

9 Ιανουαρίου 2017

Άσε τους γονείς σου να γίνουν επιτέλους... γονείς!

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





Πως να βοηθήσεις αν πρώτα δεν βοηθηθείς ο ίδιος; Αν δεν γίνεις παιδί, πως να μεγαλώσεις; Αν δεν δεις καθαρά τα πράγματα, πως να μην έχεις αποκλειστικό κίνητρο της «αγαθοεργίας» σου την ενοχή;

Συχνά σ' ακούω να μου λες ή να το υπονοείς στις συνεδρίες: «Μα πως ν' αφήσω τους γονείς μου αβοήθητους;», εννοώντας πως νιώθεις ένοχος επειδή θέλεις να ζήσεις ανεξάρτητα από τις δικές τους επιταγές ζωής κι ευτυχίας, προτροπές και κατευθύνσεις. Πως φοβάσαι τρομαχτικά το ενδεχόμενο να συγκρουστείς -κυρίως- με τους εσωτερικευμένους σου γονείς, επειδή μια τέτοια σύγκρουση μπορεί να σου καταδείξει την αδυναμία σου να στηρίζεις τις προσωπικές σου θέσεις κι αιτήματα.

Όπως τότε που, φύσει και θέσει, ήσουν απόλυτα εξαρτημένος από κείνους. Στο βάθος πιστεύεις πως δεν μεγάλωσες. Πως μες τον πυρήνα της ταυτότητας σου ακόμα κυριαρχεί ο ρόλος του παιδιού της οικογένειας της καταγωγής σου. Η ταύτιση σου με αυτόν τον ρόλο είναι που καθορίζει τις επιλογές σου, ή τους περιορισμούς των επιλογών σου.

Κι εγώ, αναλογιζόμενος τα παραπάνω, σου λέω: «Γίνε περισσότερο έντιμος. Δεσμεύσου να δεις τους φόβους σου πίσω από την ανάγκη σου να «στέκεσαι» άκαμπτος σαν μαστούνι, ως ες αεί διορισμένος υπάλληλος, εντεταλμένος βοηθός των γονιών σου. Αν δεν αυτονομηθείς, δεν θα μπορέσεις, ούτως ή άλλως, να τους στηρίξεις, όπως το χουν ανάγκη...

»... Αν δεν αφήσεις τους γονείς σου να μεγαλώσουν, πως θα μεγαλώσεις εσύ;

Πάψε να γίνεσαι, καταναγκαστικώ τω τρόπω, σφετεριστής ενός ρόλου που δεν σου ανήκει, δηλαδή να γίνεσαι «γονιός» των γονιών σου, αν θες κάποια στιγμή πραγματικά να τους βοηθήσεις να γίνουν αυτό που και κείνοι λαχταρούν: οι γονείς σου! Να αναλάβουν δηλαδή ψυχικά και υπαρκτικά τον γονεϊκό τους ρόλο, που κατά φύσει τους αναλογεί, απέναντί σου. Πίστεψέ με, τον έχουν τόση ανάγκη, όση τον έχεις κι εσύ.

Γιατί, αν δεν τους επιτρέψεις εκείνους να γίνουν γονείς, ούτε εσύ θα μπεις στον ρόλο του παιδιού, που τόσο χρόνια λαχταράς, αλλά ακόμα τον ατενίζεις ως ανεπίλυτη εκκρεμότητα μέσα σου. Κι εσύ το ξέρεις πολύ καλά: Αν δεν γίνεις πρώτα «παιδί», μην περιμένεις να διεκδικήσεις επάξια, με σοβαρότητα κι ελπίδα, τον ρόλο του ενήλικα στην ζωή σου...».

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr.

<http://bit.ly/2j8bhgD>