχει βιώσει ούτε ο ίδιος, ως βρέφος, τον ισχυρό δεσμό, κι έτσι δεν έχει τη διαδικασία αυτή εντυπωμένη στον εγκέφαλό του. Ένας ισχυρός δεσμός διασφαλίζει ότι θα ικανοποιηθούν οι βασικές ανάγκες του παιδιού για τροφή, στέγη, σταθερότητα και παρηγοριά.

Για ένα παιδί ισχυρός δεσμός είναι το αίσθημα ότι κάποιος θα το φροντίσει, ότι ενδιαφέρεται για εκείνο, ότι βρίσκεται στο πλευρό του. Καθώς μεγαλώνουμε, μπορεί κάποιες φορές να μη



Τα μαϊμούδάκια του Χάρλου πηγαίνουν στη συρμάτινη «μαμά» για φαγητό, αλλά γενικά στρέφονται στη μαλακή μαμά για παρηγοριά.

συμφωνούμε με τον τρόπο που έχουν σταθεί πλάι μας οι γονείς μας και να θεωρούμε ότι οι κανόνες που θέτουν είναι χαζοί – γιατί, δηλαδή, να πρέπει να μάθεις πιάνο; Να κάθεται με ίσια την πλάτη; Να βάλεις στην άκρη το τηλέφωνό σου; Συνήθως, όμως, μπορείς να δεις και να καταλάβεις ότι οι γονείς σου τα κάνουν όλα με στόχο αυτό που θεωρούν ότι είναι το δικό σου καλό. Η αγάπη τους βρίσκεται εκεί που πρέπει. Μπορεί εσύ να τους λατρεύεις ή να τους μισείς ή να αμφιταλαντεύεσαι ανάμεσα σε αυτά τα δύο, όμως αναγνωρίζεις ότι οι γονείς σου στέκονται πλάι σου.

Ή μπορεί και όχι. Για ορισμένα παιδιά, ο δεσμός δεν είναι ιδιαίτερα ισχυρός ή μπορεί να έχει καταστραφεί τελείως. Μπορεί για τον λόγο αυτόν να νιώθεις χαμένη, σαν να παρασύρεσαι από τα κύματα χωρίς μια άγκυρα να σε κρατήσει.

Τη Μία την παρέπεμψαν σε μένα όταν ήταν 17. Υπέφερε από μελαγχολία και μια καθηγήτρια στο σχολείο της είχε εντοπίσει σημάδια αυτοτραυματισμού. Εκ πρώτης όψεως φαινόταν ακόμα λειτουργική: πήγαινε σχολείο, έβγαινε με τους φίλους και τις φίλες της, έκανε τα μαθήματά της. Κατά βάθος, όμως, η Μία πίστευε ότι δεν ήταν καλή σε τίποτα, ότι δεν είχε καμιά ιδιαίτερη αξία και ότι δεν είχε καν μέλλον.

Η Μία ήταν η μικρότερη από τρία αδέρφια. Ήταν πολύ δεμένη με τη μαμά της, η οποία είχε πεθάνει πριν από χρόνια, όταν εκείνη πήγαινε ακόμα στο δημοτικό: η ίδια τη θυμόταν πάντα άρρωστη. Παρότι είχε νιώσει απάισια όταν πέθανε η μαμά της, η δική της ζωή είχε συνεχιστεί πάνω-κάτω όπως και πριν. Δεν είχε ιδιαίτερα στενή σχέση με τον πατέρα της, ο οποίος δούλευε πάντα πολύ για να συντηρεί την οικογένειά του, όμως η Μία και τα αδέρφια της είχαν μίανταντά η οποία τα φρόντιζε από πολύ πριν πεθάνει η μητέρα τους. Η Μία ήταν πολύ δεμένη μαζί της. Η νταντά τούς μαγείρευε, ήταν στο σπίτι όταν η Μία επέστρεφε από το σχολείο, την πήγαινε από δω κι από κει και μιλούσε μαζί της καθημερινά. Είχαν πολύ στενή επικοινωνία και η Μία ένιωθε πως η νταντά της την αγαπούσε. Όταν

έγινε 15 χρόνων και μπορούσε πλέον να κυκλοφορεί μόνη της και να φτιάχνει με τα αδέρφια της κάτι πρόχειρο για φαγητό, ο μπαμπάς τους αποφάσισε ότι δε χρειαζόνταν πια την νταντά τους. Της Μία, όμως, η νταντά της έλειπε φριχτά. Πήγαινε συχνά να την επισκεφτεί, εκείνη και τα παιδάκια που πρόσχε πλέον. Έναν χρόνο αργότερα, ο αδερφός που βρισκόταν πιο κοντά ηλικιακά στη Μία έφυγε για το πανεπιστήμιο κι εκείνη έμεινε μόνη στο σπίτι. Στο παρελθόν ασχολούνταν με την αγωνιστική κολύμβηση, αλλά κάποια στιγμή τραυματίστηκε και αποφάσισε να τα παρατήσει, επειδή δεν έβλεπε ιδιαίτερη εξέλιξη. Όλοι οι υπόλοιποι ήταν καλύτεροι από εκείνη και για τη Μία το να πηγαίνει πλέον στην προπόνηση φάνταζε βουνό.

Ο πρώτος ισχυρός δεσμός είναι, στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτός που δημιουργείται ανάμεσα σε ένα μωρό και στον γονιό του. Τα περισσότερα παιδιά, ακόμα και οι πιο διαταραγμένοι ψυχικά έφηβοι και έφηβες που βλέπω μέσω των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Εφήβων του Εθνικού Συστήματος Υγείας στο Ηνωμένο Βασίλειο, φτάνουν στο στάδιο της θεραπείας έχοντας δημιουργήσει στο παρελθόν έναν ισχυρό δεσμό με έναν, έστω, αρκετά καλό γονιό*. Ο όρος «αρκετά καλός» αναφέρεται σε μία ακόμα έννοια της ψυχολογίας, την οποία εκλαΐκωσε ένας

* Ο δεσμός μητέρας και βρέφους έχει μελετηθεί σε μεγαλύτερο βάθος, πιθανότατα λόγω του –πιο προφανούς– σωματικού δεσμού που αναπτύσσεται ανάμεσα σε μια μητέρα και ένα μωρό (μέσω της εγκυμοσύνης, του τοκετού και του θηλασμού). Παράλληλα, υπάρχουν και κοινωνικοπολιτικοί παράγοντες, όπως προσδοκίες και ευκαιρίες, που έχουν συχνά ως αποτέλεσμα να είναι οι γυναίκες εκείνες που αναλαμβάνουν παραδοσιακά τον ρόλο των βασικών φροντιστριών. Δεν υπάρχουν, ωστόσο, στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι ένα βρέφος συνδέεται ευκολότερα με μια γυναίκα παρά με έναν άντρα, κι εγώ χρησιμοποιώ συνήθως τους όρους «γονεϊκότητα» και «ανατροφή» για να αναφερθώ σε όλη την γκάμα των ατόμων που μπορεί να βρεθούν στη θέση του βασικού φροντιστή για κάποιο παιδί, συμπεριλαμβανομένων, φυσικά, και των ανάδοχων γονιών ή των παππούδων που μπορεί να λειτουργούν σαν γονείς. (Σ.τ.Σ.)

ψυχαναλυτής ονόματι Ντόναλντ Γουίνικοτ. Η ψυχανάλυση είναι ένα είδος θεραπείας το οποίο αναδύθηκε στις αρχές του 20ού αιώνα. Οι πρώτοι ψυχαναλυτές μελετούσαν πολύ τη σχέση που είχαν οι ασθενείς τους με τις μητέρες τους, κάθε φορά που αναζητούσαν τις αιτίες κάποιας ψυχικής διαταραχής.

Το μήνυμα του Γουίνικοτ ήταν ελπιδοφόρο: δεν πίστευε ότι υπάρχουν τέλειοι γονείς, πίστευε όμως ότι η ψυχική υγεία είναι αποτέλεσμα του στοργικού χάους της οικογενειακής ζωής. Ο ίδιος άνοιξε τον δρόμο για μια θεωρία η οποία τεκμηριώθηκε από μεταγενέστερες έρευνες και η οποία έλεγε ότι η ανατροφή ενός παιδιού δε χρειάζεται να είναι «τέλεια» και ότι όλη η ψυχολογική «δουλειά» γίνεται, τελικά, μέσα από τις ατέλειες. Μέσα ακριβώς από τις ρήξεις και τις επανορθώσεις μαθαίνουμε να ανεχόμαστε ο ένας τις ιδιαιτερότητες του άλλου κι αυτή είναι η καλύτερη προετοιμασία για την ενήλικη ζωή. Ο Γουίνικοτ ήξερε ότι κάποιες φορές ο ισχυρός δεσμός εκτροχιάζεται εντελώς· ακόμα και τότε, όμως, μπορεί να διορθωθεί. Τα παιδιά, σε γενικές γραμμές, χρειάζονται ένα μόνο άτομο που να πιστεύουν ότι νοιάζεται γι' αυτά, για να δημιουργήσουν ισχυρούς δεσμούς και να τα βγάλουν πέρα μακροπρόθεσμα.

Υπάρχει ένα διάσημο πείραμα, με μια μαμά και ένα μωρό, που δείχνει πόσο σύνθετος είναι αυτός ο χορός του ισχυρού δεσμού. Υπάρχει και το σχετικό λινκ στην ενότητα «Μάθε περισσότερα», στο τέλος του βιβλίου. Το πείραμα λέγεται «Ακίνητο πρόσωπο». Ξεκινάει με το μωρό και τη μαμά να χαμογελάνε ο ένας στον άλλον και να αλληλεπιδρούν: όποτε δείχνει κάτι το μωρό, η μητέρα του αντιδρά, όποτε το μωρό απλώνει τα χέρια, η μαμά τα παίρνει στα δικά της. Η μαμά και το μωρό επικοινωνούν μεταξύ τους και τα συναισθήματά τους είναι συντονισμένα. Όταν έρχεται η ώρα για το «Ακίνητο πρόσωπο», η μαμά κάνει ακριβώς αυτό που λέει ο τίτλος: για ένα διάστημα δύο λεπτών περίπου, κρατάει το πρόσωπό της ανέκφραστο και δεν αλληλεπιδρά καθόλου με το μωρό της. Το μωρό προσπαθεί να την

κάνει να το προσέξει, αλλά τίποτα από όλα αυτά που έκανε ως εκείνη τη στιγμή, όπως το να δείχνει κάτι, για παράδειγμα, δεν τραβάει πια την προσοχή της μητέρας του και το μωρό εμφανίζεται όλο και πιο έντονα σημάδια στενοχωρίας.

Όποτε διδάσκω, δείχνω πάντα ένα βίντεο από το πείραμα αυτό στους φοιτητές και τις φοιτήτριές μου. Καθώς το ακροατήριό μου παρακολουθεί το βίντεο, εγώ παρακολουθώ το ακροατήριο. Συνήθως οι άνθρωποι εκπλήσσονται από το πόσο έντονα προσπαθεί το μωρό να προσελκύσει ξανά την προσοχή της μαμάς του και πόσο στενοχωριέται όταν δεν τα καταφέρνει. Τα πρόσωπά τους καθρεφτίζουν τις αντιδράσεις του μωρού. Καθώς το μωρό δείχνει να στενοχωριέται, το ακροατήριο αφήνει κραυγές οδύνης, τύπου «ωωωω» και παντού βλέπει κανείς φρύδια να σμίγουν και τις άκρες των χειλιών να παίρνουν την κατιούσα. Ο κόσμος συμμερίζεται τον πόνο και τη σύγχυση του μωρού και δείχνει να συμπάσχει μαζί του.

Δε συντρέχει, ωστόσο, λόγος ανησυχίας, γιατί αυτή η προσωρινή διακοπή στον δεσμό μητέρας και μωρού δεν κάνει μακροπρόθεσμα κακό: όλους και όλες μας έχουν αγνοήσει οι γονείς μας ως μωρά, όταν έπρεπε να μαγειρέψουν, να κοιμηθούν ή να φροντίσουν και τα άλλα παιδιά τους. Αυτό που δεν απεικονίζεται στο βίντεο είναι ότι ο ισχυρός δεσμός δε χτίζεται μέσα σ' ένα λεπτό αλλά μέσα σε διάστημα χρόνων. Αν σκεφτούμε το τι μαθαίνει το μωρό και τι είδους συνδέσεις συμβαίνουν στον εγκέφαλό του, μαντεύουμε ότι μπορεί, τη στιγμή που η μαμά αλληλεπιδρά και κάνει φωνούλες, να ενισχύεται το συμπέρασμα «Μερικές φορές η μαμά ενδιαφέρεται για μένα». Ύστερα, όταν η μαμά αγνοεί το μωρό, εκείνο μπορεί να βγάλει το συμπέρασμα «Μερικές φορές η μαμά δεν ενδιαφέρεται για μένα». Αυτές οι συνδέσεις είναι απολύτως αποδεκτές: αντανακλούν την πραγματικότητα. Όσο κρατάμε ζωντανή τη σύνδεση που λέει ότι, σε γενικές γραμμές, κάποιο άτομο βρίσκεται εκεί για μας όσο είμαστε μωρά ή μικρά παιδιά, μπορούμε να αντέξουμε και

τις στιγμές όπου το άτομο αυτό δεν είναι κοντά μας. Φαίνεται, δηλαδή, ότι η σύνδεση που λέει «Μερικές φορές η μαμά δεν έχει πλάκα και δεν είναι γλυκιά και καλοσυνάτη» δεν καταστρέφει τη σύνδεση που λέει ότι μερικές φορές η μαμά είναι και τα δύο. Τα συμπεράσματα αυτά μπορούν να συνυπάρχουν. Όσο οι διακοπές του δεσμού δεν είναι υπερβολικά συχνές, μακρόσυρτες ή σοβαρές, τότε μπορούν και να διορθωθούν.

Το μοτίβο ισχυρού δεσμού που φτιάχνει ο καθένας και η καθημιά μας βασίζεται στην κατανόηση, την επικοινωνία και την ανταποκρισιμότητα των γονιών ή άλλων κοντινών μας ατόμων, όχι σε μια συγκεκριμένη στιγμή αλλά καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής μας ηλικίας, ακόμα και ολόκληρης της ζωής μας. Ορισμένοι γονείς επιλέγουν τις ρουτίνες. Άλλοι τη συγκοίμηση. Κάποιοι γονείς εργάζονται ενώ άλλοι μένουν στο σπίτι. Κάποιοι παραμένουν ήρεμοι, ενώ άλλοι θυμώνουν. Τα παιδιά έχουν εκρήξεις θυμού και γκρίνιας. Φωνάζουν και τσιρίζουν, φέρονται ανυπάκουα και αυθαδιάζουν, όσο όμως υφίσταται ένας βαθμός σύνδεσης, φροντίδας και συνέπειας μέσα στον χρόνο, ο ισχυρός τους δεσμός επιβιώνει. Η οικογενειακή ζωή, ακόμα και στις ευτυχησμένες οικογένειες, δεν είναι πάντα όμορφη και χαριτωμένη.

Όποτε μιλούσαμε για τη θλίψη της Μία, γινόταν σαφές πως η ίδια τη θεωρούσε κάτι το φυσιολογικό. Ένωθε άδεια μέσα της. Και πίστευε πως όλοι ένιωθαν όπως εκείνη. Ήξερε ότι η αγωνιστική κολύμβηση την είχε κρατήσει, κατά κάποιον τρόπο, τόσο απασχολημένη που δεν είχε επιτρέψει στον εαυτό της να σκεφτεί. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας της, έβλεπε τα δάκρυα να κυλούν στα μάγουλά της καθώς θυμόταν τα χρόνια του δημοτικού. Η μαμά της την έπαιρνε συχνά από το σχολείο. Η Μία θυμόταν ότι της κρατούσε το χέρι και το κουνούσε πέρα-δώθε: ζεστασιά, ευτυχία, χαρά. Πίστευε ότι ο κόσμος ήταν όμορφος. Και τώρα της έλειπε το συναίσθημα αυτό: το να νιώθει ασφαλής, σίγουρη, προστατευμένη. Και η νταντά της, αργότερα, είχε πολύ μητρική συμπεριφορά απέναντί της, με την παραδο-

σιακή έννοια του όρου. Η ζωή της ήταν τακτοποιημένη. Όταν καθόταν στην κουζίνα του σπιτιού όπου δούλευε τώρα η νταντά της, ένιωθε ξανά κάπως έτσι. Ζήλευε τα παιδιά που απολάμβαναν ακόμα αυτή τη ζεστασιά, που ένιωθαν απασχολημένα, που έκαναν πολλά πράγματα. Το δικό της σπίτι το ένιωθε πλέον άδειο, έρημο και ψυχρό.

Ο ισχυρός δεσμός είναι το λίκνο που σε κουνά ρυθμικά ώσπου να γίνεις από μωράκι ολόκληρη ενήλικη και, αν καταλάβεις τι ακριβώς είναι και πώς διαμορφώθηκε στη δική σου περίπτωση, ίσως μπορέσεις να ανακαλύψεις πολλά για το ποια πραγματικά είσαι. Αυτό δε σημαίνει ότι καθορίζει απόλυτα κάτι για σένα, όμως η αλληλεπίδραση ανάμεσα στην προσωπικότητά σου και τη σχέση σου με τον ισχυρό δεσμό έχει επηρεάσει, κατά πάσα πιθανότητα, τη διαμόρφωση του χαρακτήρα σου. Έχεις ακούσει, φαντάζομαι, για το δίλημμα «φύση ή ανατροφή»;». Η φύση είναι τα χαρακτηριστικά με τα οποία γεννήθηκες και η ανατροφή το περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγάλωσες. Η φύση, τα εκ γενετής χαρακτηριστικά σου, αλληλεπιδρούν με την ανατροφή και τη σχέση σου με τον ισχυρό δεσμό. Για ένα παιδί που έχει γεννηθεί με μια εγγενώς ανεξάρτητη προσωπικότητα, το γεγονός ότι οι γονείς του δεν του έδιναν και πολλή σημασία καθώς μεγάλωνε μπορεί να έδωσε μια νότα ανεμελιάς και ελευθερίας στην ανατροφή του. Για ένα πιο αγχώδες παιδί, μπορεί να ενέτεινε την ανησυχία. Η προσωπικότητά σου θα αλληλεπιδράσει με το στίλ ανατροφής των γονιών σου και θα δημιουργήσει ένα εντελώς μοναδικό αποτέλεσμα: ΕΣΕΝΑ!

Το αποτύπωμα του δεσμού σου θα διαμορφώνει τις φιλίες και τις ερωτικές σου σχέσεις και τώρα και σε όλη τη διάρκεια της ζωής σου. Η ψυχολογία, όμως, δεν είναι απόλυτα τακτοποιημένη επιστήμη: δεν μπορούμε να απομονώσουμε τις μεταβλητές, όπως κάνουμε, για παράδειγμα, στη χημεία ή στην ιατρική, και να προβλέψουμε με ασφάλεια ότι το Α παιδί που θα βιώσει τη Β ανατροφή θα αναπτύξει τον Χ δεσμό, γιατί το Α, το Β και το Χ

είναι άπειρα σε αριθμό. Όπως συμβαίνει και με τα δακτυλικά σου αποτυπώματα, έτσι και η εγγενής προσωπικότητά σου είναι εντελώς μοναδική και εκείνο που θα σε διαμορφώσει είναι η αλληλεπίδρασή της με τις πρώτες σχέσεις ασφαλούς δεσμού που θα αναπτύξεις. Ακόμα και μέσα σε ένα παρόμοιο περιβάλλον ανατροφής, όπως για παράδειγμα σε μια οικογένεια, υφίστανται άπειροι περιβαλλοντικοί παράγοντες που μπορεί να έχουν επίδραση πάνω σε ένα παιδί. Τα ομοζυγωτικά δίδυμα δεν ξυπνούν ακριβώς την ίδια ώρα, δεν κλαίει με την ίδια φωνή, ούτε ταιΐζονται ή βρίσκονται στην αγκαλιά των γονιών τους ακριβώς την ίδια στιγμή. Κάπως έτσι δημιουργούνται οι άπειρες μεταβλητές που αφήνουν μέσα σου το αποτύπωμά τους και διαμορφώνουν τόσο την ατομική σου ταυτότητα όσο και τον τρόπο που σχετίζεσαι με τους άλλους ανθρώπους.

Το πώς αισθάνεσαι στις σχέσεις με την οικογένειά σου και το τι εντυπώσεις σου δημιουργούν οι ιστορίες που ακούς και οι φωτογραφίες που βλέπεις αποκαλύπτει αρκετά πράγματα για τον δεσμό που έχεις δημιουργήσει με την οικογένειά σου. Σε φαντάζομαι, εσένα, την αναγνώστρια, ως έφηβη ή νεαρή γυναίκα, να νιώθεις απογοητευμένη ή εξοργισμένη με τους γονείς σου αυτή τη στιγμή. Δοκίμασε, όμως, να θυμηθείς το παρελθόν. Ένωθες μοναξιά τότε και απομόνωση; Καταπίεση και προστασία; Ή κάτι ανάμεσα στα δύο αυτά άκρα; Σου άρεσε ο τρόπος με τον οποίο σε μεγάλωσαν; Ήθελες περισσότερη οικειότητα ή μεγαλύτερη απόσταση; Ένωθες φόβο και αγωνία, ότι έπρεπε να τους έχεις όλους ευχαριστημένους και να αποφεύγεις πάση θυσία τις συγκρούσεις; Ή αισθανόσουν αρκετά ασφαλής μέσα στις σχέσεις αυτές ώστε να αμφισβητείς τους γονείς σου και να καβγαδίζετε συχνά; Ένωθες ότι παρεμβαίνουν στη ζωή σου; Είχες την αίσθηση ότι δεν ξέρεις πού τελειώνουν οι γονείς σου και πού αρχίζεις εσύ; Σε αποδέχονταν ή σε απέρριπταν; Ένωθες ότι τους ήσουν βάρος; Σε χαρακτήριζαν συχνά ως «δύσκολη», ως «χαϊδεμένη», ως «έξυπνη» ή «όμορφη»; Σου έλεγαν ότι «είσαι ίδια εγώ» ή «αυ-

τά δεν τα κάνουμε στην οικογένειά μας»; Όλα αυτά είναι μερικά μόνο στοιχεία από τους αναρίθμητους συνδυασμούς που μπορεί να έχεις βιώσει. Ύστερα προκύπτει, βέβαια, και το ζήτημα του πώς όλα τα παραπάνω αλληλεπιδρούν με τη φύση σου και με πόσους τρόπους σε επηρέασε η αλληλεπίδραση αυτή. Τι συνέπειες είχε για τις φιλίες και τις σχέσεις που δημιουργείς ακόμα και σήμερα;

Αυτή είναι όλη η ουσία. Οι σχέσεις και οι δεσμοί του παρελθόντος σου ρίχνουν τη σκιά τους πάνω στις σχέσεις που δημιουργείς στο παρόν και θα δημιουργήσεις στο μέλλον. Πώς εκφράζεται, λοιπόν, ο δεσμός που έχεις δημιουργήσει με τους γονείς σου σήμερα, στις φιλίες και στις ερωτικές σου σχέσεις;

Όλες μου οι ασθενείς έχουν τη δική τους ιστορία ανατροφής. Και το ντροπαλό, γκοθ κορίτσι που νιώθει παραγκωνισμένο από τη λάμψη της μητέρας του και μπορεί να επαναστατήσει μόνο μέσα από την υπέρτατη μιζέρια. Και το μοναχοπαιδί που υποτιμάται από μια υπερπροστατευτική μαμά-κλώσα, η οποία ζει μόνο μέσα από το πολύτιμο βλαστάρι της. Και το έξαλλο κορίτσι που νιώθει ότι οι γονείς της δεν την καταλαβαίνουν και θέλει να τους αφήσει πίσω και να παρτάρει διαρκώς με τους φίλους της.

Ο μπαμπάς της Μία δεν ήταν κακός ούτε αναίσθητος. Γενικά τα πήγαιναν καλά μεταξύ τους. Εκείνος κάλυπτε πρακτικές ανάγκες της Μία, απλώς ήταν κάπως απών συναισθηματικά. Όποτε η Μία προσπαθούσε να του μιλήσει για πιο συναισθηματικά πράγματα, της πέταγε ένα «Ε, εντάξει, είμαι σίγουρος ότι θα βρεις την άκρη» ή «Τι να κάνουμε, έτσι είναι η ζωή», και ύστερα άλλαζε θέμα ή έπιανε να κάνει κάτι άλλο. Όσες φορές τον συνάντησα για να συζητήσουμε την πρόοδο της Μία, μου φάνηκε συναισθηματικά κενός, αν και με τον έναν ή τον άλλο τρόπο πάντα ακολουθούσε τις συμβουλές μου. Εγώ, για παράδειγμα, καταλάβαινα πόση μοναξιά ένιωθε η Μία, όποτε τον συμβούλευα να περνούν περισσότερο χρόνο μαζί. Και όντως εκείνος το έκανε, αλλά ήταν σαν να το έκανε διεκπεραιωτικά, σαν

να ήθελε να βγάλει μια δουλειά από τη λίστα του. Αναρωτιόμουν γιατί. Άραγε πάντα έτσι ήταν ή τον είχε τσακίσει ο θάνατος της γυναίκας του; Ήταν λες και δεν ήθελε πια να είναι γονιός. Ήθελε να μεγαλώσει η Μία, να προχωρήσει, το οποίο, βέβαια, σιγά σιγά όντως έκανε.

Η ψυχοθεραπεία ήταν πολύ σημαντική για τη Μία. Την «κρατούσε» συναισθηματικά. Της έδινε τη δυνατότητα να θρηνήσει, όχι μόνο για τον χαμό της μητέρας της, αλλά και για την απώλεια της σχέσης που θα ήθελε να έχει με τον πατέρα της. Της έδωσε επίσης τη δυνατότητα να προχωρήσει προς τα μπρος και να ανακαλύψει τι ήταν αυτό που αναζητούσε στη ζωή της. Η ψυχοθεραπεία της θύμιζε όλα αυτά που είχε στο παρελθόν και όλα όσα επιθυμούσε για το μέλλον. Τη βοηθούσε να κάνει σωστές επιλογές σε σχέση με τις φιλίες και τους έρωτές της. Στην τελευταία μας συνεδρία δεν μπορούσε να πάρει τα μάτια της από το ρολόι. Ήθελε να συναντηθεί με τους φίλους της που την περίμεναν εκεί κοντά: είχε κλείσει πια αυτόν τον κύκλο ψυχοθεραπείας όπως έπρεπε. Είχε αφήσει πίσω της τον προσωρινό δεσμό που είχε δημιουργήσει μαζί μου – η δουλειά μου είχε ολοκληρωθεί.

Πολλές φορές βλέπω ισχυρούς δεσμούς να διαλύονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας, είτε λόγω κάποιας παρεξήγησης είτε λόγω του ότι γονείς και παιδιά ξεχνούν ότι χρειάζεται να συνεχίσουν να καλλιεργούν αυτόν τον δεσμό και πηγαиноέρχονται σαν πλοία μες στη νύχτα. Και, βέβαια, είναι πολύ συνηθισμένο για μια έφηβη να νιώθει ότι οι γονείς της δεν την καταλαβαίνουν (εξού και ο τίτλος του βιβλίου!). Κάποιες φορές είναι σαφές ότι οι γονείς και το παιδί τους είναι εξαιρετικοί άνθρωποι αλλά πολύ διαφορετικοί μεταξύ τους και ότι δυσκολεύονται να κατανοήσουν ο ένας τον άλλον. Κάποιες φορές οι έφηβες δυσκολεύονται να αποκαλύψουν έστω και το παραμικρό για τον εαυτό τους στους άλλους, ακόμα και στους ίδιους τους γονείς τους. Έχω δει αρκετούς ντροπαλούς εφήβους, που εκφράζουν άγχος ή αμη-

χανία όταν βρίσκονται ανάμεσα σε κόσμο, να μην αφήνουν τους γονείς τους να «μπουν» στην υπόλοιπή τους ζωή. Ξέρουν ότι οι γονείς τους αγαπούν αλλά δεν «πιάνουν» ο ένας τον άλλον. Αξίζει, στο σημείο αυτό, να θυμόμαστε ότι ο ισχυρός δεσμός είναι δρόμος διπλής κυκλοφορίας. Είναι ευθύνη των γονιών να χτίσουν, γιατί εκείνοι είναι οι ενήλικες, όποιες κι αν είναι οι καταβολές τους. Ωστόσο, και τα παιδιά φέρνουν στη διαδικασία αυτή την προϋπάρχουσα προσωπικότητά τους: ένα παιδί μπορεί να νιώθει ανασφάλεια ακόμα κι αν έχει τους πιο τρυφερούς γονείς.

Από την άλλη, υπάρχει και μια ομάδα παιδιών που φτάνουν στη θεραπεία με ένα ολοκληρωτικό κενό σε ό,τι αφορά την ανατροφή τους, ή και με αρνητικό πρόσημο ανατροφής: είναι τα παιδιά που έχουν υποστεί βλάβη από τον τρόπο με τον οποίο μεγάλωσαν.

Τοξική ανατροφή

Η Σάρα ξεκίνησε τη θεραπεία της αρχικά επειδή υπήρχαν υποψίες ότι έπασχε από ψυχογενή ανορεξία: στο ξεκίνημα έτρωγε ελάχιστα, όμως μετά από μερικές συνεδρίες αυτό άλλαξε και άρχισε να τρώει ανεξέλεγκτα. Στη συνέχεια φάνηκε ότι είχε αρχίσει πάλι να τρώει φυσιολογικά, παράλληλα όμως κάπνιζε και έπινε πολύ. Η θεραπεία της έμοιαζε με ανεμοστρόβιλο: σε κάθε συνεδρία της αναδυόταν κάποιο καινούργιο πρόβλημα και κάθε φορά ήταν σαν να ξεκινούσε από την αρχή. Υπήρχαν εβδομάδες που ήταν χαρούμενη και δεν είχε τίποτα να συζητήσει. Και υπήρχαν εβδομάδες που περνούσε από τον νου της να αυτοκτονήσει. Τίποτα απ' όσα της έλεγα δε φαινόταν να έχει αποτέλεσμα και είχα την αίσθηση ότι η σχέση μας δεν εξελισσόταν. Εκείνη, ωστόσο, εξακολουθούσε να έρχεται στα ραντεβού.

Μου είχε πει ότι η σχέση της με τους γονείς της ήταν «μια χαρά», όμως εγώ είχα την αίσθηση ότι οι γονείς της έβλεπαν τη θεραπεία της κόρης τους σαν μια επίσκεψη στον τεχνικό που θα τους

επισκεύαζε τον υπολογιστή. Φαίνονταν κάπως εκνευρισμένοι μαζί μου που είχε χαλάσει αυτός ο υπολογιστής και επίσης ενοχλημένοι που μου έπαιρνε τόσο καιρό να τον φτιάξω. Οι δυσκολίες της, πίστευαν, δεν είχαν καμία σχέση με τους ίδιους, αφορούσαν αποκλειστικά και μόνο τη Σάρα. Σίγουρα ήξερα τι έκανα; Για να είμαι ειλικρινής, σ' εκείνη τη φάση, δεν ήμουν καθόλου σίγουρη γι' αυτό. Δεν μπορούσα με τίποτα να την καταλάβω.

Όταν κάνεις ψυχοθεραπεία σε εφήβους είναι σαν να προσπαθείς να φτιάξεις ένα παζλ το οποίο αλλάζει και μεγαλώνει διαρκώς, με τα μισά του κομμάτια χαμένα. Δε συμπεριφέρονται ούτε σκέφτονται με τον ίδιο τρόπο όλοι οι έφηβοι και οι έφηβες που έχουν υποστεί κακοποίηση ή παραμέληση: κάποιες φορές νιώθουν μελαγχολία και ματαιώση και τους λείπει η αυτοπεποίθηση. Άλλες φορές αποζητούν διαρκώς συγκινήσεις και γι' αυτό εμπλέκονται σε επικίνδυνες ή παράνομες δραστηριότητες. Τα παιδιά που έχουν βιώσει κακοποίηση συχνά περνούν από διάφορες μεταπτώσεις κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους και δυσκολεύονται, από τη μια βδομάδα ως την άλλη, να παραμείνουν σταθερά σε ένα ζήτημα ή να αποκτήσουν μια αίσθηση προόδου. Υπάρχουν φορές που «κάνουν τα δικά τους» στη θεραπεία, παραλείπουν συνεδρίες ή φτάνουν καθυστερημένα ή παραβιάζουν τα όρια της θεραπείας στέλνοντας emails μες στη μέση της νύχτας. Όλα αυτά, όμως, είναι κομμάτια του παζλ της κάθε ασθενούς, τα οποία μας βοηθάνε να διακρίνουμε τη συνολική εικόνα.

Γιατί άραγε οι έφηβοι και οι έφηβες που έχουν βιώσει κάποιου είδους κακοποίηση φέρονται έτσι; Φέρονται έτσι επειδή έχουν μάθει ότι έτσι λειτουργούν οι σχέσεις. Τα μωρά δεν είναι υπεύθυνα για την επιτυχία ή την αποτυχία του πρώτου τους δεσμού, αφού είναι βιολογικά προγραμματισμένα να συνδέονται με οποιοδήποτε άτομο βρίσκεται εκεί κοντά τους. Αν το άτομο αυτό δεν ανταποκρίνεται, αν είναι ψυχρό ή ασυνεπές ή τους φέρεται με άσχημο τρόπο, τότε αυτός είναι ο τρόπος που μαθαί-

νουν τα παιδιά να σχετίζονται και με άλλους. Η βιολογία τους τα σπρώχνει να αναζητούν ζεστασιά και στοργή. Όταν δεν τις βρίσκουν, όταν, αντί γι' αυτές, βιώνουν εγκατάλειψη και απόρριψη, ο εγκέφαλός τους πείθεται ότι «Ο κόσμος δεν είναι ασφαλής. Κανείς δεν πρόκειται να νοιαστεί για μένα όταν νιώθω ανησυχία ή θλίψη. Πρέπει να παραμείνω σε εγρήγορση για να προστατευτώ. Δε θα επιτρέψω στον εαυτό μου να αγαπήσει κανέναν».

Η Σάρα μου αφηγήθηκε πώς, όταν ήταν μικρή, είχε σπάσει την πόρτα ενός ντουλαπιού. Για τιμωρία, η μαμά της την είχε κλειδώσει έξω από το σπίτι. Η Σάρα θυμόταν πως έκλαιγε και χτυπούσε την πόρτα και πως η μαμά της της φώναζε ότι θα την άφηνε να μπει μέσα όταν θα μάθαινε να συμπεριφέρεται. Γενικά προσπαθώ, ως θεραπεύτρια, να διατηρώ την έκφραση του προσώπου μου σχετικά ουδέτερη, ότι κι αν μου πει κάποιος. Η Σάρα, όμως, διέκρινε στο πρόσωπό μου σοκ και τρόμο καθώς μου αφηγούνταν την ιστορία της και εξεπλάγη με την αντίδρασή μου αυτή: δεν ήξερε ότι η συμπεριφορά της μητέρας της δεν ήταν νορμάλ. Στη συνέχεια ανοίχτηκε και μοιράστηκε μαζί μου πολλά ακόμη παρόμοια περιστατικά, στα οποία οι γονείς της τη χτυπούσαν ή την αγνοούσαν ή την τιμωρούσαν με αντίστοιχο τρόπο.

Η Σάρα πίστευε ότι οι γονείς της ήθελαν το καλό της και θεωρούσε ότι, μέσα από τη σωματική τιμωρία που της επέβαλλαν, προσπαθούσαν να τη συνειτίσουν. Σε μένα, ωστόσο, ήταν σαφές ότι οι τιμωρίες αυτές εκπορεύονταν πολλές φορές από τον θυμό και την απογοήτευσή τους και ότι από τη σχέση τους με την κόρη τους έλειπε η ζεστασιά. Κάποια στιγμή παρενέβησαν στην ιστορία αυτή οι κοινωνικές υπηρεσίες και έτσι η συμπεριφορά των γονιών της Σάρας άλλαξε: η σωματική κακοποίηση σταμάτησε. Όμως η σωματική κακοποίηση –όσο σοκαριστική και επιβλαβής και αν ήταν– δε συγκρινόταν με τη νοητική και συναισθηματική κακοποίηση που είχε υποστεί η Σάρα από την έλλειψη ζεστασιάς. Η έλλειψη αυτή της είχε δημιουργήσει ένα κενό αυτοπεποίθησης και σιγουριάς και την έκανε

να νιώθει μοναξιά και ανασφάλεια σε όλες τις προσωπικές της σχέσεις. Η Σάρα αντιδρούσε με διάφορους τρόπους ξεσπώντας συνήθως στο αλκοόλ, στα ναρκωτικά και στις καταστροφικές σχέσεις.

Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν μέσα σε σχέσεις αστάθειας και σκληρότητας, μαθαίνουν να συμπεριφέρονται έτσι και στους άλλους. Η σχέση τους με τον ή τους βασικούς φροντιστές τους αποτελεί το αποτύπωμα που θα διαμορφώσει και τις μελλοντικές τους συμπεριφορές. Ξεκινάει έτσι ένας φαύλος κύκλος στον οποίο προσελκύουν άλλα άτομα σε έντονες φιλίες, προσπαθώντας να βρουν την αγάπη και τη στοργή που τους λείπει, στη συνέχεια όμως τους συμπεριφέρονται ακραία, κακότροπα και χωρίς καμία συνέπεια. Μπορεί να απορρίψουν έναν φίλο προτού τους απορρίψει εκείνος, για να προστατεύσουν τον εαυτό τους, καθώς πιστεύουν ότι κανείς άλλος δε θα τους προστατεύσει. Η προκαλούν την απόρριψη των άλλων, φέρνοντάς τους στα άκρα με τις ανοησίες τους, κι έτσι ενισχύουν την πεποίθησή τους ότι δεν αξίζουν την αγάπη και την καλοσύνη κανενός.

Υπάρχουν κι εδώ παλιότερα πειράματα με ζώα που μας προσφέρουν στοιχεία για όλα αυτά. Μια ομάδα από κακόμοιρα μαϊμουδάκια, για παράδειγμα, με σκληρές, συρμάτινες, και όχι απαλές και μαλακές μαμάδες, ανέπτυξαν ανεπαρκώς τις κοινωνικές τους δεξιότητες, δυσκολεύονταν να συνδεθούν με άλλα μαϊμουδάκια και έγιναν με τη σειρά τους δύσκολες μητέρες.

Αντίστοιχα, όταν το κλάμα ενός μωρού δε βρίσκει ποτέ ανταπόκριση ή όταν η ανταπόκριση που βρίσκει είναι αποσπασματική ή σκληρή, τότε το μωρό θα αναπτύξει μια αίσθηση απελπισίας και ο εγκέφαλός του θα μάθει να λειτουργεί με βάση το συναίσθημα ότι δεν έχει κανένα μέλλον ή προοπτική. Τα παιδιά έτσι αποκτούν την πεποίθηση ότι δεν έχουν καμία αξία και ότι δε νοιάζεται κανείς γι' αυτά.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας τους και στις κοινωνικές τους σχέσεις, τα παιδιά που έχουν υποστεί κακοποίηση μοιάζουν συ-

χνά με κυκλώνες που σαρώνουν οποιονδήποτε βρεθεί στον δρόμο τους. Στην ορολογία των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, αυτή η ακραία, ριψοκίνδυνη και ασταθής συμπεριφορά συχνά ονομάζεται «οριακότητα», πιο σύντομη εκδοχή, δηλαδή, της διάγνωσης «οριακή διαταραχή προσωπικότητας». Προσωπικά αντιπαθώ τη διάγνωση αυτή, γιατί είναι, έστω και ασυνείδητα, επικριτική και επίσης επειδή ο όρος «προσωπικότητα» υπονοεί ότι τα συμπτώματα αυτά είναι μόνιμα. Αυτό, όμως, δεν ισχύει: η ζημιά που προκαλείται από την απουσία ισχυρού δεσμού κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής μπορεί να διορθωθεί αργότερα μέσα από κάποια άλλη σχέση που προσφέρει αυτόν τον δεσμό. Τα άτομα, δηλαδή, που διαγιγνώσκονται με οριακή διαταραχή προσωπικότητας μπορούν να θεραπευτούν.

Η εμπειρία μου λέει ότι ορισμένες Αρχές όπως οι Κοινωνικές Υπηρεσίες συνήθως δε λαμβάνουν υπόψη τις περιπτώσεις συναισθηματικής κακοποίησης τόσο σοβαρά όσο εκείνες που περιλαμβάνουν σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση. Και καταλαβαίνω τον λόγο. Η σωματική και η σεξουαλική κακοποίηση είναι κατηγορηματικές συμπεριφορές. Αυτό σημαίνει ότι είτε συνέβησαν είτε όχι, επίσης ότι συμπεριλαμβάνουν ήδη πτυχές συναισθηματικής κακοποίησης. Η συναισθηματική κακοποίηση καθαυτή είναι συμπεριφορά από αυτές που ονομάζουμε «συμπεριφορές συνεχούς»: φωνές, ψυχρότητα, αποστασιοποίηση, κακία, συμπεριφορές, δηλαδή, στις οποίες όλοι και όλες σχεδόν υποπίπτουμε κάποιες φορές. Η συναισθηματική κακοποίηση, λοιπόν, δεν ορίζεται με βάση το αν οι συμπεριφορές αυτές συνέβησαν ή όχι, αλλά από το πλαίσιο, τη συχνότητα και τη βαρύτητά τους. Μια τέτοιου είδους συμπεριφορά γίνεται συναισθηματικά κακοποιητική μόνο όταν συμβαίνει συχνά και όταν δεν αντισταθμίζεται από μια σχέση που είναι, κατά τα άλλα, στοργική και ζεστή. Η πολυπλοκότητα αυτή έχει ως συνέπεια να δυσκολευόμαστε να ορίσουμε τη συναισθηματική κακοποίηση και, ακόμα περισσότερο, να την αποδείξουμε.

Επίσης καταστροφικό εδώ είναι το ότι η συναισθηματική κακοποίηση προκαλεί τη μεγαλύτερη ζημιά στην ψυχική υγεία των παιδιών. Οι μελανιές και τα τραύματα που προέρχονται από τη σωματική κακοποίηση θεραπεύονται, όμως η άσκηση βίας έχει πολύ σοβαρές συνέπειες όσον αφορά την αίσθηση του παιδιού ότι υπάρχει κάποιος που το αγαπά και το φροντίζει καθώς και για την ικανότητά του να συνδεθεί με άλλους ανθρώπους στο μέλλον. Τα μωρά μαιμούδακια που αναφέραμε δεν τα χτυπούσε κανείς ούτε τα άφηναν χωρίς τροφή και νερό. «Απλώς» τους στερούσαν την απαραίτητη συναισθηματική παρηγοριά κι αυτό είχε μακροχρόνιες συνέπειες στις ζωές τους.

Ένας ισχυρός δεσμός είναι ό,τι πρέπει

Τα περισσότερα παιδιά δεν υφίστανται κακοποίηση και από τους δύο γονείς τους και, απ' ό,τι φαίνεται, μια καλή σχέση αρκεί για να προσφέρει στο άτομο την προστασία του ισχυρού δεσμού. Αυτό είναι σημαντικό, επίσης, να το γνωρίζεις και αν κάποιος από τους γονείς σου έχει φύγει μακριά ή έχει πεθάνει. Τα παιδιά που έχουν υποστεί εγκατάλειψη από κάποιον γονιό ή έχουν βιώσει την απώλειά του συχνά εκτονώνουν την απόγνωσή τους πάνω στον εναπομείναντα γονιό. Είναι λες και τεστάρουν τον δεσμό τους μαζί του, δείχνοντας στη μητέρα ή στον πατέρα τους τον χειρότερό τους εαυτό. Πολύ συχνά δεν υπάρχει τρόπος να εκφράσουμε τον θυμό ή την απελπισία μας στο άτομο που μας απογοήτευσε. Αντ' αυτού, λοιπόν, μπορεί να προβάλλουμε τα συναισθήματά μας σε άλλους ανθρώπους που εμπιστευόμαστε. Ενστικτωδώς, με τον τρόπο αυτόν, δοκιμάζουμε τα όρια του δεσμού τους μαζί μας.

Φαίνεται ακόμα ότι υπάρχει ένα βέλτιστο διάστημα για την καλλιέργεια του ισχυρού δεσμού: είναι σημαντικό η σχέση αυτή να προκύψει κατά τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής ενός παι-

διού. Από τα μωρά, για παράδειγμα, που υιοθετήθηκαν από στοργικές οικογένειες μετά από την αδιανόητη πρώιμη παραμέλησή τους στα ορφανοτροφεία της Ρουμανίας, εκείνα που υιοθετήθηκαν πιο μικρά είχαν, μακροπρόθεσμα, πιο εύκολη ζωή.

Οι περισσότεροι έφηβοι και έφηβες, ωστόσο, κατά καλή τους τύχη, δε βίωσαν ποτέ την αδιανόητη εμπειρία ενός ρουμανικού ορφανοτροφείου και, σε γενικές γραμμές, η ζημιά που προκαλεί ένας κατεστραμμένος δεσμός δεν είναι ανεπανόρθωτη. Μπορεί αργότερα κάποια άλλη σχέση να προσφέρει τη σύνδεση αυτή στο παιδί. Μπορεί η λύση αυτή να μην είναι ιδανική, είναι ωστόσο ευεργετική, καθώς βοηθά να εντυπωθεί στο μυαλό του παιδιού ότι κάποιος, κάπου, ενδιαφέρθηκε για εκείνο. Αυτή ακριβώς η αίσθηση του νοιαξίματος γίνεται, στον εγκέφαλό του, ένας καλύτερος χάρτης για τις μελλοντικές σχέσεις του.

Στο πλαίσιο της ψυχοθεραπείας, οι έφηβες μπορούν να διορθώσουν τη σχέση αυτή, αν έχουν την ευκαιρία να βιώσουν κάτι με τρόπο διαφορετικό. Κάθε ενήλικη σχέση, στην πραγματικότητα, που δίνει την ευκαιρία στο άτομο να νιώσει ότι κάποιος νοιάζεται, ότι του δίνει σημασία, μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά στο πώς το άτομο αυτό θα ανακάμψει από μια τέτοια δύσκολη κατάσταση. Οι θεραπευτές ονομάζουν τη συνθήκη αυτή «μια θέση στο μυαλό» – ενός εκπαιδευτικού, μιας κοινωνικής λειτουργού, κάποιου συντονιστή εφηβικών προγραμμάτων.

Στις συνεδρίες μας με τη Σάρα έκανα ελάχιστα πράγματα, είναι η αλήθεια. Την πίστευα. Ήμουν εκεί μαζί της όσο εξέφραζε τον πόνο της. Προσπαθούσα να καταλάβω πώς ένιωθε. Προσπαθούσα να τη βοηθήσω να καταλάβει την επίδραση που είχε πάνω της η κατοποίηση που είχε δεχτεί. Διατηρούσα την ψυχραιμία μου και συνέχιζα. Δεν υπερέβαλλα στις αντιδράσεις μας, ούτε υποβάθμιζα*

* Αναφορά στη δημοφιλή έκφραση «Keep calm and carry on». (Σ.τ.Μ.)

τη σημασία των όσων μου έλεγε. Απλώς άκουγα, πίστευα, καταλάβαινα. Εκείνη συνέχισε να έχει σημαντικές μεταπτώσεις για ένα μεγάλο διάστημα: υπήρχαν φορές που δεν ερχόταν στις συνεδρίες μας. Σε άλλες περιόδους ερχόταν κανονικά και μοιραζόταν μαζί μου και τα καλά και τα άσχημα νέα της. Μου έδειχνε φωτογραφίες πραγμάτων που είχε κάνει και μια φορά έφερε ακόμα και μια φίλη της να μου τη γνωρίσει. Σιγά σιγά συνειδητοποίησα ότι ήμουν το πρόσωπο με το οποίο είχε σχηματίσει έναν ισχυρό δεσμό. Ελλείψει ενός «αρκετά καλού» γονέα, με είχε υιοθετήσει για τον ρόλο αυτόν.

Το μόνο που έκανα στις συνεδρίες μας ήταν να της προσφέρω μια ασφαλή σχέση ισχυρού δεσμού. Ήμουν ήρεμη και στοργική κι εκείνη μου επέτρεπε να τη νοιάζομαι. Μου ανοιγόταν και με άφηνε να τη δω όπως ήταν. Ύστερα δοκίμαζε τη σχέση μας και έβλεπε ότι ήταν καλή και σταθερή. Έτσι δημιούργησε στον εγκέφαλό της μια νέα διαδρομή που έλεγε ότι οι άνθρωποι δε σε απογοητεύουν πάντα. Κι έτσι προχώρησε μπροστά.

Πολλοί έφηβοι σαν τη Σάρα μου λένε, στην αρχή της θεραπείας τους, ότι νοιάζομαι επειδή με πληρώνουν, όμως αυτό δεν ισχύει. Οι ψυχοθεραπευτές πληρώνονται για να προσφέρουν συνεδρίες και θεραπευτικές συμβουλές, όμως στην πράξη κανείς δεν μπορεί να αναγκάσει κάποιον να νοιαστεί στ' αλήθεια πληρώνοντάς τον. Μπορεί να τον αναγκάσει να παραστήσει ότι νοιάζεται, φυσικά, όμως νομίζω ότι τα περισσότερα παιδιά θα το μυρίζονταν αυτό από ένα χιλιόμετρο μακριά. Το νοιάξιμο, από τη φύση του, δεν είναι ούτε ψεύτικο ούτε τεχνητό. Το νοιάξιμο είναι ένα από τα αποτελέσματα που προκύπτουν όταν γνωρίζεις κάποιο άτομο και αρχίζεις να το καταλαβαίνεις. Και μόνο με αυθεντικό τρόπο μπορεί να συμβεί: όλους μου τους ασθενείς τους έχω στην καρδιά μου.

Ο ισχυρός δεσμός στην εφηβεία

Ο αναπτυξιακός στόχος της εφηβείας, σύμφωνα μ' εμάς τους ψυχολόγους, είναι το να διαχωριστείς από τους γονείς σου και να βρεις τη δική σου μοναδική ταυτότητα. Γύρω στην προεφηβεία, είναι απόλυτα φυσιολογικό να αρχίσεις να χαλαρώνεις τον ισχυρό δεσμό με τους γονείς σου και να αρχίσεις να προσκολλάσαι περισσότερο στους συνομήλικούς σου, καθώς προχωράς σιγά σιγά προς την ενήλικη ζωή. Όταν συμμετέχεις σε έναν ευρύτερο κοινωνικό κύκλο, μπαίνεις στη διαδικασία να συγκρίνεις τους γονείς σου με άλλους ανθρώπους και αρχίζεις να αμφισβητείς τις επιλογές τους. Αρχίζεις να εντοπίζεις ελλείψεις στους γονείς σου, επειδή κι αυτοί είναι άνθρωποι, και άρα δεν είναι τέλειοι. Η τελειότητα δεν είναι καθόλου βοηθητική έννοια για τα ανθρώπινα όντα (αλλά περισσότερα για την τελειότητα –πολύ περισσότερα– παρακάτω).

Ο δεσμός γονιών και παιδιών υφίσταται «ρήξη και επιδιόρθωση» στη φάση της εφηβείας. Αν είναι ισχυρός και υγιής, δεν έχει να φοβηθεί τίποτα από τους καβγάδες, τις διαφωνίες, μερικές φωνές και μερικά γερά κλεισίματα πόρτας. Παρ' όλ' αυτά, κι επειδή όλοι οι έφηβοι και οι έφηβες σκοντάφτουν και τρώνε τα μούτρα τους στον δρόμο προς την ενηλικίωση, βοηθάει να ξέρεις, παρά τις συγκρούσεις, ότι οι γονείς σου και τα υπόλοιπα άτομα με τα οποία έχεις δημιουργήσει ισχυρούς δεσμούς είναι και θα παραμείνουν εκεί για σένα. Στη φάση της ρήξης και της επιδιόρθωσης στην εφηβεία θα υπάρχουν στιγμές που νιώθεις τρομερά επικριτική και εκνευρισμένη με τους γονείς σου και φεύγεις χτυπώντας τα πόδια σου για να κλειστείς στο δωμάτιό σου, και άλλες στιγμές (λίγο αργότερα) που νιώθεις ανησυχία και μοναξιά και κατεβαίνεις τρέχοντας για μια αγκαλιά. Αυτό το μοτίβο παραπέμπει στην πολύ πρώιμη σχέση σου με τους γονείς σου, πρώτα ως μωρό και ύστερα ως νήπιο: τα νήπια απομακρύνονται για να πάνε να πιάσουν ένα παιχνίδι, σκοντάφτουν,

πέφτουν και γυρίζουν πίσω για παρηγοριά. Όσο πλησιάζει η ενηλικίωση, αναδύονται σταδιακά και οι ανησυχίες σου για το μέλλον: «Τι θα κάνω; Γιατί δεν ξέρω ακόμα; Όλοι γύρω μου ξέρουν. Θα είμαι άραγε αρκετά καλή;» Οι γονείς σου και το σπιτικό σας είναι σημαντικά, γιατί αποτελούν μια γερή βάση για τις στιγμές που θα νιώσεις να παραπαείς στα πρώτα σου εφηβικά-ενήλικα βήματα και που θα χρειαστείς συναισθηματική, πρακτική και οικονομική βοήθεια.

Αν δεν έχεις πρόσβαση σε αυτού του είδους τη σχέση, θα δυσκολευτείς από την άλλη, ακόμα και μια σχέση όπου ο δεσμός είναι υπερβολικά ισχυρός ή και αποπνικτικός μπορεί να προκαλέσει προβλήματα. Όταν μια οικογένεια λέει (καμιά φορά και με κάποια αυταρέσκεια) ότι «εμείς δεν τσακωνόμαστε ποτέ» ή ότι «είμαστε φιλαράκια», τότε μου χτυπάει ένα καμπανάκι, γιατί αυτή ακριβώς η σύγκρουση είναι συχνά απαραίτητη για να ολοκληρωθεί η αναπτυξιακή διαδικασία του διαχωρισμού. Χωρίς διαφωνίες μεταξύ του γονιού και του παιδιού είναι δύσκολο να εδραιωθεί μια σωστή απόσταση ανάμεσά τους, έτσι ώστε το παιδί να μπορέσει να προχωρήσει προς την ενηλικίωση. Και όταν αυτή η διαδικασία δεν ολοκληρώνεται όπως πρέπει, τα ενήλικα παιδιά στηρίζονται σε υπερβολικό βαθμό στους γονείς τους για βοήθεια ή οι ίδιοι οι γονείς ανακατεύονται περισσότερο απ' όσο χρειάζεται στη ζωή του παιδιού τους. Ορισμένοι έφηβοι δυσκολεύονται να διαχωριστούν από τους γονείς τους, γιατί φοβούνται ή γιατί αισθάνονται πως έτσι θα αποτύχουν. Έχω δουλέψει με πολλές πανέξυπνες έφηβες και εφήβους που ετοιμάζονται για το πανεπιστήμιο αλλά νιώθουν τρόμο στην ιδέα ότι θα χρειαστεί να τα βγάλουν πέρα με καθημερινές υποχρεώσεις, όπως το να ανοίξουν έναν λογαριασμό στην τράπεζα ή να πάνε να ψωνίσουν.

Όταν πλησιάζεις τα είκοσι και ξεκινάς τη δική σου ενήλικη ζωή, είναι λογικό να ξαναγυρνάς για λίγο πίσω στους γονείς σου όποτε χρειάζεσαι βοήθεια σε μια δύσκολη στιγμή. Πρόσεξε, όμως: ο στόχος δεν είναι να σου λύσουν οι γονείς σου όλα τα

προβλήματα, γιατί αυτό θα σημαίνει ότι εμπλέκονται υπερβολικά στη ζωή σου. Ορισμένοι έφηβοι και έφηβες παραμένουν εξαρτημένοι από τους γονείς τους ακόμα και μετά τα 25. Απευθύνονται σ' εκείνους για χρήματα, για βοήθεια, για υποστήριξη, αλλά μετά γκρινιάζουν ότι οι γονείς τους χώνουν τη μύτη τους παντού, ότι ανακατεύονται ή ότι προσπαθούν να τους ελέγξουν. Σ' αυτή την περίπτωση είναι υποχρέωσή μου να τους πω ότι, ναι, αν εξακολουθείς να περιμένεις από τους γονείς σου να σου μαζέψουν τα ρούχα από το πάτωμα και να σου ετοιμάσουν φαγητό, τότε κι εκείνοι θα σου συμπεριφέρονται σαν να είσαι παιδάκι. Άλλες φορές, πάλι, έχει χρειαστεί να ενθαρρύνω τους γονείς να δείξουν την αγάπη τους μέσα από λίγη σκληρότητα, έτσι ώστε να ενθαρρύνουν το μικρό τους να αφήσει τη φωλιά ή να αναλάβει τις ευθύνες του.

Νομίζω το μήνυμα είναι πως αν βρίσκεσαι στην αρχή της ενήλικης ζωής σου και νιώθεις ότι οι γονείς σου παρεμβαίνουν υπερβολικά, τότε πρέπει να αναρωτηθείς: «Μήπως το έχω προκαλέσει εγώ αυτό; Μήπως στηρίζομαι υπερβολικά πάνω τους και περιμένω να κάνουν πάρα πολλά πράγματα για μένα; Ή ξεκινάει όλο από τους ίδιους;» Κάποιες φορές, η δυσκολία του διαχωρισμού συντηρείται περισσότερο από τους γονείς, που αρνούνται να παραιτηθούν από τον γονεϊκό τους ρόλο. Αν έχεις γονείς υπερπροστατευτικούς, από εκείνους που χώνονται για να σου λύσουν όλα τα προβλήματα, μπορεί βραχυπρόθεσμα να αισθανθείς ευγνωμοσύνη, όμως μακροπρόθεσμα θα νιώσεις ότι σου φέρονται σαν να ήσουν μωρό. Στο επόμενο κεφάλαιο θα ασχοληθούμε με την υπερβολή στην ανατροφή και με το πώς αυτή μπορεί να εγκλωβίσει ένα οικογενειακό σύστημα στην ακινησία.

Σε ένα βιβλίο με συμβουλές για γονείς εφήβων, διάβασα το εξής: «Χρειάζεται [ως γονείς] να τους δώσουμε [στις έφηβες και στους εφήβους] χώρο και ταυτόχρονα να τους κρατήσουμε σφιχτά αγκαλιά. Κανείς δεν είπε ότι αυτό είναι εύκολο». Η αντίστοιχη συμβουλή που θα έδινα εγώ στους εφήβους είναι: «Πρέπει

να απομακρυνθείτε, σωματικά ή/και συναισθηματικά από τους γονείς σας, χωρίς όμως να τους χάσετε από τα μάτια σας. Αν οι γονείς σας είναι σε γενικές γραμμές εντάξει μαζί σας, φερθείτε τους ευγενικά, ώστε να είναι εκεί όταν θα γκρεμοτσακιστείτε. Γιατί θα γκρεμοτσακιστείτε κάποια στιγμή, όλοι το παθαίνουμε σε αυτή τη ζωή, απλώς ελπίζω να μη μείνετε για πολύ καιρό κάτω και να μην πιάσετε πάτο».

Στα παιδιά με τοξικούς γονείς ή χωρίς καθόλου γονείς, έχω να πω το εξής: Λυπάμαι. Εσείς θα τα βρείτε πολύ πιο σκούρα. Προσπαθήστε να βρείτε κάποιον εναλλακτικό δεσμό που να μπορεί να σας υποστηρίξει: συνδεθείτε με κάποιον συγγενή, θεραπεύτρια ή θεραπευτή, κοινωνικό λειτουργό ή καθηγήτρια, τη φίλη της μαμάς σας ή όποιους καλούς φίλους έχετε εσείς, και μιλήστε τους με ειλικρίνεια για όλα όσα σας έχουν συμβεί και για το τι έχετε ανάγκη τώρα. Θα πρέπει να καταφέρετε κάπως να επιβιώσετε στη φάση αυτή. Είναι δύσκολο πράγμα στη ζωή το να μην έχει κανείς έναν ισχυρό δεσμό με, έστω, έναν γονιό του. Ας προσπαθήσουμε, λοιπόν, να καταλάβουμε πώς μπορεί να σας έχει επηρεάσει αυτό και πώς μπορείτε, εκτός από το να επιβιώσετε, να ανθίσετε κιόλας.

Ο ισχυρός δεσμός αποτελεί έναν πολύπλοκο χορό ανάμεσα σε έναν γονιό/φροντιστή και σε ένα παιδί. Σε κάποιες περιπτώσεις ο χορός αυτός διαρκεί για μια ολόκληρη ζωή, ενώ σε άλλες αναγκαζόμαστε να μάθουμε καινούργια βήματα ή και εντελώς διαφορετικούς χορούς. Είναι καλό να μαθαίνει κανείς να χορεύει από μικρός, ακόμα όμως κι αν εσύ δεν μπόρεσες να το μάθεις, δε σημαίνει ότι η ιστορία σου τελειώνει εδώ. Τον χορό του ισχυρού δεσμού μπορεί να τον μάθει κανείς σε οποιαδήποτε ηλικία.

Οι έφηβες και οι νέες γυναίκες σήμερα είναι αντιμέτωπες με μια πρωτόγνωρη συνθήκη: ποτέ έως τώρα δεν υπήρχαν τόσο μεγάλη ελευθερία και τόσες επιλογές, αλλά και ποτέ έως τώρα δεν υπήρχαν τόσες απαιτήσεις από αυτές – είτε από τρίτους είτε από τις ίδιες.

Απευθυνόμενη στις έφηβες και τις νεαρές γυναίκες, η δρ Τάρα Πόρτερ αξιοποιεί την πολυετή ψυχοθεραπευτική εμπειρία της για να τους προσφέρει τα εργαλεία ώστε να κατανοήσουν τη δική τους ψυχολογία. Από τις εξετάσεις ως τις φιλίες, από τις σχέσεις μες στην οικογένεια ως τον έρωτα, η δρ Πόρτερ συνθέτει όλα όσα έχει μάθει για να δώσει προσιτές εξηγήσεις και συμβουλές σε έφηβες και νέες γυναίκες.

Σαν μια θερμή επιστολή από έναν σοφό φίλο ή μια μεγαλύτερη αδερφή, το βιβλίο αυτό κατανοεί τον τρόπο που βλέπουν τα πράγματα οι νέες γυναίκες και τις καθοδηγεί απέναντι στις προκλήσεις που θα βρουν στον δρόμο τους.

Το βιβλίο είναι γραμμένο για τις έφηβες και τις νέες γυναίκες, ωστόσο, επειδή ακριβώς περιλαμβάνει εξηγήσεις για τον ίδιο τους τον εαυτό, αποτελεί απαραίτητο οδηγό και για τους γονείς: μια κλεφτή ματιά για το τι συμβαίνει μέσα τους, πέρα από τα νεύρα και τις διαμαρτυρίες: «Δε με καταλαβαίνεις!»

Ως συγγραφείς, το όνειρό μας είναι να γράφουμε βιβλία που κάνουν τις αναγνώστριες και τους αναγνώστες μας να νιώθουν ότι κάποια, κάποιος, κάπου, κάποτε καταλαβαίνει.

Ως μεταφράστρια, ήταν χαρά και τιμή μου που μετέφρασα ένα τόσο σημαντικό βιβλίο για έφηβες που το καταφέρνει.

Στέλλα Κάσδαγλη, συγγραφέας-συνιδρύτρια του Women on Top



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 27247