



## Χόρχε Μπουκάι: Τα 4 στηρίγματα μιας υγιούς οικογένειας

### Η οικογένεια ως βατήρας

Το σπίτι όπου έζησε το παιδάκι που ήμουν κάποτε, και τα πρόσωπα με τα οποία μοιράστηκα την οικογενειακή μου ζωή υπήρξαν ο βατήρας πάνω στον οποίο πάτησα για να εκτελέσω το άλμα προς την ενήλικη ζωή μου.

Η οικογένεια αποτελεί πάντοτε τον βατήρα, και κάποια στιγμή πρέπει να σταθούμε στην άκρη του και να πραγματοποιήσουμε το άλμα προς τον κόσμο και τη μετέπειτα ζωή.

Αν, καθώς πάω να πηδήξω από τον βατήρα, πιαστώ από κάπου και κρεμαστώ, θα μείνω εκεί να κρέμομαι και δεν θα πραγματοποιήσω το ταξίδι μου ποτέ.

Τι καλά που θα ήταν αν βρίσκαμε το θάρρος να πηδήξουμε από τον βατήρα μ' έναν θεαματικό τρόπο! Αυτό μπορεί να γίνει αν ο βατήρας είναι υγιής. Αν η οικογενειακή σχέση είναι υγιής. Αν το ζευγάρι των γονιών είναι υποστηρικτικό.

Ο βατήρας αυτός πατάει πάνω σε τέσσερα βασικά στηρίγματα, τόσο σημαντικά, που αν δεν είναι στέρεα κανένα παιδάκι δεν μπορεί να περπατήσει πάνω του χωρίς να πέσει.

### Το πρώτο στήριγμα είναι η αγάπη

Ένα παιδί που δεν ένωσε ότι το αγάπησαν οι γονείς του, έχει μια θλιβερή ιστορία: θα του είναι πολύ δύσκολο να αγαπήσει τον εαυτό του. Η αγάπη για τον εαυτό μας μαθαίνεται μέσα από την αγάπη που δεχόμαστε από τους γονείς μας. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να διδαχτούμε και αλλιώς, λέω απλώς ότι αυτός είναι ο καλύτερος τόπος και τρόπος για να το μάθουμε. Και βέβαια, ένα παιδί που δεν αγαπήθηκε δεν μπορεί ούτε το ίδιο να αγαπήσει, κι αν έτσι έχει συμβεί στη ζωή του, τι μπορεί να κάνει αργότερα στις σχέσεις του με τους άλλους;

Ο βατήρας που δεν έχει αυτό το στήριγμα είναι επικίνδυνος. Είναι δύσκολο να βαδίσει κανείς πάνω του. Είναι ένας βατήρας χωρίς ισορροπία.





## Το δεύτερο στήριγμα είναι η εκτίμηση

Αν η οικογένεια δεν έχει ένα καλό απόθεμα αυτοεκτίμησης, αν οι γονείς θεωρούν ότι οι ίδιοι είναι ένα τίποτα, τότε και το παιδί θα αισθάνεται ένα τίποτα. Αν προέρχεται κανείς από ένα σπίτι όπου δεν τον εκτιμούν και δεν θεωρούν ότι αξίζει, δυσκολεύεται να πιστέψει ο ίδιος για τον εαυτό του ότι αξίζει. Τα σπίτια με ένα καλό επίπεδο αυτοεκτίμησης διαθέτουν κατάλληλους βατήρες.

Η Βιρτζίνια Σατίρ λέει: «Στις καλές οικογένειες, η χύτρα της αυτοεκτίμησης του σπιτιού είναι γεμάτη». Που σημαίνει: οι γονείς πιστεύουν ότι είναι αξιόλογοι άνθρωποι, πιστεύουν ότι τα παιδιά τους αξίζουν, ο μπαμπάς πιστεύει ότι η μαμά αξίζει, η μαμά πιστεύει ότι ο μπαμπάς αξίζει, ο μπαμπάς και η μαμά πιστεύουν ότι έχουν μια οικογένεια που αξίζει, και είναι κι οι δύο υπερήφανοι για την ομάδα που έχουν φτιάξει.

Όταν έρχεται σπίτι το παιδί και λέει: «Τι ωραία που είναι αυτή η οικογένεια!» τότε ξέρουμε πως ο βατήρας είναι γερός.

Όταν έρχεται το παιδί σπίτι και λέει: «Μπορώ να πάω να μείνω στο σπίτι της θείας Μαργαρίτας;»... τότε έχουμε πρόβλημα.

Όταν λέει ο πατέρας στο παιδί: «Γιατί τότε δεν πας να μείνεις με τη θεία σου τη Μαργαρίτα;» πάλι κάτι συμβαίνει.

## Το τρίτο στήριγμα είναι οι κανόνες

Στην οικογένεια πρέπει να υπάρχουν κανόνες, με τη μόνη προϋπόθεση ότι δεν θα είναι αυστηροί. Οι κανόνες πρέπει να είναι ευέλικτοι, ελαστικοί, αμφισβητήσιμοι, συζητήσιμοι και διαπραγματεύσιμοι. Πάντως, πρέπει να υπάρχουν. Ακριβώς όπως πιστεύω ότι οι κανόνες στην οικογένεια υπάρχουν για να μπορεί κανείς να τους παραβεί και είναι δική μας υποχρέωση να βάζουμε καινούργιους, πιστεύω και ότι η διαδικασία αυτή πρέπει να βασίζεται σε μια χρονική στιγμή που τα παιδιά έχουν μάθει να μεγαλώνουν και να ωριμάζουν σ' ένα περιβάλλον με ασφάλεια και προστασία.





Αυτό είναι το περιβάλλον της οικογένειας. Οι κανόνες αποτελούν το πλαίσιο ασφάλειας και πρόβλεψης που είναι αναγκαίο για την ανάπτυξη μου. Ένα σπίτι χωρίς κανόνες δημιουργεί έναν βατήρα πάνω στον οποίο το παιδί δεν μπορεί να σταθεί για να κάνει το άλμα του στον κόσμο...

### **Το τελευταίο στήριγμα είναι η επικοινωνία**

Για να μπορέσει να πραγματοποιηθεί το άλμα, είναι αναγκαίο να υπάρχει διαρκής και έντιμη επικοινωνία. Με κανένα άλλο θέμα δεν έχουν ασχοληθεί τόσο πολύ τα εγχειρίδια ψυχολογίας, όσο με αυτό της επικοινωνίας. Να διαβάζετε μαζί σαν ζευγάρι, να κουβεντιάζετε με τα παιδιά σας, να συζητάτε όλοι μεταξύ σας με την τηλεόραση κλειστή... Αυτός είναι ένας τρόπος για να ενισχυθεί η επικοινωνία, όχι όμως ο πιο σημαντικός.

Ουσιαστικό είναι αυτό που ξεκινάει με ερωτήσεις που κάνει κανείς με αληθινό ενδιαφέρον, μέσα από την καρδιά του: Πώς είσαι; Πώς τα πέρασες σήμερα; Θέλεις να κουβεντιάσουμε;

Και σ' αυτό το στήριγμα —αποκλειστικά σ' αυτό το στήριγμα—, στηρίζεται η δυνατότητα επανόρθωσης των υπολοίπων.

Αγάπη, εκτίμηση, κανόνες και επικοινωνία: πάνω σ' αυτόν τον βατήρα στέκεται το παιδί για να κάνει το άλμα του στη ζωή. Για να βαδίζει, καταρχάς, τον δρόμο της αυτοεξάρτησης και, στη συνέχεια, τον δρόμο της συνάντησης με τους άλλους.

*(Απόσπασμα από το βιβλίο του Χόρχε Μπουκάι «Ο Δρόμος της Συνάντησης» Εκδόσεις OPERA)*

