



Η ΙΖΑΜΠΕΛ ΦΙΛΙΟΖΑ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΝΕΙ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ “ΤΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ”

Η ΙΖΑΜΠΕΛ ΦΙΛΙΟΖΑ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΝΕΙ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ “ΤΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ”

by **Πελιώ Παπαδιά** / 23 Οκτωβρίου, 2020



Μέχρι πέρυσι, γνώριζα την Ιζαμπέλ Φιλιοζά μόνο κατ' όνομα, έχοντας διαβάσει αποσπασματικά κάποια κείμενά της. Τη γνώρισα όμως άριστα όταν ανέλαβα να μεταφράσω για λογαριασμό των Εκδόσεων Παπαδόπουλος *«Τα σημειωμάτια των συναισθημάτων»*, μια σειρά βιβλίων που βοηθούν τα παιδιά να αναζητήσουν, να αμφισβητήσουν αλλά και να απαντήσουν σε ερωτήσεις, ιδέες και αντιλήψεις που τα αφορούν, μέσα από πολύπτυχες δραστηριότητες και εκπλήξεις, συμβουλές και παραινέσεις. Μια σειρά βιβλίων που προσφέρουν το ιδανικό πλαίσιο ώστε το παιδί να ανακαλύψει και να μάθει παίζοντας. Με αφορμή, λοιπόν, τη συνεργασία μου με τη σπουδαία Γαλλίδα ψυχοθεραπεύτρια και την έκδοση των Σημειωματαρίων, κάναμε μια συζήτηση εφ' όλης της ύλης. Κυρίες και κύριοι, γνωρίστε την Ιζαμπέλ Φιλιοζά.

Ποια είναι

Οι γονείς της ήταν ψυχοθεραπευτές και αποφάσισαν να μεγαλώσουν τα παιδιά τους χωρίς βία, καθώς οι ίδιοι είχαν φάει ξύλο και είχαν υποστεί ταπεινώσεις, ζώντας μια παιδική ηλικία γεμάτη απαγορεύσεις και τιμωρίες. Η Φιλιζά δεν τιμωρήθηκε και δεν απαξιώθηκε ποτέ ως παιδί. Στο σπίτι της δεν υπήρχαν απαγορεύσεις, δεν της ζητήθηκε να υπακούει, αλλά να σκέφτεται, να είναι αυτόνομη και υπεύθυνη. Μεγαλώνοντας, έγινε και εκείνη ψυχοθεραπεύτρια, γράφοντας παράλληλα βιβλία για να βοηθήσει τους γονείς να αντεπεξέλθουν με επιτυχία στον ρόλο τους. Αρχικά, εξειδικεύτηκε στη διαχείριση των συναισθημάτων και το πρώτο της βιβλίο αφορούσε το άγχος. Όταν έγινε μητέρα, κατάλαβε πόσο δύσκολος ήταν αυτός ο ρόλος. Το πρώτο βιβλίο γονεϊκότητας που εξέδωσε, μια και –χάρη στη δουλειά της πάνω στα συναισθήματα– είχε στην κατοχή της μια σειρά από εργαλεία αποκωδικοποίησης συμπεριφορών, ονομάζεται *Στην καρδιά των συναισθημάτων του παιδιού*. Στην πορεία της, ως μαμά και ως επαγγελματίας έθετε καθημερινά νέους στόχους προς επίλυση, αναζητούσε επιστημονικές πληροφορίες και έρευνες και τελικά κατόρθωσε να κάνει τα όσα βρήκε κατανοητά και προσβάσιμα σε όλους τους γονείς. Αξίζει να σημειωθεί πως είναι παθιασμένη με την επιστήμη και προσπαθεί να εντάσσει στη δουλειά της κάθε καινούργια πληροφορία που μπορεί να μας βοηθήσει να συνυπάρχουμε ευτυχισμένοι.

Τα σημειωματάρια των συναισθημάτων

Το πρώτο κλειδί θετικής γονεϊκότητας, που ανοίγει την πόρτα στην οικογενειακή αρμονία, είναι η κατανόηση πως πίσω από κάθε προβληματική συμπεριφορά του παιδιού υπάρχει μια αιτία. Αντί, λοιπόν, να προσπαθούμε να καταστείλουμε τη συμπεριφορά που μας δυσαρεστεί, καλό είναι να βοηθάμε το παιδί να εντοπίσει τι την προκαλεί. Τα παιδιά θέλουν να μας ευχαριστούν, ακόμα κι αν εμείς έχουμε συχνά την εντύπωση πως θέλουν να μας σπάνε τα νεύρα. Αυτό είναι μια προκατάληψη θρεμμένη, δυστυχώς, από διαδεδομένες κοινωνικές πεποιθήσεις αιώνων. Τα παιδιά δεν συμπεριφέρονται όπως θέλουμε, διότι τα εμποδίζουν το άγχος, η ανωριμότητα, το ίδιο τους το σώμα και οι περιορισμοί που αυτό τους θέτει. Ή διότι δεν έχουν κατακτήσει ακόμα τις απαραίτητες ικανότητες π.χ. για να εκφράσουν τον θυμό τους χωρίς βία ή για να περιμένουν τη σειρά τους. Για τον λόγο αυτό, για να βοηθήσει τα παιδιά, η Φιλιζά έγραψε *Τα σημειωματάρια των συναισθημάτων*.

Το κλειδί πασπαρτού, για κάθε χρήση, είναι η αγάπη. Πότε δεν πρέπει να ξεχνάμε πως η αγάπη είναι ΤΟ απαραίτητο «καύσιμο» για τα παιδιά, που τη χρειάζονται ως ενέργεια ώστε να αλλάξουν μια συμπεριφορά. Ανεξαρτήτως, λοιπόν, των συνθηκών, είτε καταλαβαίνουμε τι προβληματίζει το παιδί είτε όχι, ξεκινάμε έχοντας επαφή μαζί του, προσφέροντάς του τρυφερότητα. Έτσι, θα αισθανθεί ασφάλεια και θα μπορέσουμε να συζητήσουμε τι του συμβαίνει.

Τα σημειωματάρια παρέχουν στα παιδιά πολλά εργαλεία και πληροφορίες για την καθημερινότητά τους. Στο τέλος τους, υπάρχει ένα βιβλιαράκι για τους γονείς, που τους βοηθά να κατανοήσουν τι πραγματεύεται η κάθε άσκηση. Αν και τα σημειωματάρια απευθύνονται περισσότερο στα παιδιά, βοηθούν και τους μπαμπάδες και τις μαμάδες. Διότι, αυτό που ενδιαφέρει τη συγγραφέα είναι να λαμβάνει υπόψη της τις ανάγκες όλων των μελών μιας οικογένειας· έτσι δημιουργείται ωραία ατμόσφαιρα στο σπίτι.

Ίσως ορισμένες από τις σελίδες κάνουν τους γονείς να αισθάνονται ενοχές και τους φέρνουν σε δύσκολη θέση, καθώς ανακαλύπτουν ότι οι δικές τους συνήθειες πιθανόν περιορίζουν την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών τους και ότι σε αυτές οφείλονται συνήθως οι δυσλειτουργίες τους. Όμως, η Φιλιζά ζητά από όσους φοβούνται τα βιβλία της να τα διαβάσουν, γιατί μόλις βουτήξουν στις σελίδες τους θα αισθανθούν αποδοχή και κατανόηση, ενώ θα βρουν εργαλεία που θα τους επιτρέψουν να τροποποιήσουν ορισμένες συμπεριφορές τους. Αν ο γονιός αισθανθεί λίγες τύψεις, του δίνεται το κίνητρο να αλλάξει. Σήμερα, χάρη στην επιστημονική πρόοδο, ξέρουμε πολλά πράγματα που δεν γνωρίζαμε στο παρελθόν. Γι' αυτό, δεν χρειάζονται πολλές ενοχές. Αρκεί να αναγνωρίσουμε τα λάθη μας, να αλλάξουμε και να δημιουργήσουμε στο σπίτι μια ατμόσφαιρα ζεστή, γεμάτη αγάπη, για το καλό όλων μας.

Δύσκολες συμπεριφορές- Γονεϊκά ατοπήματα

Στην Ιζαμπέλ Φιλιζά δεν αρέσει ο όρος «λάθος». Θέλει και εμείς οι γονείς να έχουμε θετική στάση ως προς τον εαυτό μας. Πάντως, θεωρεί πως το πιο σοβαρό ατόπημα που διαπράττουμε είναι πως δεν αναγνωρίζουμε τη δική μας υπερβολική συμπεριφορά και πως οδηγούμε το παιδί να πιστέψει πως την προκάλεσε εκείνο. Φυσικά και κάποιες φορές θα συμβεί να πληγώσουμε ή να τρομάξουμε το παιδί – δεν είμαστε τέλειοι, η καθημερινότητα είναι δύσκολη και ούτε εμείς έχουμε μάθει να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας– όμως αν συμβεί πρέπει να επανορθώσουμε. Και τι κάνουμε για να αποφύγουμε μια κρίση; Μόλις νιώσουμε πως μια συναισθηματική αντίδραση είναι έτοιμη να μας κατακλύσει, κινούμαστε, αλλάζουμε θέση, εκπνέουμε για πολλή ώρα κι έπειτα αρχίζουμε να ανασαίνουμε βαθιά, ήρεμα και αργά για να ηρεμήσουμε το άγχος μας. Μια μαμά, που είχε τύψεις διότι φώναξε στην τετράχρονη κόρη της, αφηγήθηκε στη Φιλιζά πως η μικρή την άφησε να φωνάξει κι έπειτα, ήρεμα, τη ρώτησε: «Σταμάτησες να είσαι θυμωμένη, μαμά;» Αυτό καταδεικνύει πως αν διδάξουμε στα παιδιά μας τι ακριβώς είναι ο θυμός, αν τους παράσχουμε την ασφάλεια που χρειάζονται, αν αφουγκραζόμαστε τα συναισθήματά τους, θα ξέρουν πώς να αντιδράσουν αν εμείς κάποια στιγμή «ξεφύγουμε».

Πληροφορίες και όχι συμβουλές

Η Φιλιζά δεν δίνει συμβουλές. Ως ψυχοθεραπεύτρια βοηθάει τους ανθρώπους να σκεφτούν. Δίνει πληροφορίες, κάνει υποδείξεις, αλλά θεωρεί σημαντικό να αισθάνεται ο γονιός ελεύθερος να επιλέξει τη διαδρομή που του ταιριάζει. Ιδού, λοιπόν, ορισμένες πληροφορίες:

Το άγχος είναι μια κατάσταση που δημιουργείται από τη συσσώρευση πολλών συναισθημάτων και συχνά κρύβει θυμό που δεν θέλουμε να δούμε. Όταν αισθανόμαστε αγχωμένοι, καλό είναι να αναζητήσουμε βαθιά μέσα μας τι είναι αυτό που βιώνουμε. Τι μας περιορίζει. Γιατί είμαστε ανασφαλείς. Τι μας λείπει. Ποια επιθυμία ή ανάγκη μας δεν αναγνωρίστηκε. Η πραγματικότητα δεν είναι από μόνη της αγχωτική ή απογοητευτική, αυτό που μας οδηγεί να την αντιλαμβανόμαστε ως τέτοια είναι το πώς την ερμηνεύουμε. Τροποποιώντας την ερμηνεία, αμφισβητώντας τη, μπορούμε να ξαναβρούμε την ελευθερία μας και να γίνουμε αυτό που πραγματικά θέλουμε.

Η κριτική, οι φωνές, η τιμωρία είναι αυτόματες κοινωνικές συμπεριφορές, βαθιά ριζωμένες στην ιστορία μας: Στην προσωπική μας ιστορία (οι γονείς μας μας έκριναν, μας φώναζαν, μας τιμωρούσαν, ίσως μας χτυπούσαν) και στην πολιτισμική μας ιστορία (η κοινωνία μάλλον τιμωρεί παρά προλαμβάνει ή υποστηρίζει την εξέλιξη του κάθε μέλους της). Για να σταματήσουμε τις αρνητικές συμπεριφορές, πρέπει να θεραπεύσουμε την προσωπική μας ιστορία, να αμφισβητήσουμε το πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ζούμε, μελετώντας τις νέες επιστημονικές προτάσεις, και να αναπτύξουμε νέους τρόπους συμπεριφοράς. Αφού δεν έχουμε μάθει κάτι διαφορετικό, είναι φυσικό να τιμωρούμε· διαφορετικά θα είχαμε την εντύπωση πως είμαστε ένας κακός γονέας που «δεν κάνει τίποτα».

Για αυτούς τους λόγους γράφει η Φιλιοζά τα βιβλία της, για να προτείνει στους γονείς νέες ιδέες και διαφορετικούς τρόπους συμπεριφοράς. Ξέρει από ίδια πείρα πως η τιμωρία είναι άχρηστη. Δεν τιμωρήθηκε ποτέ και ήταν πάντοτε η πιο υπεύθυνη ανάμεσα στους συνομηλίκους της, που τιμωρούνταν και ήταν συστηματικά ανυπάκουοι.

Κι ένας γονιός που μεγάλωσε σε τοξικό περιβάλλον; Μπορεί να ξεχάσει και να λειτουργήσει με θετική γονεϊκότητα; Η Ιζαμπέλ Φιλιοζά λέει κατηγορηματικά ναι! Χάρη στην πρόοδο που έχει σημειώσει τα τελευταία χρόνια η ψυχοθεραπεία, ο γονιός μπορεί να θεραπεύσει (όχι να σβήσει) τις αναμνήσεις του και να μην κατευθύνεται πλέον από αυτές. Άλλωστε, η θετική γονεϊκότητα διδάσκεται μέσα από βιβλία, που δίνουν ιδέες, πληροφορίες για τις ανάγκες των παιδιών και τις δικές μας, που μας βοηθούν να κατανοήσουμε τι ακριβώς συμβαίνει και να τροποποιήσουμε τις εκπαιδευτικές μας συνήθειες.

Γιατί τα παιδιά είναι ανυπάκουα;

Η Φιλιοζά πιστεύει πως τα παιδιά είναι ανυπάκουα πολύ απλά διότι τους ζητάμε να υπακούν. Είναι κι αυτά άνθρωποι και έχουν, όπως κάθε άνθρωπος, προμετωπιαίο εγκεφαλικό φλοιό, που τους παρέχει ελεύθερη βούληση. Όταν η ελεύθερη βούλησή τους παρεμποδίζεται, ενεργοποιείται, όπως σε κάθε άνθρωπο, ο μηχανισμός του άγχους. Δεν υπολογίζουμε συνήθως πως όποτε δίνουμε μια εντολή ή απαιτούμε από ένα παιδί να υπακούσει, ενεργοποιούμε τον συναγερμό στην αμυγδαλή του, προκαλώντας του στρες. Υπάρχουν τρεις πιθανοί τρόποι αντίδρασής του: Επίθεση, φυγή ή ακινητοποίηση. Όταν τα παιδιά μας ακινητοποιούνται, ίσως πιστέψουμε πως είναι υπάκουα, όμως στην πραγματικότητα είναι υποταγμένα, παγωμένα... Μόλις βρεθούν σε άλλες συνθήκες και «ξεπαγώσουν», πιθανότατα, εξαιτίας της βιολογίας του σώματός τους, θα γίνουν ξαφνικά επιθετικά.

Η Φιλιοζά θυμάται πως όταν ήταν παιδί, διάφοροι γονείς της εμπιστεύονταν τα παιδιά τους, διότι μολονότι ήταν πιτσιρικά, ήταν συνετή, σεβόταν τους κανόνες και είχε συνείδηση των συνεπειών των πράξεών της. Κι όλα αυτά διότι οι γονείς της δεν της ζήτησαν ποτέ να υπακούσει, αλλά να σκέφτεται και να επιλέγει κάθε φορά τη συμπεριφορά που άρμοζε στην εκάστοτε κατάσταση. Θυμάται την έκπληξή της όταν έβλεπε τους συμμαθητές της να κοροϊδεύουν τους δασκάλους με το που γυρνούσαν την πλάτη τους. Το ίδιο έζησαν και τα δυο της παιδιά. Όταν οι ενήλικοι τοποθετούνται απέναντι στους ανήλικους ως εχθροί, οι τελευταίοι ψάχνουν απλά τρόπους ώστε να τους ξεφύγουν. Όταν όμως οι ενήλικοι συμπεριφέρονται

υποστηρικτικά, όταν γίνονται πηγή ασφάλειας και οδηγοί για την ανάπτυξη των προσωπικών ικανοτήτων του κάθε παιδιού, τότε οι ανήλικοι θέλουν να τους ακολουθήσουν.

Ορισμένες φορές, πιστεύουμε ότι τα παιδιά δεν υπακούουν, αλλά δεν έχουμε δώσει τη σωστή οδηγία. Δεν μπορείς να πεις σε ένα δίχρονο «Μην το πιάνεις». Ο εγκέφαλός του δεν κατανοεί ακόμα την άρνηση, ακούει «πιάνεις» και πιάνει, συχνά χαμογελώντας μας σαν να ρωτάει αν τα κατάφερε! Όμως πολλοί γονείς, μη γνωρίζοντας τη λειτουργία του παιδικού εγκεφάλου, το ερμηνεύουν ως αυθάδεια.

Υπάρχουν πολλοί ακόμα λόγοι που οδηγούν τα παιδιά σε αρνητικές συμπεριφορές προς τους γονείς ή τους εκπαιδευτικούς τους. Δεν μπορούν να αναλυθούν όλοι τώρα, αλλά σύμφωνα με τη Φιλιοζά, η βασικότερη αιτία τους είναι το άγχος.

Το «όχι» και η άρνηση

Το «όχι» και η άρνηση έχουν συνήθως αντίθετα από τα προσδοκώμενα αποτελέσματα. Η άρνηση μπερδεύει, μέσα από άχρηστες ασάφειες, τα λεγόμενά μας και οι συμβουλές μας παύουν να είναι ξεκάθαρες. Αντιθέτως, οι συμβουλές που δίνονται με κατάφαση προσφέρουν στο παιδί ξεκάθαρες πληροφορίες και κατευθύνσεις. Το «όχι» ή το «μη» είναι λέξεις φορτισμένες συναισθηματικά. Όταν τις προφέρουμε, έχουμε την τάση να κλεινόμαστε, να συνοφρυωνόμαστε, να έχουμε έναν ξερό τόνο στη φωνή μας. Όλα αυτά πυροδοτούν άγχος στο παιδί ή στον έφηβο (φυσικά και στον ενήλικο!). Η Φιλιοζά προτιμάει το «Σταμάτα» που διακόπτει αποτελεσματικά μια αρνητική συμπεριφορά χωρίς να προκαλεί στρες.

Ο ρόλος του σχολείου

Σύμφωνα με την Ιζαμπέλ Φιλιοζά, κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα, παρουσιάστηκαν διαφόρων ειδών νέες παιδαγωγικές μέθοδοι. Το πρόβλημα είναι ότι ο άνθρωπος, ως ον που αγαπάει τη συνήθεια, διστάζει να εξελιχθεί. Στην εποχή μας, ρηξικέλευθες μέθοδοι, ακόμα κι αν έχουν στεφθεί με επιτυχία, παραμένουν μεμονωμένες και δεν χρησιμοποιούνται στα σχολεία. Αυτό συμβαίνει παντού στον κόσμο, ίσως λίγο λιγότερο στις σκανδιναβικές χώρες, που εξάλειψαν τις σωματικές τιμωρίες πολύ νωρίτερα από οπουδήποτε αλλού και έχουν ένα διαφορετικό βλέμμα προς τα παιδιά. Ο Σουηδός εκπαιδευτικός που ερωτάται πώς τιμωρεί δεν καταλαβαίνει την ερώτηση, γιατί δεν είχε ποτέ την «ευκαιρία» να τιμωρήσει. Επιπλέον, έχει μάθει και γνωρίζει καλά ότι η τιμωρία όχι μόνο δεν αλλάζει τη συμπεριφορά του παιδιού, αλλά επιπλέον αποδεικνύεται και αντιπαραγωγική, μη επιτρέποντας στους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη των πράξεών τους. Εμείς είμαστε τόσο συνηθισμένοι στις σχέσεις εξουσίας και στην ιδέα πως ο ενήλικος πρέπει να ελέγχει το παιδί για να το διδάξει, ώστε δυσκολευόμαστε να καταλάβουμε ότι η εκπαίδευση θα μπορούσε να λειτουργεί διαφορετικά. Ευτυχώς, οι σκανδιναβικές χώρες μάς δείχνουν πως μια εκπαιδευτική σχέση στην οποία ο ενήλικος συνοδεύει και επιτρέπει στο παιδί να μάθει εξερευνώντας λειτουργεί άριστα.

Θετική γονεϊκότητα την εποχή του κορονοϊού

Οι καιροί είναι δύσκολοι, αλλά η ανθρωπότητα έχει περάσει δύσκολα κι άλλες φορές. Έχει ζήσει πολέμους, λιμούς, ολοκληρωτικά καθεστώτα... και επιβίωσε. Αυτή τη φορά, το στοίχημα είναι να βγούμε από αυτή την κρίση ωριμότεροι. Η ερώτηση που θα έπρεπε να θέσουμε στον εαυτό μας είναι: «Τι μου μαθαίνει ο ιός και πώς

μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτή την κατάσταση ώστε να ωριμάσουμε όλοι μέσα στην οικογένεια;» Ο ιός είναι επικίνδυνος, καλό είναι να μην κολλήσουμε, αλλά ακόμα κι αν κολλήσουμε το πιθανότερο είναι ότι δεν θα νοσήσουμε σοβαρά. Η Ιζαμπέλ Φιλιοζά δεν υποτιμά την απειλή, άλλωστε έχασε τον πατέρα της από κορονοϊό τον Απρίλιο. Όμως, διαπιστώνει πως όσο οι επιστήμονες γνωρίζουν περισσότερο τον ιό, οι θάνατοι μειώνονται. Προτείνει, λοιπόν, να έχουμε ορθάνοιχτα, αλλά όχι τρομαγμένα μάτια μπροστά σε όσα συμβαίνουν. Ο αρνητισμός μόνο κακό μπορεί να κάνει. Ναι, είναι μια δύσκολη περίοδος, τόσο σε υγειονομικό όσο και σε οικονομικό επίπεδο, μια περίοδος που θέτει πολλά νέα ερωτήματα. Καλούμαστε να αναρωτηθούμε για τον τρόπο ζωής μας, για ό,τι είναι πραγματικά σημαντικό. Ίσως αυτό μας βοηθήσει να δούμε στις σωστές τους διαστάσεις τα προβλήματα στη σχέση μας με τα παιδιά μας και να επιδιώξουμε πλέον μια σχέση ποιοτική παρά να απαιτούμε καλούς σχολικούς βαθμούς.

Τα τρία πρώτα βιβλία της σειράς πραγματεύονται την **Αυτοπεποίθηση**, τον **Φόβο** και τη **Φιλία**.

