

Amy J.L. Baker, PhD
Paul R. Fine, LCSW

ΓΟΝΕΙΣ ΣΕ ΔΙΑΜΑΧΗ

Τρόποι επικοινωνίας
με το παιδί όταν η άλλη πλευρά
το στρέφει εναντίον σας



ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Έγραψαν για το *Γονείς σε διαμάχη*

«Τα τελευταία χρόνια, η γονική αποξένωση αποτελεί ένα ιδιαίτερα σύνθετο θέμα που εξετάζεται σε εκατοντάδες βιβλία, συγγράμματα και δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά. Ο γονέας που θεωρεί τον εαυτό του αποξενωμένο από το παιδί του, με το οποίο μέχρι πρότινος είχαν μια τρυφερή σχέση, μπορεί να νιώσει χαμένος μέσα στις πολυάριθμες επαγγελματικές και μη συμβουλές που υπάρχουν διαθέσιμες. Η Έιμι Τζ. Λ. Μπέικερ και ο Πολ Ρ. Φάιν έχουν βρει τον τρόπο να βοηθήσουν τους αποξενωμένους γονείς άμεσα, εστιάζοντας σε πέντε συγκεκριμένες στρατηγικές με τις οποίες ένας πρώην σύζυγος μπορεί να προκαλέσει γονική αποξένωση.»

–**Ουίλιαμ Μπερνέτ**, ιατρός,
επίτιμος καθηγητής στη σχολή Ιατρικής
του Πανεπιστημίου Vanderbilt, Νάσβιλ, Τενεσί

«Το παρόν βιβλίο προσφέρει στον αναγνώστη την υποστήριξη που χρειάζεται, καθώς επίσης συγκεκριμένες και χρήσιμες συμβουλές για το πώς να μεγαλώσει το παιδί του όταν εκείνο εμπλέκεται στις συγκρούσεις των γονέων του. Κάθε παιδί αξίζει να αγαπάει και να αγαπιέται και από τους δύο γονείς του· το βιβλίο αυτό θα βοηθήσει τους αποξενωμένους γονείς να πετύχουν αυτόν τον στόχο.»

–**Τζέισον Πάτρικ**, ηθοποιός,
αποξενωμένος πατέρας και ιδρυτής του κινήματος
Stand Up for Gus ενάντια στη γονική αποξένωση

«Το *Γονείς σε διαμάχη – Τρόποι επικοινωνίας με το παιδί όταν η άλλη πλευρά το στρέφει εναντίον σας* αποτελεί ένα θαυμάσιο βιβλίο για κάθε διαζευγμένο γονέα ο οποίος αντιμετωπίζει έναν πρώην σύζυγο που προκαλεί συνεχώς συγκρούσεις. Η Μπέικερ και ο Φάιν περιγράφουν εύστοχα τις κρυφές μεθόδους χειραγώγησης που χρησιμοποιεί ένας τοξικός πρώην και οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν στην αποξένωση του παιδιού –του παιδιού που θέλει να αποφύγει τον άλλον γονέα. Το πιο σημαντικό είναι ότι διδάσκουν τι να κάνετε και τι να μην κάνετε για να διαφυλάξετε την υγιή σχέση του πρώην συζύγου σας με το παιδί σας, ανεξάρτητα από το γεγονός ότι το χειραγωγεί. Η κατάσταση μοιάζει με ναρκοπέδιο, αλλά οι συγγραφείς παρέχουν χρήσιμες στρατηγικές και πολυάριθμες συμβουλές που κάθε λογικός γονέας μπορεί να χρησιμοποιήσει –πώς να μη θυμώνει, πώς να μην τα παρατάει ή να μην ενδίδει.»

–**Μπιλ Έντι**, δικηγόρος,
θεραπευτής και συγγραφέας του βιβλίου
*Don't Alienate the Kids!: Raising Resilient Children
While Avoiding High Conflict Divorce*
(www.HighConflictInstitute.com)

«Παρόλο που το βιβλίο *Γονείς σε διαμάχη – Τρόποι επικοινωνίας με το παιδί όταν η άλλη πλευρά το στρέφει εναντίον σας* δεν αποτελεί τεχνικά ένα βιβλίο ασκήσεων, το διαζύγιο είναι μια άσκηση που απαιτεί την πλήρη προσοχή μας. Η Έιμι Τζ. Λ. Μπέικερ και ο Πολ Ρ. Φάιν έχουν δημιουργήσει ένα βιβλίο με διαφορετικές στρατηγικές σε κάθε κεφάλαιο, ιδανικό για γονείς που βρίσκονται σε οποιοδήποτε στάδιο χωρισμού. Το βιβλίο ενθαρρύνει τους γονείς να επιδειξουν ισχυρές δεξιότητες όσον αφορά τη διαπαιδαγώγηση, ενώ προσπαθούν συγχρόνως να βάλουν στέρεα θεμέλια για να αποκτήσουν τα παιδιά τους ταυτότητα, να αναπτυχθούν και να ωριμάσουν. Αυτό το δυναμικό ζευγάρι συγγραφέων καταφέρνει για άλλη μια φορά να βοηθήσει τόσους πολλούς γονείς που πασχίζουν να ανακαλύψουν πώς θα μεγαλώσουν τα παιδιά τους μετά το διαζύγιο. Μπράβο!»

–**Τζιλ Ετζίζι**, πρόεδρος του Οργανισμού
Ευαισθητοποίησης για τη Γονική Αποξένωση
(Parental Alienation Awareness Organization), ΗΠΑ

Περιεχόμενα

	Εισαγωγή.....	9
1	Αιτίες και συνέπειες των συγκρούσεων αφοσίωσης σε διαζευγμένες οικογένειες	13
2	Πώς οι διαζευγμένοι γονείς προκαλούν συγκρούσεις αφοσίωσης και πώς αντιδρούν τα παιδιά	37
3	Βασικές έννοιες της θετικής ανατροφής.....	67
4	Πώς να δυναμώσετε τον δεσμό και να μειώσετε τις συγκρούσεις με το παιδί σας	83
5	Όταν ο πρώην σύζυγός σας μεταδίδει δηλητηριώδη μηνύματα για εσάς	113
6	Όταν ο πρώην σύζυγός σας παρεμβαίνει στην επαφή και στην επικοινωνία.....	143
7	Όταν ο πρώην σύζυγός σας προσπαθεί να σας διαγράψει από τη ζωή του παιδιού και να σας αντικαταστήσει.....	173
8	Όταν ο πρώην σύζυγός σας παρακινεί το παιδί να προδώσει την εμπιστοσύνη σας.....	201
9	Όταν ο πρώην σύζυγός σας υπονομεύει την εξουσία σας και καλλιεργεί την εξάρτηση του παιδιού σας από εκείνον.....	229

8 Γονείς σε διαμάχη

Εν κατακλείδι	255
Ασκήσεις	257
Βιβλιογραφικές αναφορές.....	273
Ευχαριστίες	277

Εισαγωγή

Αναμφισβήτητα, μία από τις πιο δύσκολες εμπειρίες που μπορεί να βιώσει ένας γονέας είναι η αίσθηση ότι χάνει το παιδί του εξαιτίας του/της πρώην συζύγου. Αν συμβαίνει και σε εσάς αυτό –αν το παιδί σας σας δίνει την εντύπωση ότι αισθάνεται και συμπεριφέρεται σαν να πρέπει να αγαπάει μόνο τον έναν γονέα (τον/την πρώην σας) και ότι μόνο ο ένας γονέας (ο/η πρώην σας) μπορεί να το αγαπάει–, τότε είναι πολύ πιθανό το παιδί να σας λείπει τρομερά και να θρηνείτε για τις χαμένες ευκαιρίες σας να το καθοδηγήσετε, να διαπλάσετε τον χαρακτήρα του, να το δείτε να μαθαίνει, να μεγαλώνει και να ωριμάζει. Επιπλέον, η αίσθηση ότι χάνετε το παιδί σας εξαιτίας ενός «τοξικού» πρώην συζύγου, ενός πρώην συντρόφου, δηλαδή, που προσπαθεί να στρέψει το παιδί εναντίον σας, συνήθως συνοδεύεται από μια εμφανή αλλαγή του παιδιού: το βλέπετε να γίνεται απόμακρο, ψυχρό, αγενές, εγωπαθές και κακομαθημένο, γεγονός που μπορεί να σας προκαλέσει μεγάλο πόνο (μια μητέρα περιέγραψε την εμπειρία της αυτή λέγοντας πως ήταν σαν να έβλεπε ένα τέρας να καταπίνει αργά αργά ζωντανό το παιδί της), επειδή, όσο άσχημη συμπεριφορά κι αν έχει, εξακολουθεί να είναι το παιδί που λατρεύετε και θέλετε να προστατέψετε. Όταν ένα παιδί χειραγωγείται με τέτοιο τρόπο ώστε να απορρίπτει αδικαιολόγητα τον έναν γονέα, μακροπρόθεσμα μπορεί να υποφέρει όσον αφορά τις σχέσεις του με άλλα ά-

τομα, τα συναισθήματα προς το ίδιο και την ικανότητά του να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στους άλλους.

Πολλοί διαζευγμένοι γονείς που έχουν τη συνεπιμέλεια των παιδιών τους και βιώνουν παρόμοια κατάσταση με τη δική σας παρεξηγούνται και κατηγορούνται από φίλους, συγγενείς και άλλα άτομα. Ενδεχομένως, οι φίλοι και οι συγγενείς σας να μην κατανοούν πλήρως την κατάσταση που βιώνετε και να μη σας υποστηρίζουν όσο θα επιθυμούσατε. Ενδεχομένως, να μην αντιλαμβάνονται την ύπουλη επιρροή του πρώην σας στο παιδί και την εσωτερική σύγκρουση που αυτό βιώνει και η οποία προκαλεί την άσχημη συμπεριφορά του. Ενδεχομένως, να πιστεύουν πως κάτι έχετε κάνει για να σας απορρίπτει το παιδί τόσο απόλυτα, πεποίθηση που πηγάζει από την ανάγκη μας να θεωρούμε ότι ζούμε σε έναν δίκαιο και λογικό κόσμο, όπου το παιδί δεν απορρίπτει τον γονέα αν αυτός δεν το αξίζει πραγματικά.

Ως κλινικός κοινωνικός λειτουργός (ο Πολ) και ως ερευνήτρια και εκπαιδευτρια σε θέματα γονικής αποξένωσης (η Έμι), ανακαλύψαμε ότι οι συμβουλές που παρέχονται σε διαζευγμένους γονείς οι οποίοι φαίνεται να χάνουν τη μάχη για την αφοσίωση και τον σεβασμό του παιδιού τους εντάσσονται σε μία από τις ακόλουθες δύο κατηγορίες:

- Δοκιμάστε να δείξετε εμπιστοσύνη στο παιδί σας ότι θα καταλάβει από μόνο του ποιος γονέας το αγαπάει πραγματικά και ενδιαφέρεται για εκείνο.
- Να είστε σκληρός/ή. Μην αφήνετε το παιδί ατιμώρητο για την αγενή συμπεριφορά του ή για το γεγονός ότι χρησιμοποιεί το διαζύγιο για να σας χειραγωγήσει.

Δυστυχώς, αυτού του είδους οι συμβουλές όχι μόνο δεν προσφέρουν βοήθεια, αλλά πολλές φορές έχουν τα αντίθετα αποτελέσματα, *επιδεινώνοντας* τη σύγκρουση αφοσίωσης που προκα-

λείται στο παιδί ή αποδυναμώνοντας τη σχέση σας μαζί του. Αποδεικνύεται ότι οι καλύτεροι τρόποι για να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά τις προσπάθειες του πρώην σας να στρέψει το παιδί εναντίον σας δεν είναι προφανείς και μάλιστα μπορεί να δυσκολέψουν πολλούς γονείς.

Στόχος αυτού του βιβλίου είναι να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε επιτυχώς το παιδί που νιώθει διχασμένο ανάμεσα σε εσάς και τον/την τοξικό/-ή πρώην σύζυγό σας. Θέλουμε να σας βοηθήσουμε να κατανοήσετε τους πέντε τρόπους που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο/η πρώην σας για να προκαλέσει σύγκρουση αφοσίωσης στο παιδί σας, ώστε να μπορέσετε να τους αναγνωρίσετε και να αναλάβετε αμέσως δράση. Επίσης, θέλουμε να σας βοηθήσουμε να αντιληφθείτε τον ψυχολογικό αντίκτυπο της συμπεριφοράς του πρώην συζύγου σας στο παιδί, για να δείξετε συμπόνια, κατανόηση και ευαισθησία απέναντι σε όσα αυτό βιώνει.

Πιστεύουμε ότι η προσέγγιση της θετικής και ενσυνείδητης ανατροφής θα σας προσφέρει τα εργαλεία που χρειάζεστε για να δυναμώσετε τη σχέση με το παιδί σας. Δίνοντας συνειδητά προσοχή στο παιδί, δείχνοντας συμπόνια για τη δική του –και τη δική σας– μάχη με το διαζύγιο και έχοντας αυτεπίγνωση, θα καταφέρετε να εκτιμήσετε κάθε στιγμή που περνάτε μαζί του, καθώς και να αποτρέψετε περιττές συγκρούσεις. Τα εργαλεία που περιγράφονται στο βιβλίο είναι σχεδιασμένα για να σας βοηθήσουν να μειώσετε την αρνητική επιρροή του/της πρώην σας και να καθυστερήσετε, αν όχι να αποτρέψετε, το παιδί να επιλέξει εκείνον/-η και να απορρίψει εσάς.

Σας ευχόμαστε ό,τι καλύτερο σε αυτό το ταξίδι εξερεύνησης και θεραπείας, και να θυμάστε πάντα ότι το παιδί σας σας έχει ανάγκη, ακόμα κι αν μερικές φορές δείχνει, με τη συμπεριφορά του, να το έχει ξεχάσει.

Σημείωση των συγγραφέων

Παρότι αναγνωρίζουμε ότι πολλοί γονείς που θα διαβάσουν αυτό το βιβλίο δεν υπήρξαν ποτέ παντρεμένοι ή ότι μπορεί το διαζυγίό τους να μην έχει ακόμη οριστικοποιηθεί, για λόγους οικονομίας λόγου χρησιμοποιούμε τον όρο «διαζευγμένοι». Επιπλέον, παρότι μπορεί να έχετε τη συνεπιμέλεια περισσότερων από ένα παιδιών, αποφασίσαμε να αναφερόμαστε σε αυτά ως «το παιδί σας» (στον ενικό και ανεξαρτήτως φύλου). Τέλος, θεωρούμε ότι *οποιοσδήποτε* μοιράζεται την ευθύνη ανατροφής ενός παιδιού με τον/την πρώην σύντροφο έχει τη συνεπιμέλεια. (Ορισμένοι συγγραφείς χρησιμοποιούν τον όρο «συνεπιμέλεια» μόνο στις ιδανικές περιπτώσεις κατά τις οποίες οι γονείς συνεργάζονται και συμπεριφέρονται μεταξύ τους με σεβασμό.)

Σημείωση της μεταφράστριας

Για λόγους αποφυγής επαναλήψεων και διευκόλυνσης του αναγνώστη, όπου από το κείμενο δεν απαιτείται η σαφής διάκριση των δύο φύλων, επιλέχθηκε η χρήση του αρσενικού γένους. Μόνο όταν τα συμφραζόμενα το απαιτούν γίνεται σαφής αναφορά σε πατέρα/μητέρα, στον/στην πρώην, στον/στη σύντροφο, στην κόρη/στον γιο κ.λπ.

1

Αιτίες και συνέπειες των συγκρούσεων αφοσίωσης σε διαζευγμένες οικογένειες

Το διαζύγιο δεν είναι εύκολη υπόθεση. Το τέλος ενός γάμου, ειδικά σε μια οικογένεια όπου υπάρχουν παιδιά, επιφέρει μεγάλες αλλαγές και απώλειες. Μπορεί ήδη να χάσατε το σπίτι σας, μέρος του εισοδήματός σας, κάποιους φίλους και πολλά άλλα, ή να κινδυνεύετε να χάσετε αυτά και ακόμα περισσότερα πράγματα που κάποτε θεωρούσατε δεδομένα. Αναμφισβήτητα, ένα από αυτά είναι η υποστήριξη του συζύγου σας στη σχέση σας με το παιδί. Μπορεί να είναι εξαιρετικά επώδυνο να συνειδητοποιήσετε ότι ο πρώην σύζυγός σας πλέον έχει στραφεί εναντίον σας στο θέμα αυτό.

Δεν προσπαθούν όλοι οι διαζευγμένοι γονείς να υπονομεύσουν τον πρώην τους και να επηρεάσουν τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις του παιδιού τους. Ωστόσο, κάτι τέτοιο συμβαίνει πολύ συχνά. Ο δικός σας πρώην σύζυγος ενδεχομένως να το κάνει. Και τότε το παιδί μπορεί να εμπλακεί σε μια σύγκρουση αφοσίωσης.

Τι είναι η σύγκρουση αφοσίωσης

Η σύγκρουση αφοσίωσης λαμβάνει χώρα όταν ένα άτομο αισθάνεται ότι πρέπει να επιλέξει ανάμεσα σε δύο ανθρώπους και να διατηρήσει σχέση με έναν από αυτούς, αντί και με τους δύο, λόγω του ανταγωνισμού μεταξύ τους. Αν το παιδί σας βιώνει σύγκρουση αφοσίωσης που αφορά εσάς και τον πρώην σας, ουσιαστικά νιώθει ότι βρίσκεται στη μέση μιας διεκκυστήρας, όπου κάθε γονέας τραβάει από ένα χέρι του, προσπαθώντας να φέρει το παιδί προς το μέρος του. Στην περίπτωση αυτή, το παιδί μπορεί να νιώσει ότι θα πρέπει να διακόψει τη σχέση του μαζί σας για να ευχαριστήσει τον πρώην σας, πράγμα που εσείς θα πρέπει να αποφύγετε πάση θυσία.

Άσκηση 1.1: Θυμηθείτε τη δική σας σύγκρουση αφοσίωσης

Κλείστε τα μάτια και ανατρέξτε στα παιδικά σας χρόνια. Φανταστείτε ότι είστε περίπου στην ίδια ηλικία με το παιδί σας. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια περίοδο που βιώσατε σύγκρουση αφοσίωσης, είτε αυτή αφορούσε τους γονείς σας είτε δύο φίλους σας; Πώς νιώθατε; Τι σκεφτόσασταν και πώς αισθανόσασταν καθώς προσπαθούσατε να την αντιμετωπίσετε; Πώς επιλύθηκε η σύγκρουση; Διαλέξατε μια συγκεκριμένη πλευρά και απορρίψατε την άλλη ή καταφέρατε να διατηρήσετε σχέσεις και με τις δύο; Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν; Γράψτε τις σκέψεις σας στο κενό διάστημα που ακολουθεί (ή χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο ή σημειωματάριο).

Αν καταφέρατε να θυμηθείτε μια σύγκρουση αφοσίωσης που βιώσατε ως παιδί, πιθανώς να προέκυψαν σκέψεις και συναισθή-

ματα που σας έδειξαν ότι δεν είναι εύκολο για κανέναν να νιώθει πως βρίσκεται στη μέση και πρέπει να διαλέξει πλευρά. Μπορεί να σκεφτήκατε: *Είμαι παιδί. Σας παρακαλώ, μη με βάζετε στη μέση. Δεν είναι δίκαιο! Δεν θέλω να διαλέξω.* Πιθανώς έτσι να νιώθει και το παιδί σας –και δικαιολογημένα. Η κατάσταση δεν είναι δίκαιη· μάλιστα, θα λέγαμε ότι είναι πραγματικά επώδυνη, για πολλούς λόγους.

Πώς οι συγκρούσεις αφοσίωσης βλάπτουν τα παιδιά

Οι συγκρούσεις αφοσίωσης σε διαζευγμένες οικογένειες προκαλούν άγχος και ανησυχία, ασκούν πίεση στα παιδιά να διαλέξουν πλευρά, προκαλούν σύγχυση στο μυαλό τους για την αξία των γονέων τους και τους μαθαίνουν να δημιουργούν ανθυγιεινές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους. Ωστόσο, αν το παιδί σας εντέλει διαλέξει πλευρά, η περίπτωση αυτή είναι εξίσου προβληματική.

Άγχος και ανησυχία

Όταν τα παιδιά νιώθουν πως οι γονείς τους τα τραβούν προς δύο αντίθετες κατευθύνσεις, γνωρίζουν ότι αν ευχαριστήσουν τον έναν γονέα, ο άλλος θα πληγωθεί ή θα θυμώσει. Δεν υπάρχει τρόπος να ευχαριστήσουν και τους δύο γονείς ταυτόχρονα. Κατά συνέπεια, τα παιδιά ανησυχούν για το πώς θα πρέπει να συμπεριφέρονται σε διάφορες περιστάσεις. Σκεφτείτε, για παράδειγμα, πως το παιδί σας γνωρίζει ότι εσείς και ο πρώην σας θα παρευρεθείτε σε μια σχολική παράσταση στην οποία συμμετέχει. Θα καταφέρει να συγκεντρωθεί και να προετοιμαστεί για την παράσταση αυτή; Θα καταφέρει να χαλαρώσει και να διασκεδάσει πάνω στη σκηνή; Μάλλον όχι. Αντιθέτως, θα ανησυχεί για το πώς θα ευχαριστήσει και εσάς και τον πρώην σας, ενώ θα

φοβάται για το τι θα συμβεί αν παραμελήσει κάπως τον έναν από τους δυο σας. Όταν τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με μια τόσο παράλογη πίεση, μπορεί να εκδηλώσουν σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλο, στομαχόπονο, ένταση, έλλειψη ενέργειας και άλλα. Μπορεί, επίσης, να βιώσουν προβληματικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως άγχος ή κατάθλιψη, και να αναπτύξουν προβλήματα συμπεριφοράς, όπως κοινωνική απόσυρση ή ανυπακοή.

Πίεση να διαλέξει πλευρά

Όταν ο πρώην σύζυγός σας κάνει υποτιμητικά σχόλια για εσάς, κλέβει από τον χρόνο σας με το παιδί ή λέει πράγματα που το οδηγούν να πιστέψει πως δεν μπορεί να αγαπάει και τους δύο γονείς του, τότε το παιδί ενδεχομένως να νιώσει αναγκασμένο να διαλέξει τον πρώην σας και να απορρίψει εσάς. Τα παιδιά που βιώνουν σύγκρουση αφοσίωσης που αφορά τους γονείς τους βρίσκονται –είτε το γνωρίζουν είτε όχι– υπό πίεση. Μπορεί να αποφασίσουν να διαλέξουν τον έναν γονέα και να απορρίψουν τον άλλον απλώς και μόνο για να δώσουν τέλος στο δυσάρεστο συναίσθημα που νιώθουν ότι οι γονείς τους τα τραβούν προς δύο αντίθετες κατευθύνσεις. Παρόλο που μια τέτοιου είδους απόφαση μερικές φορές φαίνεται να είναι η εύκολη λύση, μακροπρόθεσμα δημιουργεί πολλά προβλήματα.

Σύγχυση για την αξία των γονέων

Αν ο πρώην σας συνεχώς σας υποτιμάει και δημιουργεί καταστάσεις για να δει το παιδί την κακή πλευρά σας, τελικά εκείνο μπορεί να πιστέψει ότι είστε πραγματικά ένα ανάξιο άτομο το οποίο θα πρέπει να απορρίψει και να αποβάλει από τη ζωή του. Το γεγονός αυτό προκαλεί σύγχυση στο παιδί, που εξακολουθεί να σας χρειάζε-

ται και να έχει τις δικές του θετικές αναμνήσεις από εσάς, ενώ όλα αυτά έρχονται σε σύγκρουση με τα μηνύματα που λαμβάνει.

Τα παιδιά έχουν ανάγκη να πιστεύουν ότι οι γονείς τους τα αγαπούν. Αν ο πρώην σας σας υποτιμάει και προσπαθεί να δείξει στο παιδί σας πόσο πολύ δεν το αγαπάτε, εκείνο θα πληγωθεί και είναι πιθανό να πιστέψει ότι ο λόγος που δεν του δείχνετε περισσότερη αγάπη είναι επειδή, κατά μία έννοια, δεν το αξίζει. Ένας τρόπος να νιώσουν τα παιδιά ότι έχουν τον έλεγχο μιας δύσκολης κατάστασης είναι να ρίξουν την ευθύνη για τη δημιουργία της πάνω τους, ακόμα κι αν καταλήξουν να νιώθουν άσχημα.

Επίσης, τα παιδιά έχουν ανάγκη να πιστεύουν ότι οι γονείς τους είναι καλοί άνθρωποι. Αν πιστέψουν ότι ένας από τους γονείς τους είναι ανάξιος ή κατώτερος, πληγώνονται επειδή γνωρίζουν ότι ένα μεγάλο κομμάτι τους προέρχεται από εκείνον τον γονέα. Έτσι καταλήγουν να σκέφτονται, για παράδειγμα, ότι «Αν ο μπαμπάς δεν είναι καλός, τότε ούτε εγώ είμαι καλός, επειδή ο μπαμπάς είναι κομμάτι του εαυτού μου». Με αυτόν τον τρόπο, όταν το παιδί στρέφεται κατά του ενός γονέα είναι σαν να στρέφεται κατά του ίδιου του εαυτού του.

Ένα άλλο θέμα που προκαλεί σύγχυση στο παιδί είναι όταν ο πρώην σύζυγός σας συμπεριφέρεται με τρόπο που υποδηλώνει ότι ενδιαφέρεται περισσότερο για τις δικές του ανάγκες παρά για την ανάγκη του παιδιού να αγαπάει και να αγαπιέται και από τους δύο γονείς του. Είναι σαν ο πρώην σας να λέει στο παιδί: «Όταν μου δείχνεις ότι αγαπάς τον άλλον γονιό σου, πληγώνομαι και θυμώνω», κάτι που μπορεί να οδηγήσει το παιδί να νιώσει πως είναι δική του ευθύνη να ανησυχεί και να φροντίζει τον πρώην σας. Προφανώς είναι άδικο να επιβαρύνουμε το παιδί κατ' αυτόν τον τρόπο.

Επιλογή πλευράς

Αν τα παιδιά τελικά ενδώσουν στην πίεση και διαλέξουν πλευρά, το γεγονός μπορεί να τους δημιουργήσει προβλήματα βραχυπρόθεσμα, αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Κατά πρώτον, θα χάσουν τη σχέση με κάποιον που μπορεί να τους παρέχει μοναδικά και πολύτιμα οφέλη. Με άλλα λόγια, όποιος γονέας κι αν κερδίσει στη σύγκρουση αφοσίωσης, το παιδί πάντοτε θα βγαίνει χαμένο, αφού για να έρθει πιο κοντά στον έναν γονέα, θα πρέπει να απομακρυνθεί από τον άλλον. Δεύτερον, θα χάσουν την ικανότητα να σκέφτονται ανεξάρτητα. Θα παραγκωνίσουν τις δικές τους σκέψεις και αντιλήψεις για να επικρατήσουν εκείνες του γονέα με τον οποίο έχουν συνταυτιστεί. Θα υιοθετήσουν τις απόψεις, τις πεποιθήσεις και τις αντιλήψεις του. Η εξάρτηση αυτή μακροπρόθεσμα θα τα δυσκολέψει να αντιμετωπίσουν την πίεση από τον περίγυρό τους, να αποφασίσουν για το επαγγελματικό τους μέλλον και να γίνουν αυτάρκες ενήλικες. Τρίτον, αν το παιδί τελικά συνειδητοποιήσει ότι ήταν λάθος που διάλεξε τον έναν γονέα και απέρριψε τον άλλον, μπορεί αργότερα στη ζωή του να υποφέρει από ενοχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη. Πολλοί ενήλικες οι οποίοι ως παιδιά είχαν απορρίψει τον έναν γονέα λόγω μιας σύγκρουσης αφοσίωσης έχουν εκφράσει σκέψεις όπως: «Είμαι απαίσιος άνθρωπος γι' αυτό που έκανα στον πατέρα μου» ή «Όταν σκέφτομαι τι έκανα στη μητέρα μου, νιώθω τόσο άσχημα που δεν μπορώ να σηκωθώ από το κρεβάτι» (Baker, 2007· Baker and Ben Ami, 2011).

Ανθυγιεινές σχέσεις

Αν το παιδί σας βιώσει μια σύγκρουση αφοσίωσης που αφορά εσάς και τον πρώην σας, μπορεί –με την παρακίνηση του πρώην σας– να σας περιφρονήσει και να αδιαφορήσει για τα συναισθήματά σας, με αποτέλεσμα να συμπεριφερθεί με τρόπο απαιτητικό,

αχάριστο και αδιάφορο. Αυτές οι συμπεριφορές και οι στάσεις απέναντί σας μπορεί να μεταφερθούν και στις σχέσεις του με άλλα άτομα. Με αυτόν τον τρόπο, ο πρώην σας αποσυντονίζει την κοινωνική και ηθική πυξίδα του παιδιού σας ενώ διαμορφώνει μέσα του πεποιθήσεις και αντιλήψεις που δεν θα το ωφελήσουν καθόλου αργότερα στη ζωή του –στις φιλικές σχέσεις του, στο σχολείο και, μετέπειτα, στην επαγγελματική του διαδρομή (Baker, 2007).

Άσκηση 1.2: Ποια συμπτώματα σύγκρουσης αφοσίωσης αναγνωρίζετε στο παιδί σας;

Σημειώστε Χ στην αντίστοιχη στήλη για να δείξετε πόσο συχνά το παιδί σας παρουσιάζει, μετά το διαζύγιο, τις συμπεριφορές και στάσεις που περιγράψαμε. (Έχετε υπόψη ότι ορισμένα συμπτώματα μπορεί να οφείλονται και σε άλλους στρεσογόνους παράγοντες.) Αν έχετε περισσότερα παιδιά, συμπληρώστε την άσκηση ξεχωριστά για το καθένα. Μπορείτε να την «κατεβάσετε» ή να εκτυπώσετε περισσότερα αντίγραφα από το <http://www.newharbinger.com/29583>.

	Απ' όσο γνωρίζω, ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά
Το παιδί μου δείχνει ανήσυχο, μελαγχολικό ή παραπονιέται για σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλο, στομαχόπονο ή κούραση.			
Το παιδί μου δείχνει να αντιμετωπίζει προβλήματα αυτοεκτίμησης και πιστεύει ότι εγώ και ο πρώην μου δεν το αγαπάμε πραγματικά.			
Το παιδί μου δείχνει μπερδεμένο σχετικά με τη δική μου αξία ή την αξία του πρώην μου.			

Όταν κακολογείτε τον πρώην σας, δεν βοηθάτε το παιδί σας

Μερικές φορές είναι δύσκολο για τους διαζευγμένους γονείς να γνωρίζουν τη διαφορά ανάμεσα σε συμπεριφορές που ωφελούν τα παιδιά τους και σε εκείνες που προκαλούν συγκρούσεις αφοσίωσης. Αν το παιδί σας νιώθει απογοητευμένο, θυμωμένο ή πληγωμένο από τον πρώην σας, ίσως ανησυχείτε ότι αν επιβεβαιώσετε τα συναισθήματά του ή αν το παρηγορήσετε, θα προκαλέσετε σύγκρουση αφοσίωσης.

Φυσικά είναι σημαντικό να δείξετε συμπόνια και κατανόηση σε ένα πληγωμένο και απογοητευμένο παιδί· απλώς προσέξτε πώς και γιατί αντιδράτε έτσι. Μην αρνηθείτε και μην υποτιμήσετε τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις του παιδιού σας. Ταυτόχρονα, προσέξτε μην το κάνετε να νιώσει χειρότερα από όσο ήδη νιώθει, αναγκάζοντάς το να σας ακούει να κακολογείτε τον πρώην σας ή να τον συγκρίνετε με τον εαυτό σας, για να δείξετε ότι είστε καλύτερος γονέας. Αν προσθέσετε και τη δική σας ερμηνεία των γεγονότων ή ενισχύσετε τη δυσαρέσκεια του παιδιού σας, τότε θα το εμπλέξετε σε σύγκρουση αφοσίωσης. Θα αναλύσουμε περισσότερο την ακούσια πρόκληση σύγκρουσης αφοσίωσης αργότερα στο παρόν κεφάλαιο.

Γιατί μερικές συμπεριφορές των διαζευγμένων γονέων εμπλέκουν τα παιδιά σε συγκρούσεις αφοσίωσης

Γιατί να θέλει κανείς να εμπλέξει ένα παιδί σε μια σύγκρουση αφοσίωσης αφού είναι τόσο επώδυνη; Η αλήθεια είναι ότι πολλοί διαζευγμένοι γονείς που αισθάνονται ότι είναι ο ευνοημένος γονέας καταφέρνουν να μειώσουν τα αισθήματα ζήλιας, φόβου,

ενοχής, ντροπής, λύπης, μοναξιάς, θυμού, ή το ναρκισσιστικό πλήγμα. Παρακάτω θα εξετάσουμε τα αισθήματα αυτά, γιατί όταν μπορέσετε να κατανοήσετε τα αισθήματα που οδηγούν τον πρώην σας να προσπαθεί να στρέψει το παιδί εναντίον σας, θα καταφέρετε να τα αντιμετωπίσετε και να περιορίσετε έτσι την ανάγκη του να νιώθει ότι είναι ο ευνοημένος γονέας.

Ζήλια

Ο πρώην σύζυγός σας μπορεί να ζηλεύει που έχετε στενή σχέση με το παιδί. Αντί να νιώθει χαρά και ηρεμία για το πόσο τυχερό είναι το παιδί που έχει μια στοργική σχέση μαζί σας, ο πρώην σας μπορεί να ανησυχεί ότι κάτι λείπει από τη δική του σχέση με εκείνο. Τη στιγμή που οι φίλοι σας διαλέγουν πλευρά και οι οικογένειες υποστηρίζουν συνήθως τον δικό τους συγγενή, ενδεχομένως ένα αυξημένο αίσθημα ανασφάλειας να προκαλεί ανησυχία στον πρώην σας όταν βλέπει την καλή σχέση που έχετε με το παιδί σας.

Ο πρώην σας μπορεί επίσης να ζηλεύει όταν περνάτε χρόνο με το παιδί. Κάθε στιγμή που το παιδί βρίσκεται κοντά σας είναι στιγμή που βρίσκεται μακριά από τον πρώην σας, με αποτέλεσμα εκείνος να νιώθει μια έντονη απώλεια. Ο πρώην σας μπορεί να έχει επιθυμήσει να υποδέχεται το παιδί όταν γυρίζει από το σχολείο ή να το βάζει για ύπνο. Ενδεχομένως, το παιδί σας να βίωσε πρόσφατα κάποιες «πρώτες φορές» – να έκανε τα πρώτα του βήματα, να είπε την πρώτη του λέξη, να πήγε στο πρώτο του πάρτι, να πήγε πρώτη φορά στον κινηματογράφο-, και ο πρώην σας να μην ήταν εκεί για να μοιραστεί τη χαρά και να θυμάται για πάντα αυτό το σημαντικό γεγονός.

Οι διαζευγμένοι γονείς έχουν κάθε λόγο να ζηλεύουν τον χρόνο που περνάει ο άλλος γονέας με το παιδί. Όταν ήσαστε παντρεμένοι, μπορεί εσείς και ο πρώην σας να αποζητούσατε

λίγο προσωπικό χρόνο για να διαβάσετε ένα βιβλίο, να πάρετε έναν υπνάκο ή απλώς να καθίσετε και να χαλαρώσετε. Η φροντίδα των παιδιών είναι τόσο χρονοβόρα, που οι περισσότεροι γονείς επιθυμούν ένα διάλειμμα. Τίποτα όμως δεν προϋδεάζει τους γονείς πλήρους απασχόλησης (ειδικά αν ήταν έτσι ο πρώην σας) για τα συναισθήματα που επιφέρει η αλλαγή, δηλαδή να βλέπουν τα παιδιά τους μόνο σε καθορισμένες ημέρες και ώρες. Ακόμα κι αν ο πρώην σας έβλεπε το παιδί αργά το απόγευμα τον περισσότερο καιρό που ήσαστε παντρεμένοι, μπορεί να νιώσει απώλεια τώρα που δεν μπορεί να το δει όσο το έβλεπε προηγουμένως.

Επίσης, είναι φυσικό για τον πρώην σας να νιώθει ζήλια προς εσάς αν έχετε τη δυνατότητα να δαπανήσετε περισσότερα χρήματα για το παιδί σας, αν έχετε περισσότερους φίλους και συγγενείς για να σας βοηθήσουν με τη φροντίδα του, ή ένα πιο ευέλικτο ωράριο εργασίας, που σας επιτρέπει να περνάτε περισσότερο χρόνο μαζί του. Τα χρήματα, οι φίλοι και ο ελεύθερος χρόνος δεν κατανέμονται κατ' ανάγκη ομοιόμορφα ανάμεσα στους δυο σας μετά το διαζύγιο: έτσι ο πρώην σας μπορεί να πιστεύει ότι όλα είναι ρόδινα για εσάς. Μάλιστα, αν έχετε συνάψει μια νέα ερωτική σχέση πρόσφατα, το γεγονός αυτό μπορεί να του προκαλέσει αισθήματα ζήλιας, καθώς και την εντύπωση ότι ξεπεράσατε τον πόνο του διαζυγίου πολύ γρήγορα. Είναι φυσικό να υπάρχουν αισθήματα ζήλιας έπειτα από ένα διαζύγιο. Ο τρόπος που τα διαχειρίζεστε, όμως, θα καθορίσει αν θα εμπλέξετε το παιδί σας σε μια σύγκρουση αφοσίωσης.

Φόβος

Οι πρόσφατα διαζευγμένοι γονείς μπορεί να νιώθουν φόβο για πολλούς λόγους. Οι γονείς νιώθουν μια έντονη επιθυμία να προστατεύουν τα παιδιά τους, αλλά μετά το διαζύγιο μπορεί να

τρομάζουν που χάνουν τον έλεγχο, επειδή δεν τα βλέπουν πλέον σε καθημερινή βάση. Πολλοί γονείς στην αρχή νιώθουν τον πόνο του αποχωρισμού, αλλά στη συνέχεια ανησυχούν ότι τα παιδιά τους θα αλλάξουν ή θα πάθουν κακό όταν εκείνοι απουσιάζουν.

Είναι πολύ πιθανό εσείς και ο πρώην σας να έχετε διαφορετικές απόψεις όσον αφορά τον ρόλο του γονέα και την ανατροφή των παιδιών· ο ένας από εσάς μπορεί να είναι πιο επιεικής ή να φροντίζει περισσότερο για την υγεία τους, ο άλλος να είναι πιο παραδοσιακός ή να ενδιαφέρεται περισσότερο για την εκπαίδευσή τους και ούτω καθεξής. Είναι σχεδόν αδύνατο δυο γονείς να συμφωνούν για κάθε θέμα που αφορά την ανατροφή των παιδιών. Όταν ήσαστε παντρεμένοι, ο πρώην σας ενδεχομένως να μπορούσε να σας επηρεάσει περισσότερο σε κάποια θέματα που διαφωνούσατε, ενώ τώρα πια δεν μπορεί. Η αλήθεια είναι ότι πιθανώς δεν προτίθεστε να λάβετε υπόψη τις επιθυμίες του πρώην σας τώρα που δεν είστε πλέον παντρεμένοι. Επίσης, οι διαφορές σας όσον αφορά την ανατροφή του παιδιού μπορεί να έχουν μεγεθυνθεί μετά το διαζύγιο, καθώς και οι δύο παλεύετε να χειριστείτε την απώλεια του ελέγχου που επέρχεται όταν το παιδί περνάει πολύ χρόνο μακριά σας. Για μερικούς διαζευγμένους γονείς, η εμπειρία της απώλειας του ελέγχου εξελίσσεται σε παράλογο φόβο ότι ο άλλος γονέας με κάποιον τρόπο θα βλάψει το παιδί. Κατά συνέπεια, αυτοί οι γονείς προσπαθούν να απομακρύνουν το παιδί από τον άλλο γονέα, για να το «σώσουν» από φανταστικούς κινδύνους. Ο πρώην σας μπορεί, επίσης, να φοβάται ότι το παιδί σας θα τραυματιστεί ενώ βρίσκεται μαζί σας ή ότι το παιδί θα πάψει να τον αγαπάει.

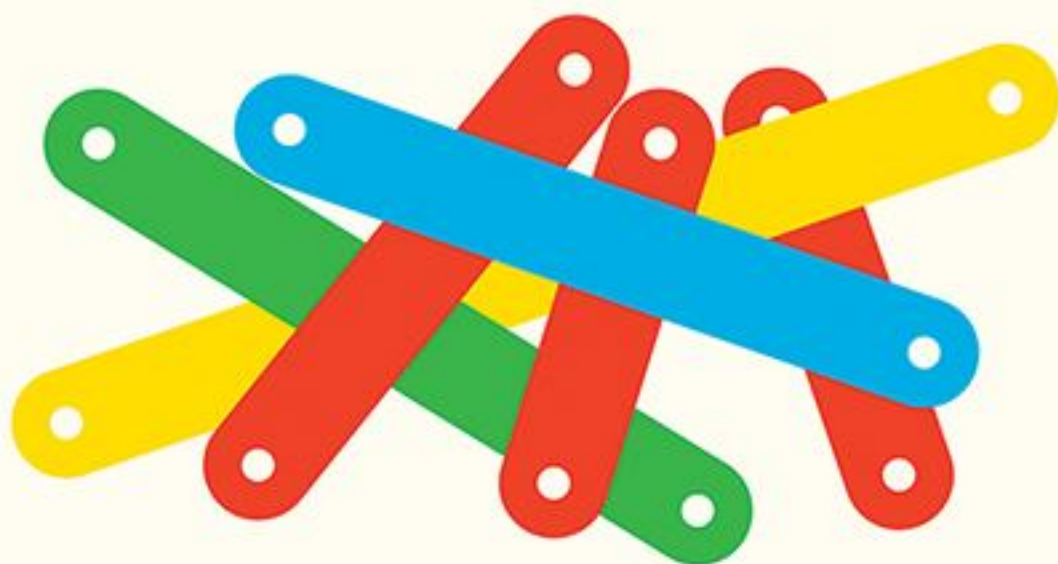
Επιπλέον, υπάρχει ο φόβος που πηγάζει από τα οικονομικά δεδομένα. Ορισμένοι γονείς φοβούνται ότι, μετά το διαζύγιο, θα πρέπει να τα βγάλουν πέρα με λιγότερα έσοδα, κι έτσι επιδιώκουν

Προστατέψτε το παιδί σας από την αποξένωση και ανοίξτε δίαυλο επικοινωνίας

Μετά από ένα επώδυνο διαζύγιο, είναι πιθανό η σχέση σας με τα παιδιά να δοκιμαστεί –ειδικά αν απέναντί σας έχετε έναν... τοξικό πρώην σύντροφο που σας κακολογεί, σας κατηγορεί για όλα, ή επιχειρεί να σας «αντικαταστήσει» φέρνοντας ένα νέο πρόσωπο στη ζωή τους. Τα παιδιά μπορεί να βιώσουν σύγχυση, αντικρουόμενα συναισθήματα,

θυμό, αγωνία, κατάθλιψη –κι εσείς να νιώσετε εντελώς ανίσχυροι.

Με αυτόν τον πρακτικό οδηγό θα μάθετε ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι για να προστατεύσετε τα παιδιά σας από επώδυνες συγκρούσεις, πώς να αποφύγετε το σύνδρομο της γονικής αποξένωσης και πώς να τους μιλήσετε εμπνέοντάς τους ειλικρίνεια και εμπιστοσύνη. Είναι δύσκολο να μεγαλώνετε παιδιά με έναν τοξικό πρώην, αλλά με τα κατάλληλα εργαλεία μπορείτε να τα προστατέψετε και να δυναμώσετε τη μεταξύ σας σχέση.



Η Δρ Έμι Μπέικερ είναι παιδοψυχολόγος, ειδική στο σύνδρομο γονικής αποξένωσης. Παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες σε γονείς που βρίσκονται σε διαδικασία διαζυγίου και το έργο της είναι ευρέως γνωστό στις ΗΠΑ. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για αυτή στο www.amyjl baker.com

Ο Πολ Φάιν είναι κλινικός κοινωνικός λειτουργός και ψυχοθεραπευτής. Έχει 25 χρόνια πείρα στα διαζύγια και ακολουθεί μια ανθρωπιστική προσέγγιση στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν μεμονωμένα άτομα και οικογένειες.

 **ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ**

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

ISBN 978-960-461-870-5



9 789604 618705