

## Φανταστικοί φίλοι

Συχνά ακούμε τους γονείς να ανησυχούν για την ύπαρξη φανταστικών φίλων στη ζωή των παιδιών τους, θεωρώντας ότι δεν είναι φυσιολογικό και ότι κρύβει σοβαρούς κινδύνους για την ψυχική τους ανάπτυξη και εξέλιξη.

Τα πράγματα όμως δεν είναι έτσι, αρκεί βέβαια να διευκρινίσουμε τι ακριβώς σημαίνει 'φανταστικός φίλος' και μέχρι ποια ηλικία θεωρείται φυσιολογική η παρουσία του.

Μέχρι τα 6 χρόνια του, το παιδί δεν ξεχωρίζει το φανταστικό από το αληθινό. Στην ηλικιακή αυτή περίοδο, τα περισσότερα παιδιά επινοούν φανταστικούς φίλους, ανθρώπους ή και ζώα, οι οποίοι έρχονται μόνο όταν εκείνα το επιθυμούν, κυρίως για να καλύψουν την ανάγκη τους για συντροφιά ή να 'αναλάβουν την ευθύνη' για τις σκανταλιές τους. Πολύ συχνά ακούμε ένα μικρό παιδί να λέει 'δεν το έκανα εγώ, αλλά ο (φανταστικός) Γιαννάκης. Η παρουσία λοιπόν του φανταστικού φίλου δίνει στο παιδί το αίσθημα της δύναμης, της συμμαχίας αλλά και της ανακούφισης από τις ενοχές του, όταν πράξει κάτι απαγορευμένο. Στη ηλικία αυτή, καλό είναι να μην απορρίπτουμε αυτό που μας λέει το παιδί, αλλά να το ακούμε και να προσπαθούμε να μπούμε σε αυτό το μαγικό και φανταστικό κόσμο του, μέσα από το παιχνίδι μαζί του.

Από τα 6 του χρόνια και μετά, το παιδί αρχίζει πια να ξεχωρίζει το φανταστικό από το αληθινό. Αν λοιπόν μετά την ηλικία αυτή το παιδί συνεχίζει να διατηρεί τον φανταστικό του φίλο, πιθανότατα αυτό να είναι σημάδι συναισθηματικής διαταραχής. Συνήθως τα παιδιά αυτά νιώθουν πολύ μόνα και αποξενωμένα και δυσκολεύονται να εκφράσουν λεκτικά τα συναισθήματά τους ή ότι μπορεί να τους απασχολεί. Συχνά έχουν αυταρχικούς και απαιτητικούς γονείς και νιώθουν πως δεν υπάρχει κατανόηση. Οι φανταστικοί λοιπόν φίλοι παίρνουν τη θέση του παρηγορητή, του ατόμου που μπορεί να ακούσει και να καταλάβει τα προβλήματά τους χωρίς να κρίνει ή να κατακρίνει αυτά ή τις πράξεις τους.

Η συνέχιση της ύπαρξης του φανταστικού φίλου θεωρείται ένδειξη ψυχοπαθολογίας και πρέπει να αντιμετωπιστεί σε συνεργασία με Ειδικό.

### Παιδικές φοβίες

Ο φόβος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που σχετίζεται με μια γνωστή στο άτομο εξωτερική απειλή. Είναι απόλυτα αναγκαίος, καθώς μας προστατεύει από καταστάσεις που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή μας.

Η φοβία είναι ο αδικαιολόγητος φόβος και η υπερβολική αντίδραση του ατόμου μπροστά σε ένα αντικείμενο ή κατάσταση. Είναι ένας άγνωστος και ασαφής κίνδυνος εσωτερικής προέλευσης. Το άτομο αποφεύγει το φοβικό αντικείμενο και καθώς η φυγή εδραιώνει τη φοβία, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος που κατά κανόνα οδηγεί στη γενίκευση.

Μέχρι τα 12 χρόνια τους, όλα τα παιδιά μπορούν να βρεθούν αντιμέτωπα με διάφορους φόβους, κατάσταση παρόλα αυτά φυσιολογική για τη γνωστική και συναισθηματική τους εξέλιξη.

Για τις ηλικίες των 2-4 ετών, ο πιο γνωστός παιδικός φόβος είναι αυτός των ζώων, ενώ από τα 4-6 χρόνια, τα παιδιά εκφράζουν το φόβο για το σκοτάδι και τα φαντάσματα, γιατί ακόμη δεν έχουν ξεχωρίσει το αληθινό από το φανταστικό. Επίσης συνηθισμένοι φόβοι είναι αυτοί που αφορούν σε σεισμούς, πλημμύρες ή άλλα ακατανόητα για το παιδί φυσικά φαινόμενα.

Οι φόβοι αρχίζουν σταδιακά να μειώνονται όσο το παιδί αναπτύσσει τη γνωστική του ικανότητα να κατανοεί τον κόσμο και να ερμηνεύει λογικά τα φαινόμενα γύρω του, οπότε μέχρι τα 12 αναμένεται και η εξάλειψη των φόβων.

Το πρόβλημα όμως προκύπτει από τη στιγμή που το παιδί συνεχίζει να φοβάται αδικαιολόγητα, οπότε μιλάμε πια για φοβία.

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι που το παιδί μπορεί να αναπτύξει φοβίες.

Ο πιο βασικός λόγος είναι οι γονείς του. Συνήθως τα παιδιά ‘κληρονομούν’ τις φοβίες των γονιών τους. Αν για παράδειγμα μια μητέρα φοβάται πολύ τα σκυλιά και τα αποφεύγει ή πανικοβάλλεται στη θέα τους, παρουσία του παιδιού, τότε αναμφισβήτητα και το παιδί θα αναπτύξει την ίδια φοβία για τα σκυλιά. Ακόμη κι αν η μητέρα δεν δείχνει άμεσα τη φοβία της αλλά απλά την αναφέρει, ή περιγράφει μια κατάσταση με τρομακτικές λεπτομέρειες, περνά τότε και στο παιδί της την ίδια φοβία. Το παιδί μάλιστα, διατρέχει τον κίνδυνο να αναπτύξει γενίκευση φοβίας για τα περισσότερα, αν όχι για όλα τα ζώα. Αν ένας πατέρας φοβάται υπερβολικά τις ασθένειες και τα μικρόβια, μοιραία θα περάσει την ίδια αντίληψη και στο παιδί του, το οποίο θα αναπτύξει μικροβιοφοβία ή αρρωστοφοβία. Υπερπροστατευτικοί ή φοβικοί γονείς, που και οι ίδιοι υποφέρουν από διάφορων ειδών φοβίες, μπορούν να τις προκαλέσουν και στα παιδιά τους.

Ένας άλλος βασικός λόγος ανάπτυξης παιδικών φοβιών είναι η ύπαρξη τραυματικών γεγονότων στη ζωή του παιδιού. Για παράδειγμα, ένα τραγικό δυστύχημα στο οποίο ήταν μάρτυρας ή και θύμα, σοβαροί τραυματισμοί του ίδιου του παιδιού ή άλλων σημαντικών για αυτό προσώπων, τρομακτικές καταστάσεις, κακοποιήσεις, ή ακόμη και παρακολούθηση μιας τρομακτικής και βίαιης ταινίας, που το παιδί δεν μπόρεσε να εξηγήσει με τη λογική του, αποτελούν παράγοντες πολύ υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη φοβιών, συνοδευόμενων από το σύνδρομο μετατραυματικού στρες (PTSD). Στις περιπτώσεις αυτές, το παιδί χρειάζεται ψυχοθεραπεία με Ειδικό.

Ψυχαναλυτικά, η φοβία είναι αποτέλεσμα εσωτερικών συγκρούσεων του παιδιού στη φάση του Οιδιπόδειου συμπλέγματος. Η κοινωνικά ‘απαράδεκτη’ έλξη του αγοριού προς τη μητέρα και ο φόβος της τιμωρίας μέσω ενουχισμού από τον πατέρα, οδηγεί το μικρό αγόρι στην απώθηση της επιθυμίας του στο ασυνείδητο και στη μετάθεση της φοβίας του σε ουδέτερα και φαινομενικά άσχετα αντικείμενα, πιο ‘αποδεκτά’ κοινωνικά, όπως για παράδειγμα φοβία για ζώα, για υψηλά κτίρια, μεγάλες γέφυρες, κλπ.

Πως τις αντιμετωπίζουμε;

- Ακούμε τις ανησυχίες του παιδιού με κατανόηση και προσοχή.
- Δεν το κοροϊδεύουμε και δεν το γελοιοποιούμε, δεν υποτιμούμε το άγχος του μπροστά σε αυτό που φοβάται.
- Δεν το εκθέτουμε με τη βία μπροστά σε αυτό που του δημιουργεί άγχος γιατί έτσι εντείνουμε χειρότερα τη φοβία του.
- Η έκθεση στο φοβικό αντικείμενο ή κατάσταση πρέπει να γίνεται σταδιακά και σε απόσταση ασφαλείας από το φοβικό αντικείμενο.
- Στη φοβία για το σκοτάδι, καλό είναι να έχουμε ένα φως τη νύκτα στο δωμάτιο του παιδιού.
- Σε άλλου είδους παιδικές φοβίες, όπως για παράδειγμα φοβίες ζώων, μπορούμε να αποτελέσουμε εμείς πρότυπο μίμησης για το παιδί. Είναι καλό να μας βλέπει το παιδί να παίζουμε, να φροντίζουμε, να χαϊδεύουμε ένα ζώο. Έτσι, σιγά- σιγά και χωρίς καμία πίεση και εξαναγκασμό, το παιδί βλέπει και κατανοεί ότι το ζώο δεν είναι τόσο επικίνδυνο όσο νόμιζε.
- Επίσης, σε περιπτώσεις καταστάσεων που δημιούργησαν φόβο στο παιδί, αντιμετωπίζουμε εκείνη τη στιγμή την κατάσταση και αποκαθιστούμε στην

αντίληψη του παιδιού το συμβάν. Για παράδειγμα, το παιδί που μαθαίνει μπάνιο στη θάλασσα αλλά ξαφνικά βυθίζεται στο νερό: στην περίπτωση αυτή, βγάζουμε το παιδί στην επιφάνεια της θάλασσας, το φροντίζουμε, του εξηγούμε τι έγινε και συνεχίζουμε κανονικά το μπάνιο μαζί του. Αντίθετα, αν απομακρύνουμε το παιδί από τη θάλασσα, τότε έχει πια γεννηθεί για τα καλά η φοβία του για το κολύμπι, καθώς η φυγή, κατά κανόνα εδραιώνει τη φοβία.

- Η θεραπεία των γονέων απέναντι στις φοβίες τους, είναι ένας ακόμη τρόπος αντιμετώπισης των παιδικών φοβιών. Βασικά μπορεί να λειτουργήσει σε τρία επίπεδα: ατομική ψυχοθεραπεία του παιδιού, οικογενειακή ψυχοθεραπεία και εκπαίδευση οικογένειας.
- Μια πολύ αποτελεσματική μέθοδος θεραπείας φοβιών για παιδιά και ενήλικες είναι το **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) που επιτυγχάνεται με την κίνηση των ματιών και έχει εκπληκτικά και μόνιμα αποτελέσματα.
- Επίσης η ψυχοθεραπεία με το **ψυχόδραμα** είναι πολύ αποτελεσματική για εξάλειψη φοβιών τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες.

### Παραμελημένοι μπαμπάδες

Η απόκτηση ενός παιδιού είναι σημαντικό γεγονός για ένα ζευγάρι γιατί πέρα από τη δημιουργία και τη χαρά, χτίζει την εικόνα που έχουμε στο μυαλό μας ως οικογένεια. Ο ερχομός όμως ενός μωρού, σίγουρα δημιουργεί και μια 'ανισορροπία' στη υπάρχουσα τάξη πραγμάτων. Αλλάζουν τόσο οι ρόλοι όσο και οι ανάγκες του ζευγαριού και οι νέοι γονείς καλούνται να ισορροπήσουν και να προσαρμοστούν σε μια πρωτόγνωρη και καθόλου εύκολη για αυτούς κατάσταση. Ένα μωρό έχει πάρα πολλές ανάγκες και απαιτήσεις που θα πρέπει κυρίως να καλυφθούν από τη μητέρα. Μοιραία λοιπόν, όλη η προσοχή της μητέρας εστιάζεται στο μωρό της, ενώ οι ανάγκες του συζύγου συχνά παραμερίζονται. Αυτή είναι και η στιγμή που ένα σοβαρό πρόβλημα γεννιέται στην ποιότητα της σχέσης του ζευγαριού, που συχνά οδηγεί σε συναισθήματα ζήλειας από τη μεριά του πατέρα, ανταγωνισμού, ψυχρότητας, απομάκρυνσης από τη σύζυγο και το παιδί και αιτίας διαζυγίου.

Το να ρίξουμε την ευθύνη μόνο στον πατέρα, θα ήταν μεροληπτικό και άδικο. Πολλοί είναι οι παράγοντες που οδηγούν σε αυτή την κατάσταση και προέρχονται και από τις δυο πλευρές.

Τίθεται λοιπόν το εξής ερώτημα: τι είδους ανάγκες γεννιούνται και τι είδους ανάγκες απειλούνται με τον ερχομό ενός παιδιού;

Μια γυναίκα που φέρνει στον κόσμο το παιδί της, λειτουργεί κάτω από ένα σύστημα προσωπικών της αξιών και αναγκών, που καλείται εκείνη τη στιγμή να πραγματοποιήσει. Η αξία του να είναι μια καλή και φροντιστική μητέρα, που αδιαμαρτύρητα και με αμέριστη αγάπη φροντίζει το παιδί της, την καταξιώνει και της δίνει επάξια τον τίτλο της ικανής μητέρας. Βεβαίως και είναι σωστό και αναγκαίο να φροντίζει με αγάπη το παιδί της, όμως όταν αφιερώνεται ολοκληρωτικά σε αυτό το ρόλο και απαξιώνει τους υπόλοιπους, όπως το να είναι και σύζυγος ή και εργαζόμενη, τότε σημαίνει ότι κάποια δική της βαθύτερη και ακάλυπτη ανάγκη φωνάζει για ικανοποίηση. Η μητρική υπερπροστασία αποτελεί συχνά δείγμα δικής της συγκεκαλυμμένης αποστέρησης όταν η ίδια ήταν παιδί. Αποστέρηση μπορεί να υπάρξει ακόμη κι όταν οι γονείς είναι παρόντες στην οικογένεια, δεν καλύπτουν όμως τις ψυχικές και συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού τους.

Η μητρότητα τότε γίνεται αυτοσκοπός και όλα τα άλλα χάνονται. Παρατηρούμε συχνά μητέρες που στην προσπάθειά τους να έχουν τον έλεγχο στη φροντίδα του μωρού, αποκλείουν κυριολεκτικά το σύζυγο από αυτή τη διαδικασία γιατί τον θεωρούν ανίκανο ή ακατάλληλο να βοηθήσει. Στην πραγματικότητα θέλουν να έχουν τον αποκλειστικό έλεγχο στο μέγιστο του παιδιού, κατάσταση που έχει τις ρίζες της σε δικά τους εσωτερικά άλματα θέματα. Έτσι, ο πατέρας ακυρώνεται και παραγκωνίζεται από τη σχέση.

Υπάρχει όμως και η άλλη όψη του νομίσματος. Ένας άντρας που γίνεται πατέρας, είναι πιθανό να βγάλει τις δικές του ανασφάλειες με την παρουσία ενός μωρού. Άνθρωποι που έχουν ανάγκη για συνεχή προσοχή και φροντίδα, που θέλουν να είναι πάντοτε στο επίκεντρο της προσοχής, που έχουν προβληματικές σχέσεις με τη μητέρα τους ή και τον πατέρα τους, που δεν έχουν λάβει επαρκή συναισθηματική κάλυψη όταν ήταν παιδιά, συχνά αναπτύσσουν συναισθήματα ζήλιας και ανταγωνισμού απέναντι στο παιδί τους.

Συνήθως είναι άτομα καθηλωμένα σε πρώιμο ηλικιακό στάδιο, όπου η ανάγκη τους για φροντίδα, αγάπη και προσοχή δεν καλύφθηκε επαρκώς από τη μητέρα, ή καλύφθηκε με έναν ασφυκτικό και καταπιεστικό τρόπο που κάλυπτε τις ανάγκες της ίδιας της μητέρας τους και όχι τις δικές τους. Τέτοιοι άντρες γίνονται συχνά απορριπτικοί, αδιάφοροι και επιθετικοί τόσο απέναντι στο παιδί τους όσο και στη σύζυγο. Η σύζυγος στην προσπάθειά της να προστατέψει το παιδί της, γίνεται όλο και πιο υπερπροστατευτική. Η μητρική υπερπροστασία στην περίπτωση αυτή αποτελεί ένα μέτρο της ποιότητας της σχέσης της με το σύζυγό της, γιατί συνήθως η μητρική υπερπροστασία σχετίζεται με την πατρική ανεπάρκεια.

Για τον ένα ή άλλο λόγο, το σίγουρο είναι ότι η κατάσταση αυτή έχει άμεσο αντίκτυπο στο ίδιο το παιδί και διαιωνίζει το πρόβλημα δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο.

Χρήσιμο είναι και για τους δυο γονείς να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα με τη βοήθεια ενός Ειδικού είτε με ατομική ψυχοθεραπεία είτε με θεραπεία ζευγαριού.

Ο ρόλος του πατέρα είναι τόσο σημαντικός όσο και της μητέρας. Καλό θα ήταν λοιπόν να του επιτρέπεται να συμμετέχει στη φροντίδα και το μέγιστο του παιδιού του και να του ενισχύεται αυτή η άποψη. Από τη άλλη, η μητέρα θα ήταν καλό να έχει πάντα στο μυαλό της ότι πέρα από μαμά είναι και γυναίκα και σύζυγος. Μπορεί να ξεκινά το χτίσιμο μιας νέας δυαδικής σχέσης (μητέρα-παιδί), αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να γκρεμίσει τη συζυγική της σχέση. Οι σχέσεις χτίζονται πάνω στην αγάπη και την εμπιστοσύνη, είτε αφορά το παιδί μας είτε το σύζυγό μας. Το να επιρρίπτεται λοιπόν αποκλειστικά στον πατέρα η ευθύνη για τη ζήλια του απέναντι στο παιδί, είναι μια τακτική που όχι μόνο δεν λύνει το πρόβλημα, αλλά μας αποπροσανατολίζει από αυτό. Η αλήθεια λοιπόν είναι κάπου στη μέση!