

Η ζήλια έχει πολλά πρόσωπα

Ορθοδοξία / Κοινωνικά θέματα

Κλαίρη Μαυρόματου - Χατζηκωντή, Δρ Φυσικών επιστημών



Οι γονείς λοιπόν πρέπει να είναι σίγουροι, ακόμα κι αν δεν το διακρίνουν, ότι τα παιδιά τους ζηλεύουν. Μπορεί να παρουσιαστεί άλλοτε ως διαρκής ανταγωνιστικότητα, άλλοτε ως υπερβολική πραότητα, άλλοτε πάλι ως απληστία, και με ένα σωρό άλλες εκφάνσεις.

Αυτά που οι ενήλικοι βιώνουμε εδράζονται σε μεγάλο βαθμό στις πρώτες άλυτες «συγκρούσεις» της παιδικής ηλικίας με τον εαυτό μας και τους άλλους οι οποίες είναι παρούσες στην ενήλικη ζωή. Άλλος εμφανίζει παράλογη και επικίνδυνη οδική συμπεριφορά, κοιτάζοντας να προσπεράσει κάθε αυτοκίνητο που συναντά στο δρόμο του, άλλος δεν μπορεί να χάσει ευγενικά μια παρτίδα τάβλι, άλλος έχει υπερβολική ισχυρογνωμοσύνη και εγωισμό, άλλος πάλι μπορεί να είναι εξαιρετικά παθητικός, να παραιτείται πριν ακόμα ξεκινήσει μια προσπάθεια, άλλος δεν μπορεί να διεκδικήσει ούτε τα νόμιμα δικαιώματά του. Ο πρώιμος ανταγωνισμός μεταξύ αδελφών σφραγίζει την προσωπικότητά τους και διαστρέφει τον χαρακτήρα τους, περισσότερο από ότι ο γονιός μπορεί να αντιληφθεί.

Από πού πηγάζει η ζήλια; Πώς την ξεπερνάμε;

Η ζήλια μεταξύ των αδελφών προκύπτει από το γεγονός ότι το παιδί επιθυμεί να είναι το μοναδικό αγαπημένο παιδί του γονιού του. Αυτή η επιθυμία είναι πολύ έντονη. Το κάθε παιδί θέλει να έχει την αποκλειστικότητα στην καρδιά των γονιών του. Ο ανταγωνισμός είναι ζωηρός, άλλοτε φανερός και άλλοτε όχι. Οι γονείς συνήθως προσπαθούν να πείσουν τα παιδιά τους ότι τα αγαπάνε το ίδιο, ότι δεν τα ξεχωρίζουν, οπότε δεν έχουν λόγο να ζηλεύουν. Μια μικρασιάτισσα γιαγιά έλεγε στα τέσσερα παιδιά της όταν παραπονιόνταν: «Δείτε τα δάχτυλα του χεριού μου. Όποιο δάχτυλο κι αν κόψω θα πονέσω το ίδιο. Έτσι σας πονάω και σας αγαπάω όλα σας το ίδιο».



Όμως ακόμα και αν τα ρούχα, το χαρτζιλίκι, τα χατίρια, τα δώρα, οι έπαινοι ή οι τιμωρίες είναι όλα ίδια ακριβώς και πάλι το αίσθημα της ζήλιας, είναι εκεί, παρόν. Η επιθυμία για αποκλειστικότητα στη γονεϊκή αγάπη, είναι εκεί, παρούσα. Η ζήλια δεν μπορεί να προληφθεί απολύτως. Μπορεί όμως, ευτυχώς, να μαλακώσει, αν ο γονιός τη χειριστεί όσο γίνεται πιο σωστά.

Η διαφορά της ηλικίας και του φύλλου μπορούν να δημιουργήσουν συναισθήματα ζήλιας στα αδέρφια. Το μεγαλύτερο παιδί, πολύ λογικά, έχει μεγαλύτερη ανεξαρτησία και περισσότερα προνόμια από το μικρότερο. Να αμέσως ένας λόγος που προξενεί ζήλια στο μικρό. Από την άλλη πλευρά, το μικρότερο παιδί απολαμβάνει μεγαλύτερης προσοχής! Να την η ζήλια του μικρού προς το μεγάλο! Η αδελφή ζηλεύει τον αδελφό της διότι αυτός έχει μεγαλύτερη ανεξαρτησία. Και ο αδελφός ζηλεύει την αδελφή του διότι της δείχνουν περισσότερη στοργή!

Κι όμως! Δεν φταίει η αδελφή που της δείχνουν στοργή. Ευθύνονται προφανώς οι γονείς! Ίσως, ας πούμε, την θεωρούν πιο ευαίσθητη. Έτσι η αδελφή γίνεται αντικείμενο ζήλιας, χωρίς να φταίει η ίδια στην πραγματικότητα. Ο αδελφός δεν μπορεί να το κατανοήσει αυτό, διότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας αδυνατούν να συνειδητοποιήσουν οτιδήποτε ξεφεύγει από τη σφαίρα των άμεσων εμπειριών ή αντιλήψεων τους, και έτσι στρέφει τη ζήλια προς την αδελφή του.

Ένα παιδί, όσο προικισμένο κι αν είναι, δεν προκαλεί από μόνο του το συναίσθημα της ζήλιας στα αδέρφια του. Η ζήλια και ο ανταγωνισμός προκύπτει όταν οι γονείς υπερεκτιμούν και προβάλλουν το ταλέντο του στα υπόλοιπα αδέρφια.

Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι ένα μεγαλύτερο παιδί πρέπει να έχει την ίδια αντιμετώπιση με ένα μικρότερο. Προφανώς η ηλικία φέρνει περισσότερα προνόμια αλλά και ευθύνες. Το χαρτζηλίκι αυξάνεται! Ο χρόνος με τους φίλους επίσης αυξάνεται! Η ώρα του ύπνου μετατίθεται λίγο αργότερα! Αυτά όμως δεν πρέπει να αποτελούν πεδία ανταγωνισμού στα αδέρφια και είναι βασική ευθύνη των γονιών να τους δηλώσουν με χάρη και χωρίς ενοχές, ότι αυτά είναι προνόμια που και τα ίδια τα μικρότερα θα απολαύσουν μεγαλώνοντας, όταν έρθει η ώρα.



Ωστόσο το μικρότερο παιδί μπορεί να εξακολουθεί να ζηλεύει τα προνόμια του μεγαλύτερου. Θα το βοηθήσουμε αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά του και κατανοώντας τις ανησυχίες του. Με την καρδιά, όχι με τον νου! Με ενσυναίσθηση!

«Θα ήθελες να κοιμηθείς αργότερα»

«Θα ήθελες να ήσουν μεγαλύτερος»

«Σε καταλαβαίνω, θα ήθελες να μείνεις με την παρέα, αλλά τώρα είναι η ώρα να πάμε για ύπνο».

Και ασφαλώς ποτέ δεν απαιτούμε «θυσίες» από το ένα το παιδί εις βάρος του άλλου. *«Δεν θα σου πάρουμε το ποδήλατο που ήθελες φέτος, γιατί οι πάνες του μικρού κοστίζουν πολύ».* Πόσο λάθος είναι!

Τα πολύ μικρά παιδιά εκφράζουν τη ζήλια τους για τα αδέλφια τους χωρίς διπλωματικό τρόπο! : *«Να πεθάνει, να γυρίσει από εκεί που ήρθε, να ξαναμπεί στην κοιλιά της μαμάς, να «το» πετάξουμε στα σκουπίδια».* Κακά συναισθήματα, που οι γονείς δεν πρέπει να επιτρέψουν, διότι κάνουν κακό και στο μικρό και στο μεγάλο παιδί..

Ο τρίχρονος Χρήστος ενοχλούσε το αδελφάκι του που ήταν επτά μηνών. Το

τσίμπαγε, το κουνούσε στο καρεκλάκι του έντονα και επικίνδυνα, και με τα δάχτυλά του έδειχνε επιθετικά τα ματάκια του μωρού: Αχ κάτι ματάκια, έλεγε (σχεδόν βάζοντας το δάχτυλο στο μάτι του μωρού!). Η κατάσταση ήθελε άμεση και κάθετη αντιμετώπιση και η μητέρα του δεν έχασε την ευκαιρία:

«Δεν αγαπάς το μωρό»

«Θα ήθελες να ήσουν το μόνο παιδί μας»

«Θα ήθελες να με έχεις μόνο για σένα»

«Δεν θα ήθελες να μπει το μωρό ανάμεσά μας»

«Θύμωσε πολύ και τσίμπησες το μωρό. Δεν επιτρέπω τέτοιες συμπεριφορές, και αν αισθανθείς ξανά έτσι θα έρθεις να μου το πεις και να το συζητήσουμε»

«Δείξε μου πόσο θυμωμένος είσαι» και του έδωσε μια κούκλα να βγάλει επάνω της ο Χρήστος τα συναισθήματα που είχε για το μωρό. Η ίδια παρατηρούσε. Δεν του έλεγε τι να κάνει με την κούκλα, αλλά τον παρατηρούσε. Ο θυμός του Χρήστου εξανεμίστηκε, είχε όμως εκφράσει την ζήλια του και την ψυχική του αναστάτωση. Η μαμά του καταλάβαινε τί του συμβαίνει. Πολύ ανακουφιστικό αυτό για τον Χρήστο.

«Όταν θυμώνεις με το μωρό να έρχεσαι να μου το λες Χρήστο».

Αυτή η αντιμετώπιση με την ξεκάθαρη διατύπωση των έντονων συναισθημάτων, είναι καλύτερη από τις τιμωρίες και τις προσβολές στις οποίες θα μπορούσε να έχει προβεί η μητέρα του. Εκτονώνει τον θυμό του Χρήστου, κατεβάζει την ένταση, ελαττώνει τη ζήλια και ο ίδιος απολαμβάνει τα οφέλη της ενσυναίσθησης. Προετοιμάζεται έτσι ένας υγιέστερος ενήλικας και μια καλύτερη αδελφική σχέση.

Βιβλιογραφία

Haim Ginnot , Between parent and child, Three rivers press, N.Y.,2003

Φίλιππος Μαμαλάκης Μεγαλώνοντας παιδιά για τη βασιλεία του Θεού, Εν πλω, 2018.

Peter Goldenthal , Beyond sibling rivalry, Henry and Holt company, N.Y. 2000.

Haim Ginnot, Group psychotherapy with children, N.Y. Mc Graw Hill, 1961

<https://www.mothersblog.gr/paidi/psychologia/story/53898/to-paidi-sas-zileyei-deite-pos-mporeite-na-to-antimetopisete>

<https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/zilia-paidi-symvoules-gonis>

<https://bit.ly/3xozJPX>