

Οι ρόλοι των παιδιών στην οικογένεια: όταν οι προσδοκίες γίνονται ταυτότητα

Υπάρχουν οικογενειακές φράσεις που μας συνοδεύουν πολύ περισσότερο απ' όσο φανταζόμαστε και καθορίζουν ρόλους και ταυτότητα. «Εσύ είσαι ο δυνατός». «Αυτή ήταν πάντα δύσκολη». «Ο μικρός χρειάζεται προστασία». Λέγονται στο τραπέζι, μπροστά σε συγγενείς, κάποτε με καμάρι. Με τα χρόνια γίνονται ένας γνώριμος τρόπος να μιλά η οικογένεια για τα μέλη της.

Το ερώτημα είναι πόσο χώρο αφήνουν για όσα αλλάζουν. Αν ο δυνατός κάποια μέρα λυγίσει, θα τον ακούσουν; Αν εκείνη που θεωρείται δύσκολη μιλήσει ήρεμα, θα προσέξουν όσα λέει ή θα περιμένουν πάλι να δημιουργήσει πρόβλημα;

Οι ρόλοι των παιδιών στην οικογένεια αξίζει να μας απασχολούν και στην ενήλικη ζωή. Ιδίως όταν μια παλιά περιγραφή εξακολουθεί να καθορίζει τι περιμένουν οι άλλοι από εμάς και τι επιτρέπουμε εμείς στον εαυτό μας.

Πώς διαμορφώνονται οι ρόλοι των παιδιών στην οικογένεια

Συνήθως δεν προηγείται κάποια απόφαση. Ένα παιδί δείχνει οργανωτικότητα και του εμπιστεύονται περισσότερα. Ένα άλλο δυσκολεύεται σε μια περίοδο και γύρω του αυξάνεται η προστασία. Η ανταπόκριση στις πραγματικές ανάγκες έχει αξία. Κάποτε, όμως, η οικογένεια συνεχίζει να βλέπει το παιδί μέσα από την ίδια εικόνα, ακόμη κι όταν οι ανάγκες του έχουν μεταβληθεί.

Έτσι, το «σήμερα τα κατάφερες μόνος σου» γίνεται «εσύ δε χρειάζεσαι κανέναν». Η παρατήρηση μετατρέπεται σε προσδοκία. Και η προσδοκία, όταν επαναλαμβάνεται χωρίς περιθώριο εξαίρεσης, αρχίζει να περιορίζει.

Η διαδικασία είναι αμφίδρομη. Η ιδιοσυγκρασία και οι αντιδράσεις του παιδιού επηρεάζουν τους ενήλικες, ενώ η δική τους στάση επηρεάζει εκείνο. Συμμετέχουν επίσης τα αδέρφια και οι ευρύτερες οικογενειακές αντιλήψεις. Οι ρόλοι των παιδιών δεν εξηγούνται μόνο από τις προθέσεις ενός γονιού ούτε προκύπτουν υποχρεωτικά από τη σειρά γέννησης.

Μια ουσιαστική διάκριση είναι αν η οικογενειακή προσδοκία παραμένει ευέλικτη. Υπάρχει χώρος για την απρόσμενη πλευρά του παιδιού ή κάθε αλλαγή αντιμετωπίζεται σαν κάτι που «δεν του ταιριάζει»;

Η θέση που αποκτά ένα παιδί και το τίμημά της

Η αναγνώριση μιας ικανότητας μπορεί να δώσει χαρά και αυτοπεποίθηση. Δε χρειάζεται να αντιμετωπίζουμε κάθε χαρακτηρισμό ως επιβλαβή. Το πρόβλημα αρχίζει όταν η θέση του παιδιού γίνεται στενότερη από την εμπειρία του.

Το «καλό παιδί» ενδέχεται να αισθάνεται ότι η διαφωνία του θα απογοητεύσει τους άλλους. Εκείνο που επαινείται για την ωριμότητά του ίσως δυσκολεύεται να παραδεχτεί ότι δεν αντέχει. Στο παιδί που έχει αναλάβει να κάνει τους άλλους να γελούν, αξίζει να δοθεί χώρος και για τη λύπη. Οι περιγραφές αυτές είναι παραδείγματα προς διερεύνηση, όχι διαγνωστικές κατηγορίες.

Πίσω από μια τέτοια προσδοκία υπάρχει μερικές φορές ένα λεπτό ερώτημα: «Θα εξακολουθώ να έχω την ίδια θέση εδώ, αν πάψω να είμαι αυτό που περιμένετε»;

Η έρευνα για την υπό όρους γονεϊκή αποδοχή εξετάζει μια συγκεκριμένη μορφή αυτής της δυσκολίας: την παροχή ή την απόσυρση στοργής και έγκρισης ανάλογα με τη συμμόρφωση στις προσδοκίες. Ερευνητικά δεδομένα τη συνδέουν με αυτοεκτίμηση περισσότερο εξαρτημένη από την επίδοση ή την αποδοχή, καθώς και με περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα. Τα ευρήματα αφορούν συσχετίσεις δεν επιτρέπουν να συναγάγουμε την ιστορία ενός ανθρώπου από τη σημερινή του δυσφορία.



Η ίδια οικογένεια δεν είναι ίδια εμπειρία για όλα τα παιδιά

Το «εσύ είσαι πιο ικανός» δεν ακούγεται πάντοτε μόνο ως έπαινος. Μπορεί να σημαίνει ότι από αυτό το παιδί αναμένεται περισσότερη υπομονή, λιγότερη βοήθεια, μεγαλύτερη κατανόηση. Αντίστοιχα, η συνεχής προστασία του αδελφού του μπορεί να συνοδεύεται από λιγότερες ευκαιρίες αυτονομίας.

Η έρευνα για τη διαφορετική μεταχείριση των αδελφών συνδέει τη λιγότερο ευνοϊκή αντιμετώπιση και τις μεγαλύτερες διαφορές στη γονεϊκή στάση με περισσότερες συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες. Οι ανάγκες, βέβαια, διαφέρουν. Δίκαιη φροντίδα δε σημαίνει πανομοιότυπη αντιμετώπιση.

Σημασία έχει να παραμένει ορατό κάθε παιδί, πέρα από τη σύγκριση. Να μη χρειάζεται να δυσκολευτεί πολύ για να δικαιούται προσοχή. Και να μη θεωρείται ανίκανο επειδή κάποτε χρειάστηκε περισσότερη υποστήριξη.

Οι μεταναλύσεις φωτίζουν αυτές τις σχέσεις σε ομάδες ανθρώπων. Δε μας λένε ότι ένας συγκεκριμένος χαρακτηρισμός θα οδηγήσει αναπόφευκτα σε συγκεκριμένη δυσκολία. Η προσωπική ιστορία απαιτεί περισσότερη ακρόαση από όση χωρά σε μια ταμπέλα.

Όταν η φροντίδα γίνεται ευθύνη που δεν ανήκει στο παιδί

Υπάρχει και μια βαρύτερη εκδοχή της ανάθεσης ρόλων: η γονεοποίηση. Το παιδί καλείται να αναλάβει γονεϊκές ή άλλες ευθύνες ενηλίκου πέρα από τις αναπτυξιακές του δυνατότητες. Το βάρος αφορά πρακτικές ανάγκες ή τη συναισθηματική στήριξη ενός γονιού, με τις δικές του ανάγκες να παραμερίζονται.

Δεν είναι γονεοποίηση κάθε βοήθεια στο σπίτι ούτε η περιστασιακή φροντίδα ενός αδελφού. Χρειάζεται να εξεταστούν η ηλικία, η διάρκεια, το μέγεθος της ευθύνης και η διαθέσιμη υποστήριξη. Υπάρχει ακόμη χρόνος και ελευθερία για την παιδική ζωή;

Οι συστηματικές ανασκοπήσεις καταγράφουν συνδέσεις των επιβαρυντικών μορφών γονεοποίησης με δυσκολίες ψυχικής υγείας, αλλά και διαφορετικές εκβάσεις ανάλογα με το πλαίσιο. Η εμπειρία φροντίδας δεν είναι από μόνη της απόδειξη τραύματος.

Από ψυχοθεραπευτική σκοπιά, αξίζει να διερευνηθεί αν η φροντίδα παραμένει επιλογή σήμερα. Ή αν ο άνθρωπος αισθάνεται πως, για να δικαιούται μια σχέση, πρέπει πρώτα να είναι απαραίτητος.



Όσα συνεχίζουμε να περιμένουμε από τον εαυτό μας

Στην ενήλικη ζωή, μια παλιά οικογενειακή προσδοκία δε χρειάζεται να εκφράζεται πλέον από τους γονείς. Είναι πιθανό να τη συναντούμε στον τρόπο που αξιολογούμε εμείς τον εαυτό μας: «δεν επιτρέπεται να αποτύχω», «πρέπει να τα καταφέρω μόνος», «οι ανάγκες μου μπορούν να περιμένουν».

Αυτές οι φράσεις προσφέρουν υλικό για διερεύνηση, όχι έτοιμη εξήγηση. Οι σημερινές σχέσεις, οι εργασιακές απαιτήσεις και οι μεταγενέστερες εμπειρίες έχουν επίσης σημασία. Η σύνδεση με την παιδική ηλικία χρειάζεται να εξετάζεται μέσα στη συγκεκριμένη ζωή του ανθρώπου.

Ένας τρόπος να αρχίσει αυτή η διερεύνηση είναι να παρατηρήσει τι συμβαίνει όταν δοκιμάζει κάτι διαφορετικό. Τι αισθάνεται όταν ζητά βοήθεια; Όταν λέει πως δεν προλαβαίνει; Υπάρχει πραγματική απαίτηση από τον άλλον ή προεξοφλεί την απογοήτευσή του;

Η αναγνώριση έχει αξία όταν μας βοηθά να κατανοήσουμε το παρόν. Αν γίνει μια ακόμη αμετάβλητη ταυτότητα «είμαι έτσι επειδή ήμουν το υπεύθυνο παιδί», κινδυνεύει να περιορίσει ξανά την εικόνα μας.

Η δυνατότητα να υπάρχουμε διαφορετικά

Η ψυχοθεραπευτική δουλειά μπορεί να δώσει χώρο στην επανεξέταση αυτών των προσδοκιών. Τι εξυπηρετούσε ένας ρόλος; Ποια ικανότητα αναπτύχθηκε μέσα του και ποια ανάγκη έμεινε χωρίς χώρο; Πού είναι χρήσιμος σήμερα και πού γίνεται υποχρέωση;

Η αλλαγή δεν απαιτεί να εγκαταλειφθεί η φροντίδα ή η υπευθυνότητα. Αφορά το περιθώριο να επιλέγονται, με αναγνώριση των ορίων του ανθρώπου. Κάποτε η πρώτη δοκιμή είναι μικρή: να εκφράσει μια προτίμηση χωρίς να απολογηθεί εκ των προτέρων. Να ζητήσει στήριξη και να παρατηρήσει την ενοχή, αντί να θεωρήσει ότι η ενοχή αποδεικνύει πως έκανε κάτι λάθος.

Για τους γονείς, μια αντίστοιχη δυνατότητα είναι να γνωρίζουν ξανά το παιδί τους καθώς μεγαλώνει. Να ακούν την επιθυμία του χωρίς να επιστρέφουν αμέσως στην παλιά περιγραφή. Ακόμη και το «δεν ήξερα ότι το ένιωθες έτσι» αφήνει χώρο για μια συζήτηση που μέχρι τότε δεν είχε γίνει.

Αν οι παλιές προσδοκίες προκαλούν επίμονη δυσφορία ή δυσκολεύουν τις σχέσεις, η διερεύνησή τους με ψυχοθεραπευτική υποστήριξη μπορεί να είναι ένα επόμενο βήμα.

Μια οικογενειακή ιστορία αξίζει να έχει χώρο και για όσα δεν έχουν γραφτεί ακόμη. Για τον δυνατό που χρειάζεται στήριξη. Για εκείνον που αλλάζει πορεία. Για έναν άνθρωπο που επιθυμεί να τον συναντούν στο σήμερα, ακόμη κι όταν δε μοιάζει πια με το παιδί που θυμούνται.

Ευάγγελος Γεωργακόπουλος
Φυσιοθεραπευτής - Ψυχοθεραπευτής