



Τένια Μακρή

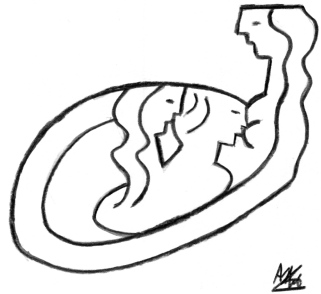
Τι θα κάνω μ' εσένα, μαμά...



Κατανοήστε
τη μητέρα σας
και γνωρίστε
τον εαυτό σας

Περιεχόμενα

	Πρόλογος	9
	Λίγες σκέψεις μετά τον πρόλογο	13
1	Μ' αγαπάει;	19
2	Δεν μ' αγαπάει	35
3	Ανακαλύπτοντας τις μαμάδες μας	65
4	Τα όνειρα της μητέρας.....	79
5	Μεγάλες προσδοκίες	97
6	Οι «θερμόαιμες» μαμάδες.....	113
7	Σκοτεινά μυστικά.....	131
8	Λέγοντας αντίο.....	153
9	Δέκα βήματα για καλύτερες σχέσεις με τη μητέρα μας.....	167
	Το ερωτηματολόγιο των συνεντεύξεων.....	213
	Επίλογος.....	215



Πρόλογος

Ένα βιβλίο για τις μαμάδες ενήλικων «παιδιών» είναι μια μάλλον επαναστατική και σίγουρα ασυνήθιστη ιδέα. Στην προκειμένη περίπτωση, όχι μόνο για το αναπάντεχο περιεχόμενό του, ούτε τόσο επειδή είναι γραμμένο σε μια απλή, καθόλου βαριά επιστημονική γλώσσα, αλλά ακριβώς επειδή απευθύνεται σε ενήλικες για τις σχέσεις τους με τις μαμάδες τους.

Όταν, πριν από πολλά χρόνια, ξεκίνησα να βλέπω πελάτες ως σύμβουλος σχέσεων-γάμου, μου έκανε εντύπωση το γεγονός ότι όλοι μιλούσαν σχεδόν συνεχώς για τις μαμάδες τους. Στην πορεία έπαψε να μου κάνει εντύπωση, καθώς συνειδητοποιούσα ότι όλοι οι άνθρωποι, όταν μιλούσαν για τον εαυτό τους, εστίαζαν στις μαμάδες τους. Αυτό συνέβαινε παντού, σε γεύματα, πάρτι, τρένα, αεροπλάνα, κοινωνικές συναθροίσεις όλων των ειδών. Ήταν ένα θέμα που ξεπηδούσε αβίαστα, λες και υπήρχε ένα κουμπί λίγο πιο κάτω από την καρδιά, που, όταν το πατούσες, προκαλούσε ένα ξαφνικό ξεχείλισμα, ένα ποτάμι εξομολόγησης για τις μαμάδες. Ακόμη και όταν οι συνομιλητές μου έλεγαν ότι η σχέση τους με τη

μητέρα τους ήταν καλή, στην πορεία της κουβέντας προέκυπτε πως τα προβλήματα μεταξύ τους περίσσευαν!

Κάτω από ιδανικές συνθήκες, στο τέλος της παιδικής ηλικίας θα πρέπει να «απεξαρτηθούμε» ψυχολογικά από τη μαμά μας και να δημιουργήσουμε σταδιακά μαζί της μια ώριμη σχέση επικοινωνώντας ως ενήλικες. Είναι αυτό που συχνά αποκαλείται «κόψιμο του ομφάλιου λώρου», το οποίο όμως φαίνεται ότι σπάνια επιτυγχάνεται στην πραγματική ζωή. Αντίθετα, πολλοί άνθρωποι λένε ότι συχνά εξακολουθούν να νιώθουν παιδιά μπροστά στη μαμά τους ή και να συμπεριφέρονται παιδιάστικα, λες και η μεταξύ τους σχέση έχει κολλήσει και δεν μπορούν να δραπετεύσουν από αυτό το μοτίβο. Μου λένε επίσης ότι οι μαμάδες τους εξακολουθούν να είναι επικριτικές και πάντα ανικανοποίητες, ότι μπαίνουν στα πόδια τους και επεμβαίνουν στη ζωή τους και ότι παραινούνται μονίμως πως τα παιδιά τους δεν επικοινωνούν όσο πρέπει μαζί τους και δεν τις αγαπούν.

Όλα αυτά που άκουγα μου φαίνονταν τόσο σημαντικά και κρίσιμα για τη ζωή μας, ώστε άρχισα να διερωτώμαι μήπως θα είχε νόημα γράψω ένα βιβλίο από μια νέα σκοπιά, η οποία να βοηθήσει τους ανθρώπους να αποκτήσουν μια πιο εσωτερική αντίληψη της σχέσης τους με τη μητέρα τους και να τη βελτιώσουν.

Αφού συζήτησα το θέμα με πολλούς συναδέλφους, κατέληξα ότι μια τέτοια, νέα σκοπιά θα έπρεπε μάλλον να βασιστεί στις εμπειρίες των ανθρώπων που ήθελα να βοηθήσω. Έτσι, αποφάσισα να συγκεντρώσω πολλές μαρτυρίες, όχι από τους πελάτες μου, αλλά από ανθρώπους με τους οποίους μίλησα αποκλειστικά για το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου. Έφτιαξα μια σειρά τυποποιημένων ερωτήσεων για να δώσω στις μαρτυρίες τους μια δομή (το ερωτηματολόγιο υπάρχει στο τέλος του βιβλίου, σε περίπτωση που θέλετε να απαντήσετε για τον εαυτό σας). Μίλησα σε βάθος με περισσότερους από εκατό ανθρώπους, ενώ πολύ περισσότεροι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο. Οι συνομιλητές μου, στους

οποίους περιλαμβάνονταν κοντινοί φίλοι, αλλά και εντελώς ξένοι, εκπροσωπούσαν διάφορα επαγγέλματα και οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από είκοσι έως ενενήντα οκτώ ετών. Οι πιο πολλοί ήταν Έλληνες και κάποιοι ήταν ξένοι που κατοικούν στην Ελλάδα και γνωρίζουν τη γλώσσα.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, μου επέτρεψαν να χρησιμοποιήσω το όνομά τους. Σε κάποιες όμως, που αναφέρθηκαν χαρακτηρισμοί ή γεγονότα τα οποία θα μπορούσαν να πληγώσουν τις μαμάδες, αντικαταστήσαμε το όνομα με ψευδώνυμο. Τελικά, για την προστασία όλων, επιλέξαμε να κρατήσουμε μόνο τα μικρά ονόματα. Πάντως, η συμβολή όσων παραχώρησαν συνεντεύξεις, ανεξάρτητα από το αν χρησιμοποιήθηκαν ή όχι οι ιστορίες τους στο βιβλίο, υπήρξε πολύτιμη και τους είμαι ειλικρινά ευγνώμων.

Τελειώνοντας τις συνεντεύξεις, βυθίστηκα μέσα στις ιστορίες που είχα αποτυπώσει και άρχισα να σημειώνω κάποια θέματα που αναδύονταν ξεκάθαρα μέσα από αυτές:

- Πολλοί άνθρωποι έχουν δεχτεί μεγάλο μέρος μητρικής φροντίδας όχι από τις μαμάδες τους αλλά από άλλες γυναίκες.
- Οι θυσίες που κάνουν οι μαμάδες παίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο τις βλέπουμε εμείς.
- Τα συναισθήματα ενοχής για τις θυσίες αυτές ευθύνονται για πολλές ρήξεις στις σχέσεις μας με τη μητέρα μας.
- Οι προσπάθειες που καταβάλλουμε για να ικανοποιήσουμε τις προσδοκίες της μητέρας μας συχνά αποτυγχάνουν, διότι εκείνη περιμένει άλλα πράγματα από εμάς.
- Τα μυστικά που μας κρύβουν οι μαμάδες μας όσο είμαστε παιδιά επηρεάζουν εντυπωσιακά τη ζωή μας.
- Η στάση μας απέναντι στον αναπόφευκτο θάνατο της μητέρας μας πριν από μας φαίνεται ότι περνάει μέσα από πολύ ιδιαίτερες φάσεις.

Γενικά, έχω καταλήξει ότι στην προσπάθειά μας να διαχειριστούμε τη σχέση με τη μητέρα μας είναι καλύτερο να μην παλεύουμε απευθείας με τις τρέχουσες μεταξύ μας συγκρούσεις, αλλά να επικεντρωθούμε στα συναισθήματά μας για τις εμπειρίες που έχουμε μοιραστεί μαζί της στο παρελθόν. Με άλλα λόγια, να επανεξετάσουμε το πώς σκεφτόμαστε για εκείνη και για τον εαυτό μας. Φαίνεται ότι με αυτόν τον τρόπο η συμπεριφορά μας μπορεί να επηρεαστεί άμεσα και βαθιά, κάτι που ίσως οδηγήσει σε μια πιο στενή και θετική σχέση με τη μητέρα μας –δηλαδή κάτι πολύ περισσότερο από αυτό που θα επιτυγχάναμε αν προσπαθούσαμε να την κάνουμε να αλλάξει.

Και επειδή, όπως είπαμε και παραπάνω, όσο κι αν αγαπάμε τις μαμάδες μας, σχεδόν πάντα έχουμε κάποια προβλήματα μαζί τους, ο στόχος μου είναι να χρησιμοποιήσω τις ιστορίες που συγκέντρωσα και τα θέματα που ανέκυψαν για να κατανοήσουμε περισσότερο τη θεμελιώδη αυτή σχέση της ζωής μας και να προτείνω ιδέες για το πώς μπορούμε να τη βελτιώσουμε. Αν λοιπόν έχετε κι εσείς λίγο μπερδεμένα συναισθήματα για τη μητέρα σας και θέλετε να τα αντιμετωπίσετε, το βιβλίο αυτό γράφτηκε για εσάς. Ίσως κάποιοι συνάδελφοί μου να το ήθελαν πιο θεωρητικό. Όμως πιστεύω ότι οι «ζωντανές», αληθινές ιστορίες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να επηρεάσουν τα συναισθήματα και, ως εκ τούτου, τη συμπεριφορά των ανθρώπων που θα το διαβάσουν.

Πάνω απ' όλα, αυτό δεν είναι ένα βιβλίο που ενοχοποιεί τις μητέρες. Προσωπικά, πιστεύω ότι όλες σχεδόν οι μαμάδες είναι πολύ καλές και ελπίζω ότι μέσα από τις σελίδες που ακολουθούν θα συμβάλω στο να ανταμειφθεί η προσπάθεια που κάνουν προκειμένου να βοηθήσουν τα ενήλικα παιδιά τους να τις καταλάβουν καλύτερα και έτσι να έχουν μια καλύτερη σχέση μαζί τους.



Λίγες σκέψεις μετά τον πρόλογο

Πολύ λίγες εμπειρίες στη ζωή είναι τόσο βαθιές όσο τα συναισθήματα που τρέφουμε μέσα μας για τη μητέρα μας. Οι ρίζες ορισμένων από αυτά χάνονται μέσα σε σκοτεινές, κρυφές γωνιές της ζωής μας, ενώ τα κλαδιά τους πηγαίνουν προς διάφορες κατευθύνσεις. Μερικά δείχνουν ηλιόλουστες στιγμές της ζωής μας, άλλα όμως είναι σπασμένα, γεμάτα αιχμηρές ακίδες, που ακόμα μας ματώνουν. Το θέμα «μητέρα» δεν είναι καθόλου απλό.

Τόσο σε πολιτισμικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο, τα συναισθήματα προς τη γυναίκα που μας φέρνει στον κόσμο είναι συχνά συγκεχυμένα και ασταθή, χωρίς συνοχή. Η μητέρα είναι ένα ισχυρό σύμβολο, που απολαμβάνει σεβασμού στις ψυχές μας, ο οποίος όμως δεν αντανακλάται στη συμπεριφορά της πολιτείας απέναντί της. Ενώ δηλαδή η μητρότητα αποθεώνεται ως έννοια, δεν υπάρχει ουσιαστική στήριξη για τις μητέρες σε κανένα επίπεδο. Είναι τοποθετημένες σε ένα βάθρο χωρίς θεμέλια.

Ως ενήλικες είμαστε γνώστες αυτής της αλήθειας. Πολλοί πιστεύουμε ότι οι μαμάδες πρέπει να τιμώνται όπως τους αρμόζει

και ξέρουμε ότι σπάνια οι θυσίες τους αναγνωρίζονται. Πολλοί ωστόσο, έστω και αν δεν το ομολογούμε, θεωρούμε ότι η μητέρα μας δεν μας έδωσε αρκετά και ότι, είτε έφταιγε είτε όχι, απέτυχε να μας παρέχει αυτά που είχαμε ανάγκη, με αποτέλεσμα να πρέπει να πληρώνουμε μόνοι μας το αντίτιμό τους.

Αυτά είναι πολύ ευαίσθητα θέματα και για εκείνες και για εμάς. Μερικοί έχουμε την ανάγκη να θέσουμε τη μητέρα μας υπέρνω κριτικής, άλλοι μας κατηγορούν που την κρίνουμε. Ορισμένοι χρησιμοποιούμε την ενοχή ως αντιπερισπασμό για να μην αναλάβουμε την ευθύνη μιας θεραπευτικής προσέγγισης, που θα έλυνε τα προβλήματα. Ως θεραπεύτρια συναντώ πολύ συχνά ανθρώπους που έχουν τεράστιες τύψεις και τεράστια άρνηση να εκτεθούν σε μια θεραπευτική διαδικασία με αντικείμενο τη μητέρα τους. Είναι λες και φοβούνται να την κρίνουν έστω και «κρυφά» από μέσα τους. Νιώθοντας την ανάγκη να διατηρήσουν μέσα τους ισχυρή την εικόνα της μητέρας τους και να προφυλάξουν την εύθραυστη σχέση που έχουν μαζί της, αρνούνται οτιδήποτε θα μπορούσε να τη διαταράξει. Στην πραγματικότητα, αυτό που θέλουν είναι να προφυλάξουν τον εαυτό τους από την απογοήτευση, τον θυμό και τον πόνο που έχουν θάψει βαθιά στο υποσυνείδητό τους. Στην πορεία του βιβλίου αυτού θα δούμε πόσο σπάνια τολμάμε να ξεσκεπάσουμε αλήθειες που πληγώνουν σχετικά με τα μητρικά κενά, επειδή είμαστε ανέτοιμοι να τις διαχειριστούμε.

Η σχέση μεταξύ μητέρας και παιδιού είναι απίστευτα πολύπλοκη, ενώ σχεδόν αναπόφευκτα περιλαμβάνει και αγάπη και μίσος. Στην εφηβεία τα συναισθήματα αυτά είναι ακόμη πιο έντονα και η σχέση γίνεται ακόμη πιο εύθραυστη, καθώς δεν μπορούν να εκφραστούν. Δεν είναι ότι οι νέοι δεν αγαπούν τις μητέρες τους. Απλώς τις κρατούν κλεισμένες πίσω από τους τοίχους της νεανικής οργής τους.

Στον επίλογο της έρευνάς του για την προσκόλληση, ο Robert Karen λέει: «Στην ουσία όλα τα παιδιά, ακόμη και τα κακοποιημέ-

να από τους γονείς τους, τους αγαπούν. Είναι έτσι η ανθρώπινη φύση. Μπορεί να είναι πληγωμένα, απογοητευμένα, παγιδευμένα μέσα σε καταστροφικές συμπεριφορές, απομακρυσμένα από κάθε πιθανότητα να πάρουν την αγάπη που αποζητούν, αλλά είναι προσκολλημένα σ' αυτούς. Χρόνο με τον χρόνο είναι όλο και πιο δύσκολο ν' ανθίσει η αγάπη που νιώθουν, όπως είναι όλο και πιο δύσκολο να κόβουν τα σκoiνιά με την οικογένειά τους. Μπορεί να ορκίζονται ότι δεν θα ξαναδούν τους γονείς τους και να αρνούνται ότι έχουν συναισθήματα γι' αυτούς. Όμως η αγάπη είναι εκεί, μαζί με την κρυφή προσδοκία να μπορέσει το παιδί να την εκφράσει και να του επιστραφεί σαν ήλιος, που θα σβήσει όλα τα σκοτάδια...» Οι λέξεις του Karen αποτυπώνουν την πολυπλοκότητα αυτής της σχέσης. Κανείς δεν μπορεί να δραπετεύσει από τη λαχτάρα για την αγάπη της μάνας.

Το θέμα είναι ευαίσθητο και για τις μητέρες. Όταν άρχισα να δουλεύω για το βιβλίο, παρατήρησα πως μόλις μοιραζόμουν το θέμα του με γυναίκες που είχαν παιδιά, αντιδρούσαν με κάποια αμηχανία –έπαιρναν κάπως αμυντική στάση. Σαν να ήθελαν να πουν: «Μη θεωρείτε τόσο καθοριστική την επιρροή μου στο παιδί. Υπάρχουν και τόσες άλλες γύρω του... Δεν φταίω για όλα εγώ». Είναι αλήθεια αυτό. Ερχόμαστε στον κόσμο με ένα σύνολο χαρακτηριστικών, η δύναμη των οποίων συχνά μας αφήνει άφωνους. Οι επιρροές στη συνέχεια είναι αμέτρητες και προέρχονται από παντού: από τη θέση μας στην οικογένεια, από τον βαθμό διαθεσιμότητας του πατέρα, από το περιβάλλον μας, από τα σημαντικά γεγονότα και τις δυναμικές της οικογένειας, και πάει λέγοντας. Παρ' όλα αυτά, η μητρική επιρροή δεν συγκρίνεται με καμία άλλη. Είναι ανυπέρβλητη. Μια μητέρα που είναι παρούσα και παρέχει φροντίδα μπορεί να αναπληρώσει πολλές «αναπηρίες». Αντίθετα, η απουσία της είναι ίσως η μεγαλύτερη αναπηρία απ' όλες. Όταν η μητέρα δεν ανταποκρίνεται στον ρόλο της όπως πρέπει, τα θεμέλια των παιδιών της έχουν ρωγμές.

Γι' αυτό άλλωστε στο βιβλίο επικεντρώνομαι αποκλειστικά στον ρόλο της μάνας: επειδή το πώς ανταποκρίνεται σε αυτόν διαμορφώνει αποφασιστικά την εξέλιξή μας. Η ελπίδα μου είναι ότι, κατανοώντας την ισχύ της επιρροής της, θα αποκτήσουμε καλύτερη κατανόηση για τον ίδιο μας τον εαυτό και, το πιο σημαντικό, θα καταφέρουμε να θεραπεύσουμε τις πληγές εκείνες που προέρχονται από μητρικά λάθη, αστοχίες και ανεπάρκειες.

Αν εσείς που το διαβάζετε είστε ήδη ή πρόκειται να γίνετε μαμάδες, ελπίζω ότι, τονίζοντας τη θεμελιώδη σημασία της ανατροφής των παιδιών, θα σας βοηθήσω να αξιοποιήσετε καλύτερα τον ρόλο σας. Αν έχετε οι ίδιες –ή και οι άντρες αναγνώστες– μεγάλα παιδικά τραύματα και ανοιχτούς λογαριασμούς με τη μητέρα σας, τότε η βοήθεια μπορεί να είναι διπλή: να θεραπεύσετε τις δικές σας πληγές και να ακολουθήσετε με τα παιδιά σας έναν διαφορετικό δρόμο από αυτόν που ακολούθησε η μητέρα σας μ' εσάς.

Παρόλο που η παρουσία μιας κακής μητέρας επηρεάζει διαφορετικά τις κόρες και διαφορετικά τους γιους, υπάρχουν πολλά κοινά σημεία. Στο βιβλίο αυτό εστιάζω στα σημεία που αφορούν και τα δύο φύλα. Επίσης, αναφέρομαι κυρίως στις περιπτώσεις μαμάδων που είναι συναισθηματικά απόμακρες ή απούσες, για λόγους που προσπαθώ να εξηγήσω αναλυτικά.

Ξεκινώντας να αναζητώ σχετικές μαρτυρίες για το βιβλίο, βρέθηκα μπροστά σε μια «καταιγίδα» συμμετοχών. Όπως ήταν αναμενόμενο, βρήκα περισσότερες γυναίκες πρόθυμες να μιλήσουν με μια άγνωστη για τις εμπειρίες τους παρά άντρες. Η διαδικασία της δειγματοληψίας δεν μου επιτρέπει να βγάλω ασφαλή δημογραφικά ή κοινωνιολογικά συμπεράσματα. Πιστεύω όμως ότι οι γενναίες, προσωπικές εξομολογήσεις που θα διαβάσετε έχουν μεγάλη αξία για όλους μας.

Οι στόχοι του βιβλίου είναι τρεις:

1. Να σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε με ποιους τρόπους και σε ποιο βαθμό έχετε βιώσει έλλειψη μητρικής αγάπης.
2. Να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τη σύνδεση μεταξύ των μητρικών επιρροών που είχατε και των δυσκολιών στη ζωή σας. Αντιλαμβανόμενοι ότι αυτά που θεωρούσατε προσωπικά ελαττώματα μπορούν να συνδεθούν με μητρικά ελαττώματα θα απαλλαχθείτε ίσως από αυτο-ενοχοποίηση.
3. Να σας δείξει δρόμους για να επουλώσετε πληγές και να διεκδικήσετε μια πιο ήρεμη και, γιατί όχι, ευτυχισμένη ζωή.

Τα καλά νέα είναι ότι οι μητρικές ελλείψεις μπορούν σταδιακά να αποκατασταθούν –ίσως όχι εντελώς, αλλά πολύ περισσότερο απ’ όσο θα τολμούσαμε να ελπίζουμε. Με άλλα λόγια, είναι εφικτό να θεραπεύσουμε το παιδί που δεν έχει αγαπηθεί και να το βοηθήσουμε να γίνει ένας δυνατός και άξιος να αγαπηθεί ενήλικας.

Σε κάθε περίπτωση, είναι ένα ταξίδι που αξίζει να κάνουμε!

Να είστε τρυφεροί και καλοί με τον εαυτό σας

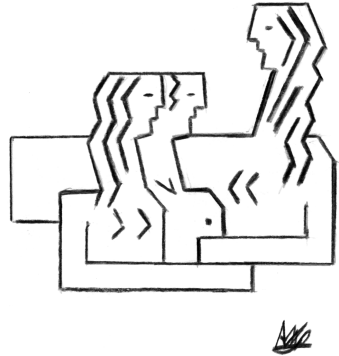
Πολλοί άνθρωποι δεν ξέρουν τι σημαίνει να φροντίζουν τον εαυτό τους. Ενήλικες με συναισθηματικά απούσες μητέρες, οι οποίοι δεν είχαν ένα μοντέλο αρμονικής, σταθερής φροντίδας, έχουν μάθει να παραβλέπουν αγχωτικά σημάδια. Συχνά με ρωτούν: «Μα τι θα πει προσωπική φροντίδα; Να τρως καλά; Να κοιμάσαι και να γυμνάζεσαι;» Κι εγώ απαντώ: «Ναι, όπως και πολλά άλλα...»

- Προσωπική φροντίδα είναι να βρίσκεις πράγματα που κάνουν την καρδιά σου να νιώθει καλά. Ακόμη και τα πιο απλά, όπως ένα τραγούδι, ένας καφές στον ήλιο, ένα τηλεφώνημα σε κάποιον που αγαπάς.
- Προσωπική φροντίδα ΔΕΝ είναι να πιέζεις τον εαυτό σου όταν διανύεις ένα δύσκολο, «δύσβατο» διάστημα.

- Προσωπική φροντίδα είναι να αναγνωρίζεις ότι ο εαυτός σου υποφέρει και να του φέρεσαι τόσο τρυφερά και προσεκτικά, όπως θα φερόσουν στον καλύτερό σου φίλο αν περνούσε μια δύσκολη περίοδο.
- Προσωπική φροντίδα είναι να βρίσκεις υγιείς δραστηριότητες, που προσφέρουν στιγμές απόλαυσης και αποτελούν έναν τρόπο προσωρινής απόδρασης από τις αιτίες των δυσκολιών.
- Προσωπική φροντίδα είναι να είσαι συναισθηματικά γενναϊόδωρος με τον εαυτό σου, να τον «κανακεύεις» ή να του προσφέρεις ένα διάλειμμα όταν το έχει ανάγκη.
- Προσωπική φροντίδα είναι να ανταποκρίνεσαι στις ανάγκες σου και να μην παραγκωνίζεις αυτά που σε πονούν. Τα συναισθήματά σου είναι σημαντικά και ζητούν να τα αναγνωρίζεις και να τα σέβεσαι.

Φροντίζοντας τον εαυτό μας να ξεπεράσει έναν συναισθηματικό πόνο, σημαίνει πως κάνουμε ό,τι μπορούμε για είναι η ζωή του πιο εύκολη. Σημαίνει επίσης ότι δίνουμε προτεραιότητα στις ανάγκες και τις προσδοκίες μας, αναγνωρίζοντας ως ύψιστη προτεραιότητα τη θεραπεία των πληγών του.

Η αποτελεσματική προσωπική φροντίδα προσφέρει ένα μαξιλαράκι στο νευρικό μας σύστημα, το οποίο, όταν είμαστε σε διαδικασία να θεραπεύσουμε συναισθηματικά τραύματα, κάνει... υπερωρίες και θέλει προσοχή. Αφήστε λοιπόν στον εαυτό σας λίγο περισσότερο «χώρο» από το συνηθισμένο: λίγο παραπάνω χουζούρι στο κρεβάτι ή την επιλογή να μην πάτε σε μια κοινωνική συγκέντρωση, επειδή έχετε ανάγκη να μείνετε μόνοι. Παράλληλα, προσέξτε και όλα εκείνα τα πράγματα που το επηρεάζουν: τον θόρυβο, τις καταχρήσεις στο φαγητό και στο ποτό, την επίδραση ορισμένων ανθρώπων... Και όταν νιώσετε το κορμί και το μυαλό σας πιο ήρεμα, να ξέρετε ότι η φροντίδα που προσφέρετε στον εαυτό σας αποδίδει. Συνεχίστε τη...



1

Μ' αγαπάει;

«Τα καλοκαίρια στον Βόλο όπου ζούσαμε ήταν τόσο ζεστά, ώστε οι γονείς μου σηκώνονταν σχεδόν αξημέρωτα για να δουλέψουν στον κήπο, που τον λάτρευαν και οι δύο. Όταν έβγαινε για τα καλά ο ήλιος, η μητέρα μου ερχόταν να με ξυπνήσει. Θυμάμαι καθαρά, καθώς έγερνε πάνω στο κρεβάτι μου, τη γλυκιά μυρωδιά της από τριαντάφυλλα, χώμα και δροσιά. Μύριζε τόσο όμορφα... Αναμνήσεις ευτυχισμένες, λαμπερές σαν τις μέρες του καλοκαιριού...»

Οι πρώτες αναμνήσεις από τη μητέρα μας, είτε είναι καλές είτε κακές, έχουν την τάση να δημιουργούν συναισθηματικές εξάρσεις. Η εικόνα της, η φωνή της, το άρωμά της χαράσονται στη μνήμη μας με έναν ξεχωριστό τρόπο, αποτυπώνοντας τα συναισθήματα που νιώθαμε τότε. Καθώς μεγαλώνουμε, όλα αυτά παγιώνονται σταδιακά στην καρδιά και στο μυαλό μας, καθορίζοντας τη στάση που θα έχουμε απέναντί της ως ενήλικες. Δημιουργούν μια εικόνα-πρότυπο, απολύτως καθοριστική για το πώς θα τα «πάμε» μαζί της. Ανακαλώντας λοιπόν τις παιδικές αναμνήσεις

μας και κατανοώντας τα συναισθήματα που τις συνοδεύουν, είναι σαν να κρατάμε το κλειδί που ξεκλειδώνει την πόρτα η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε καλύτερες σχέσεις με τη μητέρα μας.

Κατανοώντας τις πρώτες μνήμες

Η σχέση με τη μητέρα μας είναι διαφορετική από κάθε άλλη σχέση μας και διαρκεί για όλη μας τη ζωή. Εκείνη είναι το πρώτο πρόσωπο με το οποίο δημιουργούμε επαφή, περνάμε την ανεμελιά της παιδικής ηλικίας και τις φουρτούνες της εφηβείας και προχωράμε στην ενηλικίωση. Ως εκ τούτου, οτιδήποτε έχει να κάνει μαζί της κουβαλάει αυτό το κοινό παρελθόν, που χρωματίζει το παρόν με μυριάδες αποχρώσεις, από τα ζεστά χρώματα της αγάπης ως τις σκοτεινές σκιές των δυσαρμονιών.

Όλοι έχουμε και ευτυχισμένες και δυσάρεστες μνήμες από τις εμπειρίες που μοιραστήκαμε με τη μητέρα μας. Τουλάχιστον, η συντριπτική πλειονότητα από μας. Όμως επειδή η ευτυχία δεν αποτελεί κίνητρο επίλυσης θεμάτων, οι ευτυχισμένες αναμνήσεις δεν μένουν μέσα μας τόσο έντονα και επίμονα όσο οι δυσάρεστες. Ακόμη και όσοι τα πηγαίνουν γενικά καλά με τη μητέρα τους υποφέρουν συνήθως από την ανάμνηση κάποιων περιστατικών που τους έχουν πληγώσει, όπως παρεξηγήσεις, άσχημα λόγια, πράγματα που έπρεπε να έχουν ειπωθεί αλλά δεν ειπώθηκαν ποτέ, έντονους καβγάδες, αντιπαραθέσεις και άλλα παρόμοια. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι ότι σχεδόν οι πάντες κρύβουμε μέσα μας ένα μικρό ή μεγάλο κουβάρι από θυμό, τύψεις και πικρά συναισθήματα.

Αν λοιπόν το ζητούμενο είναι να απαλλαγούμε από αυτά τα κουβάρια και να διεκδικήσουμε μια καλύτερη, πιο διάφανη σχέση με τη μητέρα μας, θα πρέπει να δούμε ποια είναι τα βήματα που πρέπει να κάνουμε για να το πετύχουμε.

Πολλά βιβλία αυτοβοήθειας παρουσιάζουν την πραγματικότητα με έναν τρόπο που υπαινίσσεται ότι, μόλις τα διαβάσουμε, όλα θα διορθωθούν από τη μια μέρα στην άλλη. Όμως οι άνθρωποι δεν είμαστε μηχανές, που χρειαζόμαστε μια απλή ρύθμιση για να δουλεύουμε καλύτερα. Είμαστε περίπλοκα βιολογικά όντα και, για να καταφέρουμε τις αλλαγές που προϋποθέτει η βελτίωση των σχέσεών μας με τους άλλους, πρέπει να συνδεθούμε με τον εαυτό μας και να τον κατανοήσουμε σε βάθος. Δεν αρκούν τα θεωρητικά μαθήματα... Οι ιστορίες και οι ιδέες που παρουσιάζει ένα βιβλίο πρέπει να μιλούν μέσα μας όπως μας μιλά ένα μουσικό κομμάτι, που γίνεται οικείο και μας γαληνεύει. Θα πρέπει να κάνουμε δικά μας και τη μελωδία και τους στίχους.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, αυτό που κυρίως χρειάζεται για να συντονιστούμε με την αρμονία είναι να παραμερίσουμε προσωρινά τα προβλήματα, τα μπλοκαρίσματα και τον θυμό που πιθανότατα έχουμε συσσωρεύσει μέσα μας και να προσπαθήσουμε, σε πρώτη φάση, να επικεντρωθούμε στη θετική αντίληψη των συναισθημάτων μας για τη μητέρα μας, επαναφέροντας στη μνήμη μας ευτυχισμένες στιγμές και εμπειρίες μαζί της.

Ξεκινώντας από τη χαρά

Παρακάλεσα τους ανθρώπους από τους οποίους πήρα συνεντεύξεις να μου μιλήσουν για τις χαρούμενες αναμνήσεις που είχαν από τη μητέρα τους ως παιδιά. Τις περισσότερες φορές οι απαντήσεις τους περιορίζονταν σ' έναν εκφραστικό ήχο, σ' ένα ρούφηγμα της μύτης ή σε μια δυο λέξεις που οδηγούσαν σ' ένα συναίσθημα, σ' ένα χρώμα, σε μια γεύση, σ' ένα άρωμα, τα οποία αντανakλούσαν ξεκάθαρα την προέλευση της θετικής εικόνας τους για εκείνη:

- «Θυμάμαι την αγάπη στο πρόσωπό της όταν την κοιτούσα...»
- «Τα υπέροχα δόντια της και το πλατύ χαμόγελό της...»
- «Όταν τραγουδούσε, γέμιζε την κουζίνα με τη φωνή της...»
- «Είχε πολλά, κατσαρά μαλλιά...»
- «Φορούσε ένα μοναδικό άρωμα...»
- «Ήταν αεικίνητη, πάντα δραστήρια...»
- «Τη θυμάμαι στην παραλία με ένα καταπληκτικό μπικίνι της δεκαετίας του 1960...»
- «Μας άρεσε πολύ όταν με έναν ξαφνικό αέρα “έβρεχε” φύλλα. Γελούσαμε...»
- «Είχε ανοιχτή επιδερμίδα, κόκκινα χείλη και σκούρα, μακριά μαλλιά. Μου θύμιζε τη Χιονάτη...»
- «Θυμάμαι τη μυρωδιά της όταν σκαρφάλωνα στο κρεβάτι της...»
- «Τη θυμάμαι να με ταΐζει στο καρεκλάκι κι εγώ ν' αρνούμαι να φάω τα λαχανικά μου...»

Ορισμένες παιδικές αναμνήσεις είναι πολύ μεστές, όπως αυτή που έχω με τη δική μου μητέρα στην ακρογιαλιά. Το καλοκαίρι η οικογένεια μετακόμιζε στο Πήλιο. Η μητέρα μου λάτρευε τη θάλασσα και ήθελε να πηγαίνουμε πάντα σε μια μεγάλη παραλία κοντά στο σπίτι μας, αγκαλιασμένη από ελαιόδεντρα. Η πιο λατρεμένη μου ανάμνηση από κει ήταν όταν με μετέφερε στα χέρια της μέσα στο νερό και χοροπηδούσαμε μαζί στα κύματα για ώρες, όπως μου φαινόταν τότε. Ήταν υπέροχα! Δεν ξέρω αν έχετε ποτέ χοροπηδήσει στα κύματα, αλλά τα νιώθεις όλη τη νύχτα στα όνειρά σου...

Οι αντίστοιχες, ωραίες αναμνήσεις μιας φίλης από τη μητέρα της ήταν πολύ διαφορετικές: «Όταν ο πατέρας μου έπαθε εγκεφαλικό, ζούσαμε με τη μητέρα μου στις εργατικές πολυκατοικίες. Το σπίτι είχε ξύλινα πατώματα και τα πρωινά του Σαββάτου εκεί-

νη έδενε στα πόδια μας πανιά, πρώτα ποτισμένα με ειδικό υγρό και μετά στεγνά, και μας έβαζε να κάνουμε εσωτερικό “πατινάζ” για να γυαλίσουμε το πάτωμα. Είχε πολλή πλάκα να γλιστράμε και το διασκεδάσαμε. Περνούσαμε καλά...» Η ευχάριστη αυτή ανάνηψη, που ξεπηδούσε μέσα από το πλαίσιο ενός μεγάλου οικογενειακού προβλήματος, βοήθησε τόσο τη φίλη μου όσο κι εμένα να κατανοήσουμε καλύτερα τον κόσμο των γονιών μας. Ακόμη και σε εκείνη τη μικρή ηλικία, η φίλη μου αναγνώριζε ότι, παρόλο που η μητέρα της περνούσε δύσκολα, έβρισκε τον τρόπο να κάνει τα παιδιά της να διασκεδάζουν.

Κάποιες μνήμες επηρεάζουν σημαντικά το μονοπάτι της ζωής μας καθώς αποτελούν κατά κάποιο τρόπο το σημείο εκκίνησής του. Ο Γιάννης θυμάται τη φωνή της μητέρας του: «Οι αναμνήσεις μου είναι ότι πάντα με ηρεμούσε, με γλύκαινε... Και όταν τρόμαζα ή χτυπούσα, μου τραγουδούσε. Επίσης, όταν πηγαίναμε εκδρομές με το αυτοκίνητο, τραγουδούσαν μαζί με τον πατέρα. Έκαναν ντουέτο για να περνάει η ώρα, κι εμείς, στο πίσω κάθισμα, συνεπαρμένοι ακούγαμε τις μελωδίες τους...» Σε ηλικία τριών ετών ο Γιάννης άρχισε να φτιάχνει δικά του τραγούδια: «Η μητέρα μου τα έβαζε στο χαρτί και με έκανε να νιώθω ότι ήταν πολύ σημαντικά. Και σήμερα, που είμαι στιχουργός, έχω ακόμα ολόκληρα τετράδια γεμάτα με εκείνα τα κουπλέ...»

Ανασύροντας αναμνήσεις, ειδικά των πρώτων παιδικών χρόνων, είναι πιο εύκολο να κατανοήσουμε πώς έχει διαμορφωθεί η σχέση με τη μητέρα μας στο παρόν. Είναι μια διαδικασία μέσα από την οποία έρχονται στην επιφάνεια οι παλιές, βαθιές ραφές που μας ενώνουν. Ένα από τα πράγματα λοιπόν που θα επιχειρήσουμε σε αυτό το βιβλίο είναι να εξερευνήσουμε τρόπους που θα αναβιώσουν τις μνήμες μας και θα απελευθερώσουν από μέσα μας άγνωστες πτυχές των εμπειριών που μοιραστήκαμε μαζί της.

Ενοχή, τρυφερότητα, θυμό, αγάπη...

Κανείς άλλος εκτός από τη μητέρα μας δεν μπορεί να μας προκαλέσει όλα αυτά τα συναισθήματα ταυτόχρονα –γι’ αυτό και η σχέση μας μαζί της είναι ένας πραγματικός γρίφος που συχνά δυσκολεύει τη ζωή μας. Μπορούμε, αλήθεια, ως ενήλικες να λύσουμε αυτόν τον γρίφο και να αποκαταστήσουμε την εικόνα της μητέρας μας έτσι όπως είναι, και όχι όπως την είχαμε σχηματίσει μέσα μας ως παιδιά; Μπορούμε να ξεπεράσουμε τα όποια τραύματα μας δημιούργησε η συμπεριφορά της και να έχουμε μια θεραπευτική επικοινωνία μαζί της;

Μέσα από τις αληθινές ιστορίες που περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο, η Τένια Μακρή προτείνει δέκα βήματα που θα σας βοηθήσουν να βάλετε τη σχέση με τη μητέρα σας σε μια νέα πολύτιμη διάσταση. Θα την κατανοήσετε, θα τη συγχωρήσετε ίσως, και τελικά θα συμφιλιωθείτε και μ’ εκείνη και με τον εαυτό σας –κάτι που είναι κυριολεκτικά ανεκτίμητο.



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635
info@kldarithmos.gr www.kldarithmos.gr
www.facebook.com/kldarithmos.gr

ISBN 978-960-461-848-4

