

Αν έχεις κουραστεί να σε ποδοπατάει ο καθένας, τότε θα πρέπει να αναρωτηθείς γιατί αυτοτιμωρείσαι!

Όπως σε όλες τις συμπεριφορές, το αίτιον του προβλήματος είναι το ιστορικό μάθησης. Όταν ένα παιδί προσπαθεί συνεχώς να ικανοποιεί τον απαιτητικό γονέα, καταπατώντας τα δικά του «θέλω», από φόβο μήπως απογοητεύσει την οικογένεια, τότε είναι πιθανό, ως ενήλικος, να παραμείνει πιστός σε αυτόν τον ρόλο σε όλες τις σχέσεις του (διαπροσωπικές/επαγγελματικές).



Να είσαι «καλό παιδί» είναι μια προτροπή που οι περισσότεροι γονείς έχουν κάνει στα παιδιά τους.

Ακούγεται αθώο και αβλαβές... Μια απλή «υπενθύμιση» ότι δεν θα κάνει τίποτα λάθος. Αλλά, ποιο πραγματικά μήνυμα μεταφέρουμε, όταν του ζητάμε να είναι... καλό παιδί;

Με καταπιέζουν τόσο πολύ που θυμώνω μαζί τους... και με τον εαυτό μου παράλληλα, αισθάνομαι ενοχές... Υπάρχουν φορές που το «παραμικρό» με αγχώνει... Μεγαλοποιώ το κάθε τι... Ίσως θέτω πολλές απαιτήσεις στον εαυτό μου... Το χειρότερο απ' όλα είναι ότι, όσο και να με αδικήσουν, κατηγορώ τον εαυτό μου, ψάχνω που έφταιξα εγώ... Δεν φταίνε οι άλλοι... Μακάρι να με σέβονταν όσο τους σέβομαι.



Η παρεξηγημένη ερμηνεία του καλού παιδιού

Η ταμπέλα «καλό παιδί» παραπέμπει σε εκείνο το παιδί που υπακούει, είναι πάντα διαθέσιμο και απόλυτα δοτικό, καθώς η ευγένεια του, δεν του επιτρέπει να λέει «όχι». Το «καλό παιδί» δεν επιτρέπεται να θυμώνει, διότι κάτι τέτοιο θα δημιουργήσει αντιπάθειες και πιθανώς θα στενοχωρήσει τους άλλους. Δεν έχει μάθει να ζητά αυτό που θέλει, διότι φοβάται πως οι άλλοι θα αρνηθούν και θα σταματήσουν να το αποδέχονται. Με λίγα λόγια, έχει μάθει να το αγαπούν υπό προϋποθέσεις -π.χ. «αν είσαι καλό παιδί θα πάμε θέατρο».



Η πολλή ανεκτικότητα βλάπτει!

Σε παλαιότερο άρθρο μου, με θέμα την **γνωστική ασυμφωνία**, εξηγώ τη νοητική διεργασία που χρησιμοποιεί μερικές φορές ο άνθρωπος, προκειμένου να μένει πιστός σε προϋπάρχουσες πεποιθήσεις. Με το ίδιο σκεπτικό, το «καλό παιδί», ως ενήλικας πλέον, είναι πεπεισμένο πως, για να επιτύχει την αποδοχή και εύνοια του περιβάλλοντος, θα πρέπει να υποχωρεί. Το «καλό παιδί» είναι αναγκασμένο να φοράει την μάσκα της ευτυχίας ενώ ενδόμυχα αισθάνεται θυμωμένο, μοναχικό και ανικανοποίητο, πληρώνοντας το τίμημα της ανοχής, τοποθετώντας τον εαυτό του στην άκρη...

Η ατελείωτη προσπάθεια του «καλού παιδιού» να ανταποκριθεί στις ανάγκες του περιβάλλοντος, υποδηλώνει την ανάγκη επιβεβαίωσης και εξάρτησης από την γνώμη των άλλων, καθιστώντας το εξαιρετικά ευαίσθητο στην αρνητική κριτική, καθώς την εισπράττει ως απόρριψη.

Η επικέντρωση στις απαιτήσεις και τις προσδοκίες της οικογένειας, συνομήλικων κ.ά. θα το οδηγήσει να παραβλέψει ή ακόμα και να αρνηθεί τα συναισθήματά του, χάνοντας την ικανότητα του να διατηρεί σχέση ισορροπίας με τον εαυτό του.

Η ερώτηση που θα θέσω σε εσάς, αγαπημένοι μου γονείς, είναι η εξής: **αν το παιδί σας εκφράσει την απογοήτευση ή τον θυμό του μαζί σας, θα είναι καλό ή κακό παιδί;** Από την εμπειρία μου, οι περισσότεροι γονείς έχουν απορρίψει το παιδί, με σχόλια του τύπου «δεν είναι σωστό να μιλάς έτσι».

Δυστυχώς, ορισμένοι γονείς καλοπροαίρετα διαπαιδαγωγούν τα τέκνα τους με τρόπο τέτοιο, που, αν εκφράσουν θυμό, θα χαρακτηριστούν με την ταμπέλα του κακού. **Ο θυμός είναι φυσιολογικό συναίσθημα και η άποψη ότι είναι απαγορευμένο, αποτελεί πυρήνα πολλών ψυχολογικών θεμάτων που βγαίνουν στην επιφάνεια αργότερα στην ενήλικη ζωή.**

Ο θυμός δεν εξαφανίζεται αν δεν εκφραστεί, θα αλλάξει την κατεύθυνσή του ή θα εσωτερικευθεί. **Η εκδήλωση εσωτερικού θυμού μπορεί να οδηγήσει σε ψυχοσωματικά**

συμπτώματα ή οργανικές παθήσεις εντέρου κτλ.

-π.χ. το σύνδρομο ευερέθιστου

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του εσωτερικού θυμού μπορεί να αποτελέσουν παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση κατάθλιψης. Σε άλλες περιπτώσεις, ο θυμός που δεν εκδηλώνεται, μετατρέπεται σε φοβίες.

Ο θυμός φυσικά δεν είναι ούτε καλός ούτε κακός... η συμπεριφορά έκφρασης είναι που προσδιορίζει τις επιπτώσεις. Το παιδί για να μεγαλώσει και να γίνει ένας ευτυχισμένος ενήλικας, που διεκδικεί τα «θέλω» του από την ζωή, θα πρέπει να έχει μάθει από μικρό να διαπραγματεύεται και να συζητάει ήρεμα οτιδήποτε το θυμώνει, διότι νιώθει αδικημένο. **Εάν οι γονείς αδυνατούν να το βοηθήσουν να αναζητήσει υγιείς τρόπους έκφρασης θυμού, τότε θα ωφεληθούν, συζητώντας τις δυσκολίες με ψυχολόγο εξειδικευμένο στην επιστήμη της Συμπεριφοράς**

Το συμπεριφορικό μοτίβο της υποχωρητικότητας ενισχύει τις τοξικές σχέσεις, τοποθετώντας το καλό παιδί στο ρόλο του θύματος.

Και η υπομονή έχει τα όριά της...

Το καλό παιδί «μαγνητίζει» τις τοξικές σχέσεις...

Σύμφωνα με την επιστήμη της Εφαρμοσμένης Ανάλυσης Συμπεριφοράς, όλα είναι θέμα δράσης-αντίδρασης. **Εάν η υποχώρηση είναι ένα παγιωμένο συμπεριφορικό μοντέλο, τότε το άτομο είναι πιθανό να πέσει θύμα καταχρηστικής συμπεριφοράς, διότι, ό,τι και να του κάνουν, θα το ανεχτεί...**

Είναι επώδυνο να μάχεσαι για την αναγνώριση και την αποδοχή... Να θυμάσαι ότι η ευγένεια είναι χάρισμα, αρκεί να βρίσκει αντίκρισμα σε ανθρώπους που σέβονται και τα δικά σου όρια!

Έλσα Μπάρδα – Κλινικός Ψυχολόγος – Αναλύτρια Εφαρμοσμένης Συμπεριφοράς

<https://parentsgo.kidsgo.com.cy/to-syndromo-tou-kalou-paidiou-mipos-i-yboxoritikotita-se-kanei-xalaki-exoportas/>