

ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΑΡΑΓΡΗΓΟΡΗ

ΤΑ ΛΑΘΗ
ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ

Μια τρυφερή ματιά
στη γονεϊκότητα χωρίς τελειότητα

διόπτρα

Τίτλος πρωτοτύπου
ΤΑ ΛΑΘΗ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ
Φωτεινή Καραγρηγόρη

Copyright © Φωτεινή Καραγρηγόρη, 2026

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2026

Πρώτη ελληνική έκδοση
Απρίλιος 2026

Επιμέλεια
Μαρία Μπανούση

Σχεδιασμός εξωφύλλου
Γιώργος Παναρετάκης, Εκδόσεις Διόπτρα

Σελιδοποίηση
Έρση Σωτηρίου, Εκδόσεις Διόπτρα

Κεντρικά γραφεία

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι
Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

Βιβλιοπωλείο Books & Life

Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr
e-mail: info@dioptra.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Απαγορεύεται η χρήση ή η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλο του βιβλίου για την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Τα δικαιώματα επί του παρόντος έργου διατηρούνται ρητά όσον αφορά την εξόρυξη κειμένων και δεδομένων (Άρθρο 4§3) Οδηγία (ΕΕ) 2019/790.

ISBN: 978-618-10-0291-0

για τη Μάιρα,

σπόρο απαλό στη χούφτα μου,
που θα μεγαλώσει μες στα λάθη μου,
όχι για να τα αποφύγει,
μα για να ανθίσει μέσα στα δικά της,
ξέροντας πως η αγάπη
δεν ζητά το τέλειο,
μονάχα το εδώ.

και για τον Τάσο,

συνοδοιπόρο στα λάθη μου,
καθρέφτη σε όσα μαθαίνουμε μαζί,
παρατηρητή της διαδρομής μας
και φύλακα της αλήθειας μας.

Περιεχόμενα

Προλογικό σημείωμα I.....	11
Προλογικό σημείωμα II.....	13
Εισαγωγή.....	17
Πίστευα πως το «αρκετά καλό» δεν ήταν αρκετό.....	23

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ & ΣΥΝΔΕΣΗ

Με είδα να χάνω τον έλεγχο.....	35
Δεν ήξερα τι άλλο να κάνω, απλώς έμεινα εκεί.....	42
Αναγνώρισα τα συναισθήματά του... αλλά τα πράγματα έγιναν χειρότερα.....	57

ΟΡΙΑ, ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ & ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Το δοκίμασα και δεν πιάνει.....	75
Είπα όχι και τότε έγινε χαμός.....	84
Επαναλαμβάνω τα ίδια και τα ίδια πολλές φορές.....	100
Άφησα το παιδί μου να δυσκολευτεί αντί να το βοηθήσω.....	109
Βοήθησα το παιδί μου να κάνει κάτι που ξέρω ότι μπορεί να κάνει και μόνο του.....	121
Δεν μπορώ να ελέγξω τη συμπεριφορά του.....	125
Έχασα την ψυχραιμία μου, φώναξα και ζήτησα συγγνώμη.....	148

ΟΙ ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ήξερα τι «έπρεπε» να κάνω, αλλά εκείνη την ώρα δεν άντεχα άλλο!.....	165
Δεν συμφωνούμε πάντα με τον/τη σύντροφό μου στη διαπαιδαγώγηση.....	175
Μου έκανε μια ερώτηση και πάγωσα.....	189
Δεν διασκεδάζω πάντα όταν παίζω με το παιδί μου.....	202
Έβαλα τις δικές μου ανάγκες πάνω από του παιδιού μου.....	228
Έχω βοήθεια, άρα γιατί παραπονιέμαι;.....	246

ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΠΙΣΩ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ

Δεν μπορώ να μοιράσω ισότιμα τον χρόνο μου ανάμεσα στα παιδιά μου.....	263
Μερικές φορές δεν απολαμβάνω τη γονεϊκότητα.....	276
Το έστειλα σχολείο αδιάβαστο.....	289
Ακόμα μαθαίνω πώς να είμαι γονιός.....	318
Αν έχω κάνει ήδη πολλά λάθη;.....	324

ΕΝΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ

Νόμιζα ότι πειθαρχία σημαίνει υπακοή και έλεγχος.....	341
Γιορτάζοντας τα λάθη.....	344
ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΟΥ: ΛΙΜΑΝΙ ΚΑΙ ΦΑΡΟΣ ΜΟΥ.....	351
ΑΦΟΡΜΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΒΑΣΜΑ.....	353
ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΠΟΥ ΔΙΑΤΡΕΧΟΥΝ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ.....	357

Προλογικό σημείωμα I

Μέσα στις δύσκολες κοινωνικο-πολιτικο-οικονομικές συνθήκες στην Ελλάδα και στον κόσμο, η γονεϊκότητα, όση χαρά και να μας φέρνει, αποτελεί μία τεράστια πρόκληση για τους σύγχρονους γονείς, οι οποίοι συχνά αισθανόμαστε εξουθενωμένοι, ανεπαρκείς, ότι κάνουμε λάθη, και τελικά φορτωνόμαστε ενοχές.

Το βιβλίο της Φωτεινής Καραγρηγόρη έρχεται να φωτίσει το γεγονός ότι τα λάθη που κάνουμε είναι υπέροχες ευκαιρίες για σύνδεση, μάθηση και εξέλιξη, κι έτσι παίρνει λίγο από το βάρος που κουβαλούμε οι γονείς στους ώμους μας.

Μας υπενθυμίζει ότι στη σχέση μας με το παιδί μας είμαστε και εμείς και χρειάζεται να μας κάνουμε χώρο, να πάρουμε μία ανάσα, να ανακαλύψουμε πώς αισθανόμαστε και να φροντίσουμε και το εσωτερικό μας παιδί, για να μπορούμε να ανταποκρινόμαστε με μεγαλύτερη ευαισθησία και ενσυναίσθηση στα παιδιά μας, αφού φροντιζόμαστε επαρκώς και εμείς.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε κάθε ευαίσθητο γονέα, που έχει αίσθηση ευθύνης και χρειάζεται υποστήριξη στον ρόλο του, αλλά και σε όλους τους γονείς που μεγαλώνουν τα παιδιά τους με τις αρχές του Attachment Parenting και της Θετικής Διαπαιδαγώγησης και μας θυμίζει ότι η γονεϊκότητα δεν σημαίνει τελειότητα, αλλά αυθεντικότητα και σύνδεση. Μας θυμίζει, μέσα από πολλές ιστορίες, παραδείγματα και επιστημονικά δεδομένα, ότι είναι σημαντικό να μένουμε στη σχέση,

δημιουργώντας μία συνθήκη ασφάλειας για όλους, ακόμα κι όταν έχουμε στερήσει από ιδέες και λύσεις.

Λειτουργεί σαν αντίδοτο στα αισθήματα ενοχής που μπορεί να έχουμε κάποιες φορές, καθώς μας κινητοποιεί να ανακαλύψουμε εμάς, τις ικανότητες και δυνατότητές μας και μας καλεί να μας φροντίσουμε, για να φροντίσουμε με τη σειρά μας και τα παιδιά μας και τη σχέση μας μαζί τους καλύτερα.

Αυτή η σύνδεση μας (ανα-) θρέφει όλους και οι καρποί της είναι περισσότερα χαρούμενα, υγιή και ψυχικά ανθεκτικά παιδιά, αλλά και γονείς που απολαμβάνουν περισσότερο τον ρόλο τους.

Είμαι ιδιαίτερα συγκινημένη και περήφανη διαβάζοντας τις σελίδες αυτού του βιβλίου, γιατί βλέπω πως η Φωτεινή μετουσίωσε τις γνώσεις και εμπειρίες της σε μία πολύτιμη συνεισφορά προς τους γονείς και κατ' επέκταση έκανε και ένα πολύτιμο δώρο και στα παιδιά που μεγαλώνουν μαζί μας. Επικοινωνεί με τον δικό της ευθύ, ειλικρινή και άμεσο τρόπο, προσκαλώντας μας να αναστοχαστούμε τα λόγια και τις πράξεις μας, φωτίζοντας τις πλευρές μας που χρειάζονται φροντίδα και εστιάζοντας στη σύνδεση με τα παιδιά μας. Η Φωτεινή, με την ενσυναίσθηση και την τόλμη που τη χαρακτηρίζουν, άνοιξε με αυτό το βιβλίο έναν χώρο κατανόησης, όπου οι γονείς δεν κρίνονται, αλλά αγκαλιάζονται, υπενθυμίζοντάς μας ότι πίσω από κάθε ατέλειά μας κρύβεται μία ευκαιρία να γίνουμε πιο συνειδητοί, πιο ανθρωπίνιοι, πιο παρόντες για τα παιδιά, αλλά και τον εαυτό μας.

ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΦΙΛΙΠΠΟΥ, MSc

Δημιουργός της Attachment Parenting Hellas

Σύμβουλος Γονέων Attachment Parenting/ Ψυχοθεραπεύτρια

Lead Trainer (εκπαιδεύτρια εκπαιδευτών) της Attachment

Parenting International

Εκπαιδύτρια Γονέων στη Θετική Διαπαιδαγώγηση

Προλογικό σημείωμα II

Στα περισσότερα άρθρα ή βιβλία γονεϊκότητας τονίζεται επανειλημμένα ότι ο ρόλος του γονέα είναι ο πιο σημαντικός που αναλαμβάνουμε στη ζωή μας. Αυτή η φράση υπάρχει σχεδόν σε κάθε εισαγωγή κειμένου που απευθύνεται σε γονείς και δεν αρνούμαι πως ίσως κάπου, κάποτε, να έχω γράψει κι εγώ αυτό ή κάτι παρόμοιο. Όμως όσο πιο πολύ βυθιζόμουν στη μελέτη της γονεϊκότητας και του ασφαλούς δεσμού, άρχισε να με προβληματίζει και να μη μου αρκεί.

Ο «ρόλος» παραπέμπει σε κάτι που μαθαίνεις, σε κάτι που υποδύεσαι. Άρα σε κάτι που είτε μπορείς να το παίξεις καλά είτε όχι. Ίσως τελικά η λέξη «ρόλος» να έχει αποτυπωθεί τόσο βαθιά στους γονείς, ώστε να αρχίζουν να φέρονται σαν να πρέπει συνεχώς να υποδύονται κάτι. Σαν να υπάρχει ένα «σωστό» σενάριο που όλοι αναζητούν, και σαν να είναι αυτό και μόνο αυτό που θα έπρεπε να ακολουθούν πιστά, ως «καλοί» γονείς. Ψάχνουν να βρουν πώς πρέπει να σταθούν, τι να πουν, τι να μην πουν ή πότε πρέπει να σιωπούν. Μα η γονεϊκότητα δεν είναι θεατρική παράσταση, είναι κάτι ζωντανό, απρόβλεπτο και αληθινό.

Έχω την αίσθηση ότι αυτό που λείπει από τα περισσότερα κείμενα είναι μια συζήτηση με την παραδοχή ότι η γονεϊκότητα είναι, μεταξύ άλλων, χτισμένη πάνω στις ελλείψεις: από τις στιγμές εκείνες που δεν αντέξαμε, που κουραστήκαμε, που ξεσπάσαμε ή λυγίσαμε. Αν το δούμε στην πράξη, οι γονείς δεν ανταποκρινόμαστε στα παιδιά μας βασισμένοι σε ό,τι διαβάσαμε ή ακούσαμε, αλλά με αυτό που είμαστε, με την αλήθεια

μας. Ακόμα και οι γονείς οι οποίοι μελετάνε και ψυχοεκπαιδεύονται δεν εφαρμόζουν αυτόματα κάθε νέα γνώση. Χρειάζεται όλοι να περάσουμε από μια βαθιά διαδικασία προσωπικής συνειδητοποίησης, προκειμένου να συναντήσουμε την αλλαγή. Μα πρώτα απ' όλα πρέπει να καταλάβουμε ότι όλοι έχουμε ελλείψεις, ούτως ώστε να τις αναγνωρίσουμε, να τις τιμήσουμε, να τις αποδεχτούμε ως βασικά μέρη της ιστορίας μας που αξίζουν να φροντιστούν.

Αυτό μπορεί να ακούγεται τρομακτικό και ανεπαρκές. Μα αν αυτό το ανεπαρκές, αυτό το «λίγο» είναι αληθινό, τότε για τα παιδιά μας είναι αρκετό. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, δηλαδή, τη βαθιά και συχνά δύσκολη συνειδητοποίηση του εαυτού μας: του τι κουβαλάμε, πώς αντιδρούμε, πού δυσκολευόμαστε, ανθεί ο γονιός που δεν τα κάνει όλα σωστά. Και κάπου εκεί, ανάμεσα στα λάθη και στην προσπάθεια, γεννιούνται οι πιο γνήσιες αλλαγές, πρώτα μέσα μας και έπειτα στη σχέση μας με το παιδί μας.

Παρατηρώ πως πολλοί από τους μπαμπάδες και τις μαμάδες που συναντώ στο γραφείο μου έχουν, όπως προαναφέρθηκε, στο μυαλό τους, χωρίς πάντα να το συνειδητοποιούν, μια ιδεατή πραγματικότητα για το πώς θα έπρεπε να είναι τα παιδιά τους: Τι θα έπρεπε να νιώθουν, τι να σκέφτονται, πώς να συμπεριφέρονται. Μα επειδή αυτό το ιδανικό είναι αδύνατον να επιτευχθεί, καταλήγουμε να νιώθουμε ανήμποροι μπροστά στο μεγάλωμά τους.

Τα καλά νέα είναι ότι οι γονείς δεν είμαστε καθόλου ανήμποροι. Κάθε άλλο. Μέσα μας υπάρχει μια αρχέγονη φωνή, ένα ένστικτο φροντίδας και σύνδεσης, όπως ακριβώς περιγράφει η θεωρία του Attachment Parenting. Μια φωνή που ξέρει πώς να κοιτάξει, να καλωσορίσει, να αγκαλιάσει, να καταλάβει, να βοηθήσει, να καμαρώσει και να απολαύσει το παιδί. Αυτή η φωνή υπάρχει μέσα μας. Οι λόγοι για τους οποίους συχνά δεν την ακούμε είναι ποικίλοι. Η φωνή αυτή

αλλοιώνεται από τα κοινωνικά «πρέπει», χαμηλώνει μπροστά στα στερεότυπα, πνίγεται από τις απαιτήσεις άλλων, που γίνονται προσωπικές, και τελικά θάβεται μέσα στις συγκρίσεις και τις αμέτρητες συμβουλές ή καθοδηγήσεις των ειδικών.

Όταν μιλήσαμε για πρώτη φορά με τη συγγραφέα, Φωτεινή Καραρηγόρη, για την ιδέα αυτού του βιβλίου, αμέσως ενθουσιάστηκα. Της είπα χωρίς δεύτερη σκέψη: «Ναι! Αυτό το βιβλίο το θέλουμε. Το χρειαζόμαστε». Οι γονείς έχουμε ανάγκη να διαβάζουμε την αλήθεια. Χρειαζόμαστε λέξεις που να περιγράφουν αυτό που πραγματικά ζούμε, όχι αυτό που νομίζουμε ότι θα έπρεπε να ζούμε. Αυτό το βιβλίο ήρθε για να αναδείξει πως πολλές φορές κολλάμε σε «λάθη» που μας βυθίζουν στην ενοχή ή στον φόβο της αποτυχίας. Όμως τα λάθη αυτά πάντοτε τα διαπερνούν ακτίνες αλήθειας.

Ομολογώ ότι η Φωτεινή Καραρηγόρη μοιάζει με το βιβλίο της. Μπήκε στη ζωή μου σαν φωτεινή ακτίνα αλήθειας. Η σχέση μας μεταμορφώθηκε σε μια βαθιά συναδελφικότητα και φιλία που απέδειξε πως η ουσία μιας στενής σύνδεσης μετριέται από το θάρρος τού να είσαι ευάλωτος και αληθινός. Σ' έναν κόσμο γεμάτο «πρέπει» και συγκρίσεις, αυτό το βιβλίο έρχεται να μας θυμίσει πως το πιο σημαντικό είναι να είμαστε παρόντες, ευάλωτοι και αληθινοί μπροστά στα παιδιά μας. Να στεκόμαστε εκεί, σαν φωτεινοί φάροι για τους μικρούς μας καπετάνιους.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας δεν ονομάστηκε τυχαία *Τα λάθη που θα κάνεις*. Γράφτηκε ακριβώς για τους γονείς εκείνους που δεν φοβούνται να κοιτάξουν τα όριά τους και να παραδεχτούν πως κάποιες φορές επιστρατεύουν επιβιωτικές και όχι «ιδανικές» στρατηγικές. Όχι από αδυναμία, αλλά με επίγνωση. Από την ανάγκη τους να προστατεύσουν τα προσωπικά τους ψυχικά αποθέματα, προκειμένου απλώς να καταφέρουν να αντέξουν. Για να μη φτάσουν σε σημείο όπου θα εξαντληθούν τα εσωτερικά τους εφόδια και πιθανόν να πληγώσουν την ψυχική ασφάλεια ή την αξιοπρέπεια του παιδιού τους.

Αυτοί οι γονείς, ταυτόχρονα, παλεύουν να χτίσουν μια σχέση γεμάτη σεβασμό και αγάπη, και το πετυχαίνουν μέσω της συνεχούς προσωπικής εξέλιξης. Όταν λέω αυτό, εννοώ πως έπειτα από κάθε δύσκολη στιγμή ή έντονη αλληλεπίδραση με το παιδί τους επιλέγουν με θάρρος να επιστρέφουν ξανά και ξανά στον εαυτό τους. Αξιολογούν τι συνέβη, επεξεργάζονται πώς αυτό εξελίχθηκε και, αν χρειάζεται, επανορθώνουν. Τέλος, το πιο σημαντικό: όπως και να έχουν τα πράγματα, επιστρέφουν πάντα για επανασύνδεση με το παιδί τους.

Κλείνοντας αυτό το σημείωμα, θα συμπέραινα πως τελικά ο γονιός που βάζει στόχο να μην κάνει λάθη με το παιδί του στην ουσία επιλέγει να μην κάνει τίποτα. Διότι στην καρδιά της γονεϊκότητας πάντα θα υπάρχει ένα κενό, μια αίσθηση ότι κάτι λείπει. Όταν αισθανόμαστε έτσι, αντί να αρχίσουμε το αυτοκατηγορητήριο, ας το δούμε ως μια ευκαιρία να στραφούμε προς τα μέσα μας. Για να καταλάβουμε εμάς, να σταθούμε με ειλικρίνεια δίπλα (και όχι απέναντι) στον εαυτό μας και στην ιστορία μας. Έτσι θα μπορέσουμε να επιστρέφουμε στη σχέση με το παιδί μας λίγο πιο συνειδητοί.

Ας ζήσουμε, λοιπόν, αληθινά με το παιδί μας, ας κάνουμε λάθη! Το λάθος δεν είναι το τέλος, είναι η αρχή της κατανόησης. Το πώς θα σταθούμε σε αυτό, το πώς θα το διαχειριστούμε, καθορίζει όχι μόνο την ασφάλεια της σχέσης μας, αλλά και την ανθεκτικότητα ολόκληρης της οικογένειάς μας.

Συνέχισε την προσπάθεια, μα να θυμάσαι:

Όσο κι αν προσπαθήσεις, πάντα κάτι δεν θα έχεις και πάντα κάτι δεν θα είσαι.

Και αυτό δεν πειράζει καθόλου, μα καθόλου!

ΣΤΕΦΑΝΗ ΝΑΖΙΡΗ

Εγγεγραμμένη Ψυχολόγος Β.Α, Μ.Α. (ΣΕΨ Α.Ε 0457)

Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια

Παιδιών - Εφήβων & Ενηλίκων

Εξειδικευμένη Σύμβουλος Γονέων Attachment Parenting

Εισαγωγή

— έρω τι πρέπει να κάνω... αλλά δεν τα καταφέρνω πάντα». — Το έχω πει στον εαυτό μου ψιθυριστά, αργά το βράδυ, « — βλέποντας το παιδί μου να κοιμάται. Το έχω ακούσει από γονείς, εκπαιδευτικούς, θεραπευτές, φροντιστές συχνά με διαφορετικά λόγια αλλά την ίδια ουσία. Δεν είναι αδυναμία. Είναι η ανθρώπινη φύση μας. Είναι ο τρόπος που η κούραση, το άγχος, οι προσδοκίες και οι δικές μας παιδικές εμπειρίες χρωματίζουν τις αντιδράσεις μας.

Ίσως να ήταν εκείνη η φορά που χάσατε την υπομονή σας και φωνάξατε. Ή όταν πιάσατε τον εαυτό σας να λέει κάτι που είχατε ορκιστεί ότι δεν θα πείτε ποτέ. Ίσως να ήταν μια στιγμή που η αντίδρασή σας σας ξένισε ή σας τρόμαξε.

Αυτό που με δυσκολεύει στα μηνύματα που κυκλοφορούν γύρω από τη διαπαιδαγώγηση είναι η υπόσχεση γρήγορων, μαγικών λύσεων: «Γίνε ο καλύτερος γονέας κάνοντας αυτά τα τρία βήματα», «Το παιδί σου δεν θα αντιμιλήσει ποτέ ξανά, αν εφαρμόσεις τα όρια που θα σου πω». Κάτι μέσα μου αντιδρά. Γιατί παρουσιάζουν τη γονεϊκότητα σαν έναν προορισμό όπου, αν αποκτήσεις το σωστό εισιτήριο, φτάνεις αμέσως;

Η σχέση με το παιδί μας δεν είναι άψογα χρονομετρημένα βήματα. Είναι μια ζωντανή, συναισθηματική διαδρομή. Με τα πάνω και τα κάτω της, με «λάθη», με επανόρθωση, με επαναπροσδιορισμό. Δεν είναι πάντα γυαλιστερή και όμορφη. Είναι κουραστική, απρόβλεπτη, γεμάτη χαρά και σύγχυση,

με φωτεινές και σκοτεινές στιγμές. Είναι γεμάτη μικρές και μεγάλες συγκρούσεις ανάμεσα στην εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και σε αυτό που τελικά κάνουμε. Κι εκεί, αναπόφευκτα, γεννιέται η ερώτηση: «Είμαι καλός γονιός;»

Τι σημαίνει γονεϊκότητα ;

Είναι η διαδικασία ανατροφής ενός παιδιού, όχι μόνο πρακτικά, αλλά και συναισθηματικά, ηθικά και κοινωνικά. Περιλαμβάνει την ικανότητα να προσφέρουμε φροντίδα, ασφάλεια, σταθερά όρια και συναισθηματική σύνδεση, ώστε το παιδί να αναπτυχθεί υγιώς. Όταν ένας γονέας θέλει να φροντίσει με επίγνωση το παιδί του, θα έρθει αργά ή γρήγορα αντιμέτωπος με την ανάγκη να κάνει χώρο στην αναγνώριση των δικών του αναγκών. Η εσωτερική διαδικασία με την οποία εμείς, ως ενήλικες, μαθαίνουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας όπως θα θέλαμε να μας είχαν φροντίσει (parenting). Περιλαμβάνει την αναγνώριση των αναγκών του εσωτερικού μας παιδιού, την αποδοχή και επούλωση τραυμάτων και τη δημιουργία νέων, πιο υγιών τρόπων σκέψης και αντίδρασης.

Αυτό το βιβλίο δεν φιλοδοξεί να σας δώσει οδηγίες ώστε να μη νιώσετε ποτέ ξανά έτσι. Δεν είναι εγχειρίδιο «διαχείρισης» παιδιών. Είναι μια πρόσκληση να δούμε αλλιώς αυτές τις στιγμές. Εδώ, το «λάθος» δεν είναι αποτυχία ούτε ένδειξη ανεπάρκειας· είναι μια ευκαιρία να σταθούμε, να ξαναδούμε τη σχέση, να συνδεθούμε ξανά. Αυτό το βιβλίο υποστηρίζει τη σύνθετη, προσωπική και συστημική διεργασία.

Φράσεις που συχνά ακούμε από γονείς και κρύβουν ένα «δεν άντεχα άλλο», ένα «ένιωσα ανεπαρκής», ένα «δεν ήξερα τι να κάνω», ένα «ξέφυγα» εδώ επανανοηματοδοτούνται. Όχι για να ωραιοποιήσουμε κάτι που στα μάτια τους δεν πήγε τόσο καλά, αλλά για να το φωτίσουμε και να το αναγνωρίσουμε ως

μέρος της διαδικασίας του να μεγαλώνουμε ψυχικά ανθεκτικά, υγιή παιδιά και όχι ως εκτροπή από αυτή.

Από τη θεωρία στην πράξη

Οι παραδοσιακές αντιλήψεις για το παιδί ως άβουλο πλάσμα, κενό καμβά, άγριο παιδί ή υπερβολικά ευαίσθητο ον ποτέ δεν ταίριαξαν ούτε στην καρδιά μου ούτε στις προσδοκίες μου για μια παιδαγωγική στάση που σέβεται το παιδί. Εκεί όπου η ερώτηση δεν είναι «πώς θα το διαχειριστώ;», αλλά «πώς θα σχετιστώ μαζί του;».

Η θεωρία του συναισθηματικού δεσμού, η αναπτυξιακή ψυχολογία, η νευροβιολογία πίσω από τις συμπεριφορές μας, τα δικαιώματα του παιδιού, η ιδέα ότι μαθαίνουμε μέσα από τη σχέση, η έννοια της συρρύθμισης και της συναισθηματικής ασφάλειας έγιναν ο πυρήνας της στάσης μου.

Κι όμως, για χρόνια υπήρχε ένα χάσμα ανάμεσα σε όσα γνώριζα και σε όσα μπορούσα να εφαρμόσω. Παρ' όλη τη γνώση, δεν είχα πάντα σταθερή εμπιστοσύνη στον εαυτό μου. Δεν είχα μάθει να με ακούω, να διαχειρίζομαι τα εσωτερικά μου διλήμματα, τις αντιφάσεις και τις απογοητεύσεις μου. Έκανα κάποιες απόπειρες, αλλά δεν «δούλευα» ακόμη αυτό που τώρα ονομάζω μν της εσωτερικής καθοδήγησης. Εκείνον τον μν που λέει «ας δοκιμάσουμε μαζί» αντί για «πρέπει να το κάνεις σωστά». Ήταν πιο εύκολο να αναβάλλω. Να λέω: «Θα το εφαρμόσω όταν μάθω περισσότερα», «όταν θα είμαι πιο έτοιμη», «όταν το καταλάβω τέλεια».

Όσπου έγινα μητέρα. Και αν κάτι έκανε αυτό το γεγονός, ήταν να αλλάξει τα πάντα. Να με προσγειώσει στην αλήθεια ότι, πάνω απ' όλα, είμαι άνθρωπος και ότι κάποιες στιγμές δεν θα ξανάρθουν. Ότι είναι θεμιτό να ζητάω κι εγώ μια άλλη ματιά, μια υποστηρικτική παρουσία. Δεν χρειάζεται να τα ξέρω όλα. Η επαγγελματική μου ταυτότητα δεν ακυρώνει την ανθρώπινη

ανάγκη μου για στήριξη. Δεν είμαι εδώ για να «αλλάξω» τους ενήλικες που με εμπιστεύονται ούτε να «διαχειριστώ» τα παιδιά. Δεν είναι δικά μου να τα λύσω τα εσωτερικά τους ζητήματα ή οι επιλογές τους. Περισσότερο βοηθητικό είναι να τους συνοδεύσω χωρίς κριτική, με σεβασμό και ενσυναίσθηση, ώστε οι ίδιοι να βρίσκουν τον δικό τους δρόμο.

Αν υπάρχει κάτι που μου δίνει τη δύναμη να μιλώ με ειλικρίνεια για αυτή την προσέγγιση στη σχέση μας με τα παιδιά (και τον εαυτό μας και τους ενήλικες γύρω μας) που στηρίζεται στην κατανόηση, στον σεβασμό και στην άνευ όρων αγάπη, δεν είναι ότι την έχω «κατακτήσει» ως τρόπο ζωής. Το αντίθετο. Μιλάω γι' αυτή επειδή δυσκολεύομαι κι εγώ. Κάπως έτσι ξεκίνησα να μαζεύω ιστορίες για όσα οι ίδιοι οι γονείς ονομάζουν «λάθη». Στιγμές γεμάτες αμφιβολία, τρυφερότητα, επανόρθωση και σύνδεση. Αυτό θέλησα να προσφέρω με αυτό το βιβλίο. Να τιμήσω τη διαδρομή μας μέσα από αυτές τις στιγμές. Να πω σε εσάς πως σας καταλαβαίνω. Και σας τιμώ. Κανείς δεν γνωρίζει καλύτερα από εσάς την οικογένειά σας, τις σχέσεις, τις αξίες σας. Σίγουρα όχι εγώ. Ακόμα και για το ίδιο το παιδί, κανείς άλλος, πέρα από το ίδιο, δεν είναι ειδικός στη ζωή του. Ίσως κι εμείς, προσωρινά, μέχρι να μπορέσει να χρησιμοποιήσει πλήρως τη φωνή και τις δυνάμεις του. Γι' αυτό αναλαμβάβουμε, για λίγο, την ευθύνη να είμαστε η ασπίδα του.

Μια μικρή γέυση

Στο πλάνο τοκετού μου είχα σημειώσει πως δεν θα έμενα πολύ στην κλινική. Για την ακρίβεια, δεν ήθελα να μείνω καθόλου. Ήθελα να γεννήσω και να επιστρέψω στο σπίτι μου. Τα πράγματα πήγαιναν βάσει πλάνου. Έφτασα στην κλινική τελευταία στιγμή, γεννήσαμε, μπήκαμε στο δωμάτιο και από το επόμενο πρωί ξεκίνησε η συζήτηση για το τι έπρεπε να φροντίσουμε ώστε να επιστρέψουμε σπίτι μας.

Ας κάνουμε μια παύση εδώ. Θυμηθείτε: είμαι μαμά μόλις είκοσι τεσσάρων ωρών. Όσο προετοιμασμένη κι αν ήμουν, ο εγκέφαλός μου λειτουργούσε αποκλειστικά και μόνο για να φροντίσει αυτό το μικρό πλάσμα που μόλις ήρθε στον κόσμο. Οι ορμόνες μου είχαν ένα μόνο σχέδιο: να με κρατήσουν απόλυτα αφοσιωμένη σ' εκείνο. Κι όμως, αυτή η πρώτη εμπειρία και άλλες σαν αυτή έγιναν για μένα το κατώφλι ανάμεσα στην ιδεατή εικόνα της γονεϊκότητας και στην πραγματική της εκδοχή, αυτή που περιέχει απορίες, ανατροπές και λίγο (ή πολύ) χάος.

Αυτές τις στιγμές θα συναντήσετε σε κάθε κεφάλαιο: πραγματικές ιστορίες (με αλλαγμένες λεπτομέρειες για προστασία της ιδιωτικότητας), ακολουθούμενες από τη θεωρία που τις φωτίζει. Από τη νευροβιολογία και την αναπτυξιακή ψυχολογία, μέχρι τη θεωρία του δεσμού και τις αρχές της Θετικής Διαπαιδαγώγησης, όλα σε ένα βιβλίο γραμμένο με πρόθεση συμπόνιας.

Σε κάθε κεφάλαιο θα βρείτε πρακτικά εργαλεία και αναστοχαστικές παύσεις όχι για να μετρήσετε την επιτυχία σας, αλλά για να παρατηρήσετε τις μικρές μετακινήσεις μέσα σας και μέσα στη σχέση. Το βιβλίο αυτό στηρίζει την ιδέα πως κάθε γονιός έχει τη δική του ταυτότητα και τρόπο στη διαπαιδαγώγηση. Και παρόλο που αυτό υποστηρίζεται σταθερά, καταλαβαίνω ότι μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση μικρής σύγχυσης σε όσους αναζητούν πολύ συγκεκριμένες, σαφείς, βήμα-βήμα οδηγίες. Αναγνωρίζω όμως (και το υπερασπίζομαι) πως οι λύσεις δεν είναι καθολικές. Είναι προσωπικές και μοναδικές.

Η θετική διαπαιδαγώγηση ως στάση ζωής

Η θετική διαπαιδαγώγηση δεν είναι τεχνική που εφαρμόζουμε στο παιδί. Είναι στάση ζωής. Είναι τρόπος να είμαστε μαζί του. Είναι η επιλογή να παραμένουμε παρόντες ακόμα κι όταν

δεν έχουμε λύση. Και ξεκινά πάντα από μέσα μας. Από την αναγνώριση των δικών μας αναγκών, της δικής μας ιστορίας, την καλλιέργεια της δικής μας ικανότητας ρύθμισης, ώστε να μπορούμε να προσφέρουμε αυτή την ασφάλεια και στο παιδί.

Μερικές φορές μοιάζουμε με «γονείς-νίντζα» που προλαβαίνουμε τα πάντα. Άλλες, απλώς ψάχνουμε την παντόφλα μας μέσα στο χάος του σπιτιού. Και οι δύο εικόνες είναι αληθινές. Και οι δύο χωράνε στην ίδια σχέση.

Σας προσκαλώ να αφήσετε για λίγο στην άκρη τις προσδοκίες για τέλεια αποτελέσματα και να σταθούμε μαζί στις αληθινές, ανθρώπινες στιγμές. Να δούμε πώς, μέσα από τις δυσκολίες και τις ατέλειες, μπορούμε να καλλιεργήσουμε σύνδεση, εμπιστοσύνη και αμοιβαία κατανόηση.

Μαζί σε αυτό το ταξίδι

Δεν χρειάζεται να διαβάσετε το βιβλίο με τη σειρά. Μπορείτε να διαλέξετε το κεφάλαιο που «μιλάει» πιο πολύ στην τωρινή σας φάση. Ή να το ανοίξετε τυχαία και να αφήσετε την ιστορία να σας βρει εκεί που είστε. Αναρωτηθείτε: *«Με βοηθά αυτό που διαβάζω να σταθώ καλύτερα στη σχέση με το παιδί μου;»* Αν η απάντηση είναι «ναι», τότε αυτό το κομμάτι του βιβλίου είναι για εσάς. Αν όχι, αφήστε το για μια άλλη φορά. Η γονεϊκότητα δεν είναι διαγωνισμός γνώσεων. Είναι ζωντανή σχέση που παίρνει το σχήμα της από εσάς και το παιδί σας.

Ελπίζω, καθώς θα γυρίζετε τις σελίδες, να βρίσκετε κομμάτια του εαυτού σας. Να νιώθετε ότι δεν είστε μόνοι ή μόνες. Ότι κάπου εκεί έξω υπάρχουν κι άλλοι που μαθαίνουν, δοκιμάζουν, σκοντάφτουν και συνεχίζουν. Όπως κι εσείς. Όπως κι εγώ.

Αυτό είναι το «βιβλίο με τα λάθη που θέλω να κάνετε». Γιατί αυτά τα λάθη, όταν τα δούμε και τα αγκαλιάσουμε, γίνονται σκαλοπάτια για να φτάσουμε πιο κοντά ο ένας στον άλλον.

Πίστευα πως το «αρκετά καλό» δεν ήταν αρκετό

Η Μαρίνα είχε πάντα έναν μαρκαδόρο και χαρτάκια στο ψυγείο. Ήταν κάτι σαν μικρό, προσωπικό τετράδιο καθοδήγησης, όχι για την κουζίνα, αλλά για την καρδιά της. Κάθε φορά που διάβαζε ή άκουγε κάτι που της έκανε «κλικ» για τη διαπαιδαγώγηση, το σημείωνε:

«Μίλα με ηρεμία».

«Δώσε επιλογές».

«Πάρε μια ανάσα πριν απαντήσεις».

«Δες πίσω από τη συμπεριφορά».

Ήταν πολύ αφοσιωμένη. Ήθελε να κάνει τα πράγματα «όπως πρέπει». Και πράγματι, κάποιες μέρες το κατάφερνε: απαντούσε με κατανόηση, έπαιρνε ανάσες, διατηρούσε την ψυχραιμία της. Άλλες μέρες όμως, τις πιο δύσκολες, ένιωθε να πνίγεται. Όχι τόσο από τα παιδιά της, όσο από τη φωνή μέσα της που έλεγε: «Αυτό δεν ήταν θετική διαπαιδαγώγηση. Τα χάλασες πάλι».

Μια μέρα, μετά από έναν καβγά με τη μεγάλη της κόρη, κάθισε μόνη στο τραπέζι. Τα σημειωματάκια της την κοιτούσαν από το ψυγείο. Δεν της έδιναν κατεύθυνση· της θύμιζαν απλώς πόσο είχε απομακρυνθεί από αυτό που ήθελε να είναι. Ένωσε ότι απέτυχε, παρόλο που είχε προσπαθήσει πολύ.

Και τότε της ήρθε μια σκέψη. Απλή, αλλά σχεδόν ανατρεπτική: *Γιατί νιώθω τόσο μόνη, τόσο αυστηρά μετρημένη, τόσο ξένη μέσα στην ίδια μου την προσπάθεια;*

Και εκείνη τη στιγμή, η Μαρίνα κατάλαβε ότι όλη αυτή η διαδρομή, οι γνώσεις, τα εργαλεία, οι τρόποι, όλα αυτά που είχε διαβάσει και σημειώσει δεν ήταν «τεχνικές διαχείρισης συμπεριφοράς». Ήταν καθρέφτης για την ίδια. Ήταν το φως που φώτιζε το πώς θέλει να σχετίζεται όχι μόνο με τα παιδιά της, αλλά και με τον εαυτό της.

Από εκείνη τη μέρα δεν σταμάτησε να σημειώνει. Απλώς άλλαξε ο τόνος.

Άφησε στο ψυγείο της ένα νέο χαρτάκι:

«Στόχος μου δεν είναι η τελειότητα. Είναι η σχέση».

Και δίπλα, με πιο μικρά γράμματα:

«Και αυτή ξεκινάει από εμένα».

Μία ιδέα για αυτό που μπορεί να κρύβεται πίσω από αυτή τη στιγμή

Αν σταθούμε για λίγο σε αυτό που ένιωσε η Μαρίνα, θα δούμε κάτι πολύ γνώριμο σε πολλούς γονείς. Η Μαρίνα προσπαθούσε να εφαρμόσει μια φροντιστική στάση με συνέπεια και ευαισθησία. Όμως, στην πορεία, η ίδια η προσπάθεια έγινε παγίδα: άρχισε να βλέπει τον εαυτό της μέσα από τον φακό του «σωστού» και του «λάθους», σαν να έπρεπε να ανταποκριθεί σε μια ιδανική εικόνα φροντιστή και όχι να σχετιστεί με τον εαυτό της με την ίδια φροντίδα που προσπαθούσε να δείξει στα παιδιά της.

Μα η φροντίδα χωρίς αυτοφροντίδα γίνεται βάρος, όχι σχέση.

Ο εσωτερικός μας κριτής δεν πείθεται εύκολα. Μπορεί να ξέρουμε όλα τα εργαλεία της θετικής διαπαιδαγώγησης, αλλά όταν το παιδί κάνει χαμό στο σουπερμάρκετ επειδή του είπαμε «όχι παγωτό», μέσα μας σφηνώνεται η σκέψη:

Το βιβλίο έλεγε να επιλέγω τις μάχες μου. Γιατί νιώθω ότι χάνομαι σε όλες;

Αυτό που συμβαίνει είναι οικείο: χρησιμοποιούμε τα ίδια

εργαλεία που αρνούμαστε για το παιδί για να κρίνουμε και να «διορθώσουμε» τον εαυτό μας. Ένα είδος συμπεριφορισμού, όπου τα λάθη σημαίνουν αποτυχία αντί για ευκαιρία.

Χωρίς να το καταλαβαίνουμε, ακόμα και η πιο στοργική στάση μετατρέπεται από χώρο σύνδεσης σε αυστηρό εσωτερικό πλαίσιο αξιολόγησης. Και η καλοσύνη που δείχνουμε στα παιδιά μας δεν περισεύει για εμάς.

Fun fact:

Ακόμα και τα πιο χρήσιμα εργαλεία μπορούν να μετατραπούν σε βαρίδια, αν δεν είμαστε ευέλικτοι όταν τα κρατάμε. Οι άνθρωποι επεξεργαζόμαστε την πληροφορία με διαφορετικούς τρόπους. Για κάποιους, μια ιδέα ή ένα εργαλείο γίνεται φως, ενδυνάμωση, κατεύθυνση. Για άλλους, η ίδια πληροφορία μπορεί να γεννήσει άγχος, ενοχή ή αμφιβολία. Δεν φταίει η πληροφορία, αλλά το πώς την ακούμε, πώς την ερμηνεύουμε και πώς τη φέρνουμε μέσα στη δική μας ιστορία. Κάθε γονιός έχει το δικαίωμα και την ανάγκη να προσαρμόζει τις πρακτικές που συναντά με βάση τη δική του προσωπικότητα και τη σχέση με το παιδί του. Οι γονείς είναι οι ειδικοί του παιδιού τους. Και έχουν το δικαίωμα να παίρνουν αποφάσεις που συμφωνούν με τις αξίες, τα βιώματα και τις ανάγκες της οικογένειάς τους.

Κάπως έτσι είναι τρομερά εύκολο ο στόχος της σύνδεσης να χαθεί πίσω από την ανάγκη για συνέπεια. Και το πιο θλιβερό: μεταφέρουμε, άθελά μας, τη λογική της τελειότητας που τόσο κριτικά αντιμετωπίζουμε στην κοινωνία μέσα στην καρδιά μας. Θέλουμε να είμαστε οι «τέλειοι γονείς». Να τα κάνουμε όλα «όπως πρέπει». Να μην ξεφεύγουμε, να μη φωνάζουμε, να μην κουραζόμαστε. Και έτσι, κάθε φορά που το νευρικό μας σύστημα υπερφορτώνεται, όπως συνέβη στη Μαρίνα, αντί να προσφέρουμε κατανόηση στον εαυτό μας, νιώθουμε ενοχή.

Ξεχνάμε ότι η βάση αυτής της προσέγγισης είναι η σχέση. Και η πρώτη σχέση που χρειάζεται αποδοχή, φροντίδα και παρουσία είναι η σχέση με τον εαυτό.

Η κοινωνική ρίζα της τελειότητας

Έχουμε αναλάβει έναν ρόλο που είναι, κατά μία έννοια, ακατόρθωτος. Μας έχει ανατεθεί ένα έργο τεράστιο, στο οποίο είμαστε σχεδόν καταδικασμένοι να αποτύχουμε σύμφωνα με τα σημερινά κριτήρια επιτυχίας. Τα παιδιά μας δεν θα είναι «εξαιρετικά». Δεν θα είναι «υποδείγματα». Και εμείς, παρ' όλη την αγάπη και την πρόθεσή μας να μην κάνουμε λάθη, κάνουμε. Πολλά.

Η πίεση να είμαστε «καλοί γονείς» δεν υπήρχε πάντα. Πηγαίνοντας πίσω στην ανθρώπινη ιστορία, δεν υπήρχε ιδιαίτερη αγωνία για το αν οι γονείς ήταν «καλοί». Το βάρος έπεφτε κυρίως στο παιδί: εκείνο όφειλε να είναι υπάκουο, να τιμά τους γονείς του, να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες τους. Ο ρόλος του γονέα ήταν περιορισμένος και σαφής: να τιμωρεί τα λάθη, να θέτει τους κανόνες, να επιλέγει σύζυγο, επάγγελμα, και (αν το παιδί αξίζει) να του αφήνει μια κληρονομιά.

Από τα τέλη του 18ου αιώνα και μετά, με το ρεύμα του Ρομαντισμού, η εικόνα αυτή άρχισε να αλλάζει. Το παιδί παρουσιάστηκε πια ως ένα ευαίσθητο, σοφό πλάσμα, που η κοινωνία και ιδιαίτερα οι γονείς μπορούσαν να τραυματίσουν. Έτσι, η ευθύνη μετατοπίστηκε. Τώρα ήταν οι γονείς που έπρεπε να «μην αποτύχουν» στον ρόλο τους, να είναι πάντα συναισθηματικά διαθέσιμοι, τρυφεροί και «σωστοί». Η γονεϊκότητα δεν είναι πια απλώς πρακτικό καθήκον. Είναι μια πολυσύνθετη αποστολή και ακόμα πιο δύσκολο είναι πλέον να νιώθεις πως είσαι ένας «καλός γονιός».

Αυτή η κοινωνική μετατόπιση από το να «είμαστε αυστηροί με τα παιδιά» στο να «είμαστε τέλειοι για τα παιδιά» δημιούργησε νέες μορφές πίεσης. Όχι πια από εξωτερικές αυθεντίες,

αλλά από μια εσωτερική, ιδανική, σχεδόν ηρωική εικόνα γονέα που δεν υφίσταται στην πραγματικότητα.

Στα μέσα του 20ού αιώνα εμφανίστηκε μια φωνή-κλειδί: ο Donald Winnicott, Άγγλος παιδίατρος και ψυχαναλυτής, πρότεινε κάτι που παραμένει ριζοσπαστικό ακόμα και σήμερα. Όχι «τέλειος». Απλώς *αρκετά καλός*. Ο Winnicott δεν ήταν απλώς ψυχαναλυτής. Ήταν ίσως ο πρώτος άνθρωπος που είπε στους γονείς: «Μπορείτε να τα κάνετε θάλασσα, και πάλι να είστε εντάξει». Δηλαδή έδωσε άδεια να είμαστε άνθρωποι. (Μπορεί να μην το έγραψε έτσι στο χαρτί, αλλά το πιάσαμε το νόημα.)

Αν ρίξουμε μια σύγχρονη ματιά σε όσα διαπίστωσε ο Winnicott μέσα από την πολυετή του εργασία με γονείς, βλέπουμε πως οι περισσότεροι που βασανίζονται από ερωτήματα τύπου «Μήπως δεν κάνω αρκετά;», «Μήπως κάνω κακό στο παιδί μου χωρίς να το ξέρω;», «Είμαι υπερβολικά αυστηρή; Ή υπερβολικά χαλαρή;» είναι στην πραγματικότητα γονείς που νοιάζονται βαθιά. Που προσπαθούν καθημερινά να ανταποκριθούν στις ανάγκες των παιδιών τους με όλη τους την καρδιά.

Η απογοήτευσή τους δεν προέρχεται από πραγματική ανεπάρκεια, αλλά από μια σιωπηλή, αόρατη φαντασίωση ότι *δεν επιτρέπεται* να κάνουν λάθη. Από μια εξιδανικευμένη εικόνα γονέα που δεν ανήκει σε ανθρώπους της καθημερινότητας, αλλά σε μια πολιτισμική αφήγηση που δεν συγχωρεί κάτι λιγότερο από το τέλειο.

Ο «τέλειος γονιός», πάντα ήρεμος, πάντα διαθέσιμος, πάντα σοφός, ισορροπημένος, με σπίτι χωρίς ψίχουλα, παιδιά που όχι μόνο τρώνε μπρόκολο, αλλά λένε κι «ευχαριστώ» στον ατμομάγειρα και κάνουν *mindfulness* πριν από τον ύπνο...

Και όμως, οι περισσότεροι από αυτούς τους γονείς που ένιωθαν «λίγοι» ήταν ήδη *αρκετά καλοί*. Απλώς δεν το ήξεραν.

Αυτή η φαντασίωση της τελειότητας δεν είναι απλώς μη ρεαλιστική, είναι επικίνδυνη. Μας τυφλώνει από το να δούμε πόσα όμορφα πράγματα ήδη κάνουμε. Ο Winnicott μας

προσκαλεί να εγκαταλείψουμε την ιδέα του ιδανικού γονέα και να αποδεχτούμε τη βαθιά ανθρώπινη υπόστασή μας. Όχι μόνο γιατί αυτό είναι πιο ρεαλιστικό, αλλά γιατί είναι **πιο θεραπευτικό**.

Η φράση «αρκετά καλός γονιός» δεν είναι συμβιβασμός. Είναι **προστασία** απέναντι σε μια κουλτούρα που μας ωθεί να αισθανόμαστε ανεπαρκείς. Είναι **δώρο** προς εμάς και το παιδί: η αναγνώριση ότι η αγάπη, η φροντίδα και η παρουσία μας **δεν ακυρώνονται από τις στιγμές που δεν τα καταφέρνουμε**. Σημαίνει να είμαστε **ζωντανοί, αυθεντικοί, εξελισσόμενοι**.

Και μέσα σε αυτή την αυστηρότητα πολλές φορές μπερδεύουμε το τι είναι πραγματικά λάθος με το τι είναι απλώς ανθρώπινο.

Τα χαστούκια και οι τιμωρίες δεν έχουν εκλείψει. Ακόμα και σήμερα προτείνονται ως λύσεις, χωρίς επίγνωση του πόσο τραυματικές είναι για το παιδί και για τη σχέση μας μαζί του. Αυτά, ναι, είναι λάθη. Όχι το ότι ανοίξατε το συνδρομητικό κανάλι στα κινούμενα σχέδια για να καταφέρετε να μπειτε στο μπάνιο και να ξεπλύνετε το αλάτι της θάλασσας από πάνω σας και μετά να καθίσετε δίπλα στο παιδί σας χωρίς να θέλετε να βγάλετε το δέρμα σας από τη φαγούρα.

Και χρειάζεται να μιλάμε ανοιχτά για όλα αυτά, γιατί δεν μπορώ, ούτε θέλω, να βλέπω τη γονεϊκότητα να παρουσιάζεται ως lifestyle με φίλτρα και έτοιμες απαντήσεις. Δεν είναι δίκαιο. Για κανέναν μας.

Πώς μοιάζει αυτός ο «αρκετά καλός γονιός» στην πράξη

Είναι ένας γονιός που κάνει λάθη. Που φωνάζει... και μετά ζητά συγγνώμη. Που κάποιες μέρες βαριέται. Που κουράζεται. Που εκνευρίζεται. Που μπερδεύεται. Που δεν τα καταφέρνει πάντα, αλλά **παραμένει στη σχέση**.

Παράξενο ίσως, αλλά το «αρκετά καλός» δεν είναι μόνο αρκετό, **είναι απαραίτητο**. Γιατί τα παιδιά μας θα ζήσουν σε έναν κόσμο που δεν είναι τέλειος. Υπάρχουν καθυστερήσεις, παρεξηγήσεις, λάθη, αδικίες, ξεσπάσματα. Τα παιδιά δεν μπορούν να βασίσουν την ευημερία τους στο να ζουν οι άλλοι γύρω τους με βάση τα υψηλότερα δυνατά ιδανικά. Χρειάζονται ανθρώπους που μένουν δίπλα τους και στα δύσκολα.

Ο «τέλειος» γονιός θα ανέβαζε τον πήχη τόσο ψηλά, που το παιδί θα ένιωθε μονίμως ανεπαρκές. Η Brene Brown, καθηγήτρια και ερευνήτρια που έχει αφιερώσει το έργο της στη μελέτη της ευαλωτότητας και της ντροπής, χαρακτηρίζει την τελειομανία ως ένα «αλεξίσφαιρο γιλέκο» που φοράμε για να προστατευτούμε από την έκθεση και την κριτική. Όμως αυτό το γιλέκο μας κρατά απομονωμένους όχι μόνο από τον εαυτό μας, αλλά και από τα παιδιά μας. Και το χειρότερο: είναι μεταδοτικό. Τα παιδιά μας απορροφούν αυτή την αυστηρότητα, την αγωνία για τελειότητα και τη μετατρέπουν σε δική τους εσωτερική φωνή.

Ο «αρκετά καλός» γονιός, με όλα του τα λάθη και την καλή του πρόθεση, προσφέρει κάτι ανεκτίμητο: **το παιδί μαθαίνει ότι μπορεί να σφάλει, να πληγωθεί, να ξανασηκωθεί**. Ότι η αγάπη δεν χάνεται στα λάθη. Γιατί μέσα από τη φυσιολογική ασυνέπεια το παιδί χτίζει ανθεκτικότητα.

Και ακόμα πιο βαθιά

Τα παιδιά μας εσωτερικεύουν τη στάση μας απέναντι στον εαυτό μας. Δεν μαθαίνουν μόνο από όσα τους λέμε, αλλά, κυρίως, από το πώς μας βλέπουν να *υπάρχουμε*.

Ο συγγραφέας και ερευνητής της ανθρώπινης ανάπτυξης Joseph Chilton Pearce το έχει περιγράψει με έναν τρόπο που δύσκολα ξεχνά κανείς: *Διδάσκουμε μέσα από αυτό που είμαστε, όχι από αυτό που λέμε*. Η μάθηση των παιδιών δεν συμβαίνει μόνο σε συνειδητό επίπεδο. Το 95% όσων απορροφούν αφορά

τη συναισθηματική μας παρουσία και την εσωτερική μας κατάσταση, όχι τις λέξεις που χρησιμοποιούμε. Τα παιδιά μας *νιώθουν* αν είμαστε παρόντες, αν είμαστε αυστηροί με τον εαυτό μας, αν προσπαθούμε απλώς να «παίξουμε» τον τέλειο ρόλο.

Μπορεί να τους λέμε «ηρέμησε», αλλά αν μέσα μας βράζουμε, το αισθάνονται. Μπορεί να λέμε «είσαι ασφαλής», αλλά αν εμείς τρέμουμε, εκείνα το νιώθουν.

Από την πρώτη μέρα της ζωής τους, ακόμα και στην εγκυμοσύνη, τα παιδιά «απορροφούν» όχι μόνο αυτά που λέμε, αλλά και αυτά που *δεν* λέμε: τις σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας, τις άλυτες εσωτερικές μας συγκρούσεις. Είναι σαν να ζουν μέσα στον συναισθηματικό μας κόσμο και τον αντανakλούν, συχνά με απίστευτη ακρίβεια.

Γι' αυτό και κάποιες φορές, όταν βλέπουμε στα παιδιά μας κομμάτια του εαυτού μας που δυσκολευόμαστε να αποδεχτούμε, νιώθουμε θυμό ή ντροπή. Και τότε μπορεί να ξεσπάσουμε, «Μην είσαι αυτό που είμαι εγώ. Γίνε αυτό που σου λέω να είσαι!», μια απελπισμένη προσπάθεια να τα προστατέψουμε από τα δικά μας τραύματα, αλλά και μια απόπειρα να μην έρθουμε πρόσωπο με πρόσωπο με τις δικές μας δυσκολίες.

«Μην κουβαλήσεις τη δική μου δυσκολία, γιατί ούτε εγώ μπορώ να τη δω κατάματα».

Χωρίς να το θέλουμε, τους δίνουμε μεικτά μηνύματα: άλλα λέμε, άλλα νιώθουμε, άλλα δείχνουμε. Και μέσα σε αυτή την ασάφεια, το παιδί διχάζεται. Από τη μία, απορροφά το ποιο είμαστε· από την άλλη, προσπαθεί απελπισμένα να ανταποκριθεί σε αυτό που του λέμε ότι «πρέπει» να είναι.

Η σχέση μας λειτουργεί ως ρυθμιστής του νευρικού συστήματος του παιδιού. Όταν εμείς αντέχουμε τα δικά μας συναισθήματα, προσφέρουμε στο παιδί το νευροβιολογικό έδαφος για να μάθει να ρυθμίζει τα δικά του.

Δεν είναι μόνο το *τι* κάνουμε που έχει σημασία, αλλά το *πώς* το βιώνουμε.

Η ικανότητά μας να παραμένουμε παρόντες ακόμα και μέσα στη δυσκολία διδάσκει στο παιδί πώς να «κρατιέται» όταν κατακλύζεται από συναισθήματα.

Αν κρατήσουμε κάτι από το μήνυμα του Winnicott, είναι ότι η σχέση μας με το παιδί δεν χιτίζεται μέσα από τη σταθερότητα μιας άψογης εικόνας, αλλά από τη συνέπεια της παρουσίας μας, παρ' όλες τις ατέλειες. Κάθε φορά που στεκόμαστε με καλοσύνη απέναντι στον εαυτό μας, διδάσκουμε στο παιδί κάτι που καμία στρατηγική δεν μπορεί να αντικαταστήσει: ότι είναι ασφαλές να είσαι άνθρωπος.

Φιλική υπενθύμιση

Είστε άνθρωπος (σε περίπτωση που μας διαβάξει κάποιος εξωγήινος, γεια σας!). Ένας ακόμη άνθρωπος που προσπαθεί να περιηγηθεί μέσα στη ζωή, μέσα στις σχέσεις, μέσα στην καθημερινότητα της γονεϊκότητας. Και παρ' όλη τη γνώση και την προσπάθειά σας, νιώθετε μερικές φορές να χάνεστε.

Είναι πιθανό η επαφή σας με τη θετική διαπαιδαγώγηση να σας έχει οδηγήσει ήδη στην κατανόηση ότι πρόκειται για χώρο σχέσης και όχι για σύστημα κανόνων, αλλά να συνεχίζετε να αναρωτιέστε αν την εφαρμόζετε «σωστά» ή «τι άλλο να κάνετε».

Ξέρω πόσο εύκολο είναι να νιώθουμε ότι κάτι δεν κάνουμε καλά, ότι οι άλλοι τα καταφέρνουν καλύτερα, ότι ίσως να φταίμε. Φροντίζετε παιδιά και έχετε απορρίψει τις σκληρές πρακτικές, αλλά καμιά φορά νιώθετε ότι δεν αρκεί να είστε «αρκετά καλοί». Θέλετε να διαπαιδαγωγήσετε μέσα από τη σύνδεση και την εμπιστοσύνη χωρίς να απαρνηθείτε την αυθεντικότητά σας.

ΑΝΑΣΑ! Αναρωτηθείτε αν οι πηγές που αναζητάτε βοήθεια ή έμπνευση σας υποστηρίζουν να εμπιστευτείτε τη φωνή μέσα σας που αγαπά, που νοιάζεται, που κάνει λάθη και επανορθώνει.

Χρειάζεστε κάτι για τα ψυγεία σας;

Δεν μπορούμε να ζητάμε από τα παιδιά μας να φτάσουν πιο ψηλά από εμάς. Δεν μπορούμε να τα διδάξουμε κάτι που εμείς δεν τολμάμε να ζήσουμε.

Δεν χρειάζονται άψογες αντιδράσεις και τέλειες στρατηγικές. Χρειάζονται εμάς αυθεντικούς, πρόθυμους να αναγνωρίζουμε τα λάθη μας και να εξελισσόμαστε μαζί τους.

Αν θέλουμε να αλλάξουμε τον κόσμο των παιδιών μας, ξεκινάμε από εμάς, γιατί εμείς είμαστε ο κόσμος τους.

Όταν εμείς αντέχουμε τις ατέλειές μας, μπορούν κι εκείνα να αντέξουν τις δικές τους. Όταν εμείς λέμε «έκανα λάθος», εκείνα μαθαίνουν τη σημασία της συγγνώμης. Όταν εμείς δεν είμαστε τέλειοι, τους δίνουμε χώρο να είναι απλώς άνθρωποι. Τους διδάσκουμε αυτοσυμπόνια, μια δεξιότητα ζωτικής σημασίας για τη μακροπρόθεσμη ψυχική τους υγεία.

Η Μαρίνα άρχισε σιγά σιγά να βλέπει ότι η θετική προσέγγιση δεν είναι μια λίστα από «σωστές αντιδράσεις». Είναι το φως που φωτίζει τον στόχο.

Και ο στόχος δεν είναι να «τα κάνω όλα σωστά».

Ο στόχος είναι να σχετίζομαι.

Και χρειάζεται πρώτα να σχετιστούμε με τον εαυτό μας με καλοσύνη, ώστε να μπορέσουμε να σχετιστούμε έτσι και με το παιδί.

Σημειώστε αυτό:

«Δεν είμαι εδώ για να τα κάνω όλα σωστά. Είμαι εδώ για να είμαι μαζί του, μαζί της, μαζί τους. Και μαζί μου».

Η θετική διαπαιδαγώγηση αφορά **εμένα** κι όχι το παιδί μου. Δεν είναι η τεχνική που θα μας εξασφαλίζει ένα «καλό παιδί».

Είναι προσωπική δέσμευση να ανταποκρίνομαι με καλοσύνη, γιατί έτσι θέλω να είμαι. Γιατί έτσι χτίζεται η σχέση.

Και γιατί έτσι μπορώ να αντέξω τον εαυτό μου, ακόμα και όταν δεν είμαι τέλειος.

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΡΥΘΜΙΣΗ & ΣΥΝΔΕΣΗ**

Με είδα να χάνω τον έλεγχο

Στον πρόλογο μοιράστηκα ένα μικρό κομμάτι της ιστορίας που αποτέλεσε για εμένα το κατώφλι που ενώνει την ιδεατή εικόνα της γονεικότητας με την πραγματική, τη γεμάτη απορίες και λίγο (;) χάος. Εδώ θα σας πω όλη την ιστορία. Όχι μόνο τι έγινε, αλλά και τι έμαθα μέσα από αυτήν.

Ξεκίνησε με μια φράση που για μέρες αντηχούσε στο μυαλό μου: «Πώς σας ήρθε ότι μπορείτε να φύγετε;». Είχαν περάσει μόλις είκοσι τέσσερις ώρες από τον τοκετό μου. Όσο προετοιμασμένη κι αν ήμουν, το σώμα και το μυαλό μου λειτουργούσαν αποκλειστικά για να φροντίσω αυτό το μικρό πλάσμα που μόλις είχε έρθει στον κόσμο. Οι ορμόνες μου είχαν αναλάβει τα ηνία. Μέχρι εκείνη την ώρα, κάθε φράση του προσωπικού, λουσμένη με χαμόγελο, «θα πάτε σπιτάκι σας, ε;», πέφτει πάνω μου σαν χάδι φροντίδας. Χαμογελώ σαν την Τζοκόντα. Το χαμόγελό μου είναι ορατό από όποια πλευρά του δωματίου κι αν με κοιτάς.

Κι όμως, μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, μια φράση ήταν αρκετή για να με κάνει να αμφισβητήσω τις ικανότητές μου. Το χαμόγελό μου παλεύει να διατηρηθεί. Γίνεται απορία: «*Μα γιατί; Αφού είμαστε και οι δύο υγιέστατες*». Δίνει τη θέση του σε φόβο: «*Έχει κάτι το παιδί και δεν μου το λένε;*» Ο φόβος παντρεύεται με την αμφισβήτηση: «*Αν συνέβαινε κάτι, εγώ δεν θα το έβλεπα;*»

Δείτε με: είμαι είκοσι τεσσάρων ωρών μαμά και, φυσικά,

αμφισβήτησα τις ικανότητές μου, επειδή κάποιος άλλος έκανε μερικά γενικά σχόλια που δεν αντιστοιχούσαν καν στην περίπτωσή μας. Δεν θα σταθώ στο γεγονός ότι «κάποιος άλλος» αμφισβήτησε τις ανάγκες μου, θα σταθώ στο ότι εγώ αμφισβήτησα τον εαυτό μου. Για χάρη αυτής της ιστορίας, επιτρέψτε μου να στρέψω τον φακό μόνο σε εμένα. Δεν έχει σημασία τι είπε, πώς το είπε ή ποια γιατρός το είπε. Αυτό που έχει σημασία είναι το κύμα των συναισθημάτων που άλλαζε αδιάκοπα. Από τη γαλήνη στον φόβο. Από τον φόβο στην αμφισβήτηση. Και μετά στη μεταμόρφωση.

Πλέον δεν είμαι απλώς μαμά. Είμαι *ύαινα*.

Ένα θηλαστικό που θέλει μόνο να είναι στη φωλιά του, προστατεύοντας το μικρό του. Οι ορμόνες μου δεν έχουν αφήσει ακόμα τη λογική να πάρει τον έλεγχο, να μου θυμίσει ότι οι άνθρωποι έχουμε κοινωνικές δομές, πρωτόκολλα ασφαλείας, νοσοκομεία που *υπάρχουν* για να μας προστατεύουν. Δεν με νοιάζει. Είμαι *ύαινα*, που νομίζει ότι θέλουν να της πάρουν το μωρό. Θα δαγκώσω, θα αμυνθώ, θα ουρλιάξω. Μόνο να επιστρέψουμε στη φωλιά μας θέλω.

Σε μια μικρή φάση που αποκτώ πρόσβαση στους πόρους μου συζητώ με την ομάδα μου! Και κάπως, κάποιος, κάτι, με άγγιξε. Με χάιδεψε. Με καθησύχασε. Και σαν γατούλα, ημερεύω. Μένω λίγες ώρες ακόμα. Αλλά δεν χάνω καμία ευκαιρία να δείξω τα δόντια μου. Απαλή με το μωρό μου, επιθετική με τον κόσμο γύρω μου. Φεύγοντας, αναρωτιόμουν για μέρες: *Γιατί δεν πήρα το μωρό και να φύγω; Γιατί ημέρεψα;*

Μερικούς μήνες μετά...

Δεν θυμάμαι αν το μωρό ήταν τεσσάρων μηνών ή αν αυτό συνέβη νωρίτερα. Πιθανότατα τότε, γιατί κάπου εκεί ξεκίνησα ξανά τις συνεδρίες μου με την ψυχοθεραπεύτριά μου. Αναφέρω αυτή τη λεπτομέρεια για να τονίσω ότι ήμουν *φροντισμένη*.

Έχουμε πάει με τον σύντροφό μου και το μωρό σε ιατρικό χώρο. Εκείνος συζητά με μια γιατρό, εγώ κάνω ό,τι χρειάζεται για να θηλάσει το μωρό μας. Αισθάνομαι το βλέμμα της γιατρού να στρέφεται σε εμένα.

«Μα τι κά...»

Θυμάστε την ύαινα;

Γελάω τώρα που το γράφω. Πετάγεται από μέσα μου και αρχίζει να σκούζει: «Ταΐζω το μωρό μου!»

Ξεχύνομαι έξω από το γραφείο, βρίσκομαι ακόμα μέσα στο ιατρικό κέντρο, φωνάζοντας. Δεν ξέρω τι θα έλεγε η γιατρός. Δεν ξέρω τίποτα. Δεν θυμάμαι καν τι έλεγα. Θυμάμαι μόνο εμένα, λίγο αργότερα, να κοιτάζω ήρεμα τον σύντροφό μου και να ταΐζω το μωρό σε ένα πεζούλι. Γελούσαμε!

Σε ευχαριστώ, Τάσο, που γελούσαμε.

Τι πήγε λάθος;

Γιατί δεν μπόρεσα να διαχειριστώ τις συμπεριφορές μου σε αυτές τις στιγμές; Και στις δύο περιπτώσεις, είχα απαντήσεις, είχα δεδομένα. Είμαι μια προετοιμασμένη μαμά, παιδαγωγός, σύμβουλος γονέων, εκπαιδεύτρια επαγγελματιών.

Ανάσα.

Όσο προετοιμασμένοι και να είμαστε, το νευρικό μας σύστημα, τα συναισθήματά μας, οι εμπειρίες του παρελθόντος, οι βαριές προσδοκίες και οι φόβοι για το μέλλον *είναι εκεί*. Θα κάνουμε λάθη. Και θα μάθουμε από αυτά. Θα τα ξανακάνουμε. Και θα ξέρουμε τι μας συμβαίνει. Μέχρι που θα έρθει μια μέρα και θα κάνουμε **ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ καινούρια** λάθη. Και θα έρθει η μέρα που τα παιδιά μας δεν θα κάνουν τα ίδια λάθη, *θα κάνουν άλλα δικά τους* που εμείς τώρα ούτε τα φανταζόμαστε.

Σε κάθε λάθος που θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο θα δίνω τις δικές μου ερμηνείες. Δείτε τες ως παραδείγματα. Στο τέλος, **μόνο εσείς ξέρετε πραγματικά τι σας ταιριάζει.**

Τι μπορεί να συνέβη εδώ;

Στις δύο ιστορίες μου, οι αντιδράσεις μου δεν ήταν συνειδητές επιλογές. Δεν σκέφτηκα «τώρα θα υποχωρήσω και θα μείνω παθητική» ή «τώρα θα επιτεθώ». Οι αντιδράσεις μου ήταν αυτόματες. Αυτές οι αντιδράσεις δεν είναι απλώς επιλογές ή χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μου. Είναι νευροβιολογικές αποκρίσεις που καθορίζονται από το αυτόνομο νευρικό σύστημα - το σύστημα που ρυθμίζει τις ακούσιες σωματικές λειτουργίες μας, όπως ο καρδιακός ρυθμός, η αναπνοή και η αντίδραση στο στρες.

Το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα λειτουργεί ακριβώς έτσι: παίρνει πληροφορίες από τον κόσμο γύρω μας και αποφασίζει αν κάτι είναι ασφαλές ή επικίνδυνο πριν καν το συνειδητοποιήσουμε.

Αυτό σημαίνει ότι πολλές φορές δεν είμαστε *ελεύθεροι* να επιλέξουμε πώς θα αντιδράσουμε. Είμαστε αντιδραστικοί, καθοδηγούμενοι από τα ένστικτα και τις εμπειρίες μας.

Όμως μπορούμε να μάθουμε να *παρατηρούμε* αυτές τις αντιδράσεις και σταδιακά να αποκτήσουμε περισσότερο έλεγχο πάνω τους. Αλλά πρώτα πρέπει να κατανοήσουμε πώς λειτουργούν.

Το **αυτόνομο νευρικό σύστημα** αποτελείται από δύο κύριους κλάδους:

- Όταν ο εγκέφαλος εντοπίζει απειλή, ενεργοποιεί το **συμπαθητικό νευρικό σύστημα**, το οποίο προετοιμάζει το σώμα για δράση. Είναι το σύστημα της μάχης (Είμαι έτοιμη να επιτεθώ, να υπερασπιστώ τον εαυτό μου ή το παιδί μου) ή φυγής (Θέλω να τρέξω μακριά, να βγω από την κατάσταση).
 - Οι καρδιακοί παλμοί επιταχύνονται.
 - Οι μύες τεντώνονται και είναι έτοιμοι να κινηθούν.
 - Η αδρεναλίνη αυξάνεται, δίνοντάς μας ενέργεια να παλέψουμε ή να τρέξουμε.

- Η λογική σκέψη παραμερίζεται για να δώσει χώρο σε ταχύτατες αποφάσεις επιβίωσης.
- Το πεπτικό σύστημα και άλλες «δευτερεύουσες» λειτουργίες επιβραδύνονται, γιατί δεν είναι απαραίτητες στη δεδομένη στιγμή.

Στην ιστορία μου: Στη δεύτερη περίπτωση (στο ιατρείο), το συμπαθητικό νευρικό σύστημα ενεργοποιήθηκε και η ύαινα ξύπνησε. Φώναξα, αντιστάθηκα, έφυγα από τον χώρο.

- Όταν ο κίνδυνος περάσει, το **παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα** αναλαμβάνει να επαναφέρει το σώμα στην ηρεμία. Είναι το σύστημα της ξεκούρασης και της πέψης.
 - Ο καρδιακός ρυθμός μειώνεται.
 - Το σώμα ηρεμεί.
 - Οι μύες χαλαρώνουν.
 - Το πεπτικό σύστημα ενεργοποιείται ξανά.
 - Η σκέψη γίνεται πιο καθαρή και έχουμε πρόσβαση στη λογική και τη δημιουργικότητα.

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου το νευρικό μας σύστημα αντιλαμβάνεται ότι δεν μπορούμε να παλέψουμε ή να φύγουμε. Τότε το παρασυμπαθητικό νευρικό μας σύστημα υπερδιεγείρεται, κατεβάζει ρολά (we go into shutdown το λένε στο χωριό μου) και παραδιδόμαστε.

- Αντί να δράσουμε, μένουμε ακίνητοι.
- Μπορεί να νιώθουμε ανήμποροι, αδύναμοι, ανίκανοι να πάρουμε απόφαση.
- Σε κάποιες περιπτώσεις, αντί να επιτεθούμε ή να φύγουμε, προσπαθούμε να συμμορφωθούμε.
- Λέμε «ναι» ακόμα και όταν δεν το θέλουμε.

Στην ιστορία μου: Στην πρώτη περίπτωση (στη μαιευτική κλινική), αντί να αντιδράσω δυναμικά, συμμορφώθηκα, αμφισβήτησα τον εαυτό μου, προσπαθούσα να *μη δημιουργήσω πρόβλημα και δεν έκανα τίποτα*.

Το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα λειτουργούν σαν τραμπάλα. Όταν το ένα είναι ενεργοποιημένο, το άλλο μειώνεται. Όταν ένα από τα δύο παίρνει τα ηνία, η λογική σκέψη δεν είναι διαθέσιμη.

Όταν κατανοούμε πώς λειτουργεί το αυτόνομο νευρικό μας σύστημα, μπορούμε να δούμε τις αντιδράσεις μας με μεγαλύτερη κατανόηση και λιγότερη αυτοκριτική. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα αποφασίζει για εμάς πριν προλάβουμε να επεξεργαστούμε τα ερεθίσματα συνειδητά. Δεν είναι θέμα αδυναμίας, έλλειψης γνώσης ή προετοιμασίας. Είναι μέρος του μηχανισμού επιβίωσής μας. Μπορούμε να αποκτήσουμε έλεγχο πάνω στις αντιδράσεις μας και να μάθουμε να επαναφέρουμε τους εαυτούς μας πιο γρήγορα στην ηρεμία.

Πώς;

- Αναγνωρίζοντας την κατάσταση: «Α, το σώμα μου είναι σε κατάσταση επιβίωσης».
- Εφαρμόζοντας τεχνικές ρύθμισης: βαθιές αναπνοές, κίνηση, άγγιγμα, επαναφορά στο παρόν μέσω των αισθήσεων, ονομάζοντας το συναίσθημα.
- Προσφέροντας στον εαυτό μας συμπόνια: Δεν «αντέδρασα λάθος», *έκανα ό,τι μπορούσε να κάνει το σώμα μου για να με προστατεύσει εκείνη τη στιγμή*.

Και κάθε φορά που καταλαβαίνουμε κάτι νέο για τον εαυτό μας αποκτούμε λίγο περισσότερη ελευθερία στις επιλογές μας.

Γιατί, τελικά, δεν είμαστε καταδικασμένοι να αντιδρούμε πάντα με τον ίδιο τρόπο. Μπορούμε να μάθουμε να επιλέγουμε.

Στην ιστορία μου πλέον ξέρω ότι υπήρχαν καταλληλότεροι τρόποι να ανταποκριθώ. Ο εγκέφαλός μου, όμως, και τις δύο

φορές δεν είχε πρόσβαση στο λογικό του μέρος. Την πρώτη φορά *υπερ-συμμορφώθηκα*. Τη δεύτερη *επιτέθηκα και έφυγα*. Δεν σημαίνει ότι είμαι μια γυναίκα που πάντα υπακούει ή πάντα αντιδρά επιθετικά. Σημαίνει ότι το νευρικό μου σύστημα, σε συνθήκες έντονου στρες, *προσαρμόστηκε με τον τρόπο που γνώριζε για να με προστατεύσει*.

Και τώρα το ξέρω. Και τώρα μπορώ να το αναγνωρίζω. Και τώρα μπορώ να έχω περισσότερη συμπόνια για τον εαυτό μου.

Η μία εμπειρία λειτούργησε εξισορροπητικά προς την άλλη. Ήταν το σύστημα αυτοπροστασίας μου σε δράση: αν δεν μπόρεσα να προστατεύσω τη φωλιά μου τότε, θα την προστατεύσω τώρα. Την πρώτη φορά ήμουν μετέωρη για καιρό. *Γιατί δεν υπερασπίστηκα το δικαίωμά μου και του παιδιού μου στη φωλιά;* Τη δεύτερη το έκανα. *Προστάτεψα το δικαίωμά της στην τροφή και την παρηγοριά με όλο μου το είναι*.

Στη νέα σελίδα της ζωής μου, σε αυτή που πλέον είμαι μαμά, ήταν το πρώτο βήμα προς την επαναφορά - τη δυνατότητα να βιώνω το στρες και να επιστρέφω στην ηρεμία πιο γρήγορα.

Είμαι μαμά... και μαθαίνω!