

# 12ο Μάθημα

## Στρατηγική Θεραπευτικής Προσέγγισης

### 12.2 Αίτημα

#### Υποενότητες

- > Το δεύτερο βήμα
- > Ο γονέας γνωρίζει και εξελίσσεται
- > Το κοινωνικό σύστημα
- > Το ασαφές αίτημα
- > Προσέγγιση αιτήματος
- > Ο επαρκής γονέας ως προϋπόθεση
- > Αφαίρεση εσωτερικών αντιστάσεων
- > Όταν το παιδί αρνείται να απαντήσει
- > Όταν το παιδί απαντά στο ερώτημα

**Το δεύτερο βήμα** για την ψυχοθεραπευτική προσέγγιση είναι το αίτημα. Αίτημα σημαίνει ζητώ βοήθεια σε συγκεκριμένο θέμα, το οποίο το διατυπώνω με σαφή τρόπο. Δηλαδή, όταν το παιδί ή κάποιο άλλο μέλος που αγαπάμε ζητάει βοήθεια και αυτή την βοήθεια την ζητά ευθέως, αυτό λέγεται αίτημα. Αυτό είναι πάρα πολύ βασικό, διότι ο άλλος θα πρέπει να σου πει τι ακριβώς θέλει, έτσι ώστε να πάρει την βοήθεια, αλλά και για να γνωρίζει ο γονέας ή ο οποιοσδήποτε τι βοήθεια να δώσει. Όταν όμως ένα παιδί αναζητά βοήθεια, αλλά δεν γνωρίζει τον τρόπο επικοινωνίας ή δεν γνωρίζει τι είναι αυτό που πραγματικά έχει ανάγκη ή ακόμα δεν γνωρίζει να διατυπώσει με λέξεις αυτό που πράγματι θέλει, τότε σε αυτή την περίπτωση ο βαθμός δυσκολίας είναι διαφορετικός για τον γονέα. Θα πρέπει ο ίδιος ο γονέας να μπορεί να ξεχωρίζει τις ανάγκες του παιδιού

ανάλογα με την ηλικία του και πίσω από λέξεις που δεν λέγονται να μπορεί να διακρίνει ποια είναι η πραγματική ανάγκη του παιδιού.

Επομένως, το αίτημα είναι η διαδικασία εκείνη κατά την οποία παίρνει πληροφορίες ο γονέας ή ο οποιοσδήποτε από το παιδί, έτσι ώστε να μάθει την πραγματική του ανάγκη, δηλαδή τι ακριβώς θέλει το παιδί, ώστε μετά να ξεκινήσει να βοηθάει στοχευμένα. Αυτό που περιγράφουμε είναι επιστημονική διαδικασία η οποία με απλότητα επαληθεύεται μέσα στην καθημερινότητα. Σε αντίθετη περίπτωση, όταν δεν εφαρμόζεται η ανίχνευση του αιτήματος, τότε παρατηρείται οι άνθρωποι να ασχολούνται περισσότερο με ερμηνείες που οδηγούν τον άνθρωπο σε λάθος συμπεράσματα και επομένως σε λανθασμένες παρεμβάσεις, οι οποίες ζημιώνουν και αφαιρούν πολύτιμο και ποιοτικό χρόνο από την ζωή του ανθρώπου.

Βασική προϋπόθεση ώστε να εκφραστεί το αίτημα είναι να θέλει το παιδί να το εκφράσει και αυτό θα εξαρτηθεί από την υπάρχουσα σχέση του με τον γονέα. Αν δεν υπάρχει καλή σχέση με το παιδί, τότε δεν θα υπάρξει ποτέ αίτημα. Είναι λογικό σε ανασφαλές περιβάλλον να μην μπορεί κάποιος να πει το μυστικό του, πολύ δε περισσότερο να αναζητήσει βοήθεια. Επομένως, εάν ο γονέας δεν έχει καλή σχέση με το παιδί του, όσο και να προσπαθεί να βρει τι συμβαίνει στην ψυχή του παιδιού του, τι κρύβει μέσα του, τι πόνο έχει, τι αδιέξοδο ή πρόβλημα ή δίλημμα το βασανίζει, δεν θα καταφέρει τίποτα και αυτό είναι απολύτως λογικό. Οπότε πρώτα θα πρέπει να υπάρξει περιβάλλον εμπιστοσύνης και μετά θα πρέπει ο γονέας να πάει στο επόμενο βήμα, το αίτημα, το οποίο θα αναλύσουμε στην συνέχεια.

## **Ο γονέας γνωρίζει και εξελίσσεται**

Συνήθως ο γονέας με την εμπειρία του μπορεί να καταλάβει τι πραγματικά έχει ανάγκη το παιδί του, ειδικά σε μικρή ηλικία. Γνωρίζει ότι το κλάμα είναι μία μορφή επικοινωνίας και ήδη από τη βρεφική ηλικία έχει αποκωδικοποιήσει το κάθε κλάμα ή ακόμα και το επιφώνημα ή οποιαδήποτε άλλη μη λεκτική επικοινωνία και γνωρίζει τι ακριβώς θέλει το παιδί. Αυτό όμως δεν ισχύει εξ ολοκλήρου όταν το παιδί αρχίζει και επικοινωνεί με λέξεις. Επίσης, όταν το παιδί αρχίζει να σχετίζεται με το περιβάλλον αυτόνομα, δημιουργεί σχέσεις και εκτός οικογένειας. Από τη στιγμή που το παιδί έχει δομήσει μία βασική αυτόνομη ικανότητα να

επικοινωνεί με το περιβάλλον, ειδικά από την πρώιμη παιδική ηλικία, τότε ο γονέας θα πρέπει να διαφοροποιεί την σχέση του και κυρίως τον τρόπο επικοινωνίας του ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Μπορεί σε εξαιρετικές περιπτώσεις άλλο πράγμα να ζητά το παιδί και άλλο στην πραγματικότητα να έχει ανάγκη. Η μέχρι τώρα εμπειρία έχει δείξει ότι συνήθως το παιδί δυσκολεύεται να διατυπώσει την πραγματική του ανάγκη και δεν γνωρίζουμε εάν υπάρχει και κάποιος βαθύτερος λόγος που το εμποδίζει να την εκφράσει. Αυτή την περίπτωση θα την δούμε λίγο παρακάτω.

Το παιδί όσο αντιλαμβάνεται το ενδιαφέρον του γονέα του προς αυτό, άλλο τόσο το ίδιο αναπτύσσεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Όσο το παιδί αισθάνεται ότι ο γονέας του ανταποκρίνεται στις ανάγκες του, τότε ασυνείδητα συνδέεται με αμεσότητα με το ολοένα αυξανόμενο νέο εξωτερικό περιβάλλον. Αυτό στην συνέχεια το σχετίζει με το ολοένα αυξανόμενο εσωτερικό περιβάλλον του, δηλαδή με τον εσωτερικό του κόσμο και αυτό συμβαίνει πάντα με την βοήθεια του γονέα. Εδώ είναι το πιο κρίσιμο σημείο σχέσης μεταξύ γονέα και παιδιού, διότι η κατανόηση του αιτήματος, στο οποίο θα αναφερθούμε, είναι ουσιαστικά ο τρόπος εκείνος που ο γονέας ανακαλύπτει την πραγματική ανάγκη του παιδιού, έτσι ώστε να δει ο ίδιος το πραγματικό αίτημα του παιδιού του αλλά και το παιδί να έχει την δυνατότητα να σχετίζει τον εσωτερικό του κόσμο με το εξωτερικό περιβάλλον. Είναι ο τρόπος εκείνος που θα καθορίσει το υπόλοιπο της ζωής του παιδιού. Είναι ο τρόπος εκείνος που θα μάθει το παιδί να επικοινωνεί τον εσωτερικό του κόσμο με τον εξωτερικό κόσμο καθώς και οι δύο κόσμοι συνεχώς θα μεταβάλλονται επιφυλάσσοντας διαρκώς νέα δεδομένα και εξελίξεις.

Η ανίχνευση του αιτήματος δίνει την ικανότητα στον γονέα να μπορεί να διακρίνει την πραγματική ανάγκη του παιδιού από την τεχνητή ανάγκη, έτσι ώστε να μπορέσει να ανταποκριθεί στα αμέσως επόμενα βήματα που είναι η στοχευμένη θεραπεία. Μπορεί δηλαδή το παιδί να ζητά να παίξει με τον γονέα του. Η πραγματική ανάγκη του παιδιού δεν είναι το παιχνίδι, αλλά θέλει να συνδεθεί συναισθηματικά ακόμα περισσότερο με τον γονέα του, ενώ το παιδί νομίζει ότι το παιχνίδι είναι η πραγματική του ανάγκη. Επομένως ο γονέας μπορεί να παίξει με το παιδί του ικανοποιώντας το αίτημα του παιδιού στο παιχνίδι, αλλά ο γονέας θα σκέφτεται να ικανοποιήσει συναισθηματικά το παιδί του, να του αναδείξει μέσα από το παιχνίδι την σημαντικότητά του, τον ρόλο του, να του δείξει μέσα από το παιχνίδι νέα μοτίβα επικοινωνίας, να του δείξει τι σημαίνει μοίρασμα με

τον άλλο άνθρωπο και άλλα πολλά περισσότερο μπορεί να μεταλαμπαδεύσει μέσα από το παιχνίδι παρά με συμβουλές, χωρίς φυσικά ποτέ να πει λεκτικά τι ακριβώς κάνει στο παιδί του. Επομένως, πίσω από ένα αίτημα μπορεί να κρύβεται μία βαθύτερη επιθυμία που δεν διατυπώνεται με λέξεις, αλλά ταυτόχρονα αποτελεί και ευκαιρία για τον γονέα να ανιχνεύσει την πραγματική ανάγκη του παιδιού του με τέχνη και αγάπη.

Σε επίπεδο επικοινωνίας η βρεφική ηλικία γίνεται κατανοητή σε σύντομο χρονικό διάστημα από την νέα μητέρα και ίσως χρειαστεί και λίγη εξωτερική βοήθεια από άλλες έμπειρες μητέρες. Η λήψη εξωτερικής βοήθειας έχει ως αποτέλεσμα ακόμα περισσότερο η σύγχρονη μητέρα να ανταποκρίνεται στην νέα πληροφορία του να είσαι μητέρα, να θηλάζεις, να είσαι συνέχεια δίπλα στο νεογνό, στο βρέφος, έτσι ώστε να βοηθήσει τον εαυτό της πιο γρήγορα. Η νέα μητέρα ανταποκρίνεται σχεδόν άμεσα στις πραγματικές ανάγκες του βρέφους. Αυτό είναι λογικό, διότι υπάρχει μεγάλη διαφορά γνώσης σε όλα τα επίπεδα μεταξύ γονέα και βρέφους, καθώς οι ανάγκες του παιδιού είναι βασικές και στοιχειώδεις. Ωστόσο, με το πέρασμα του χρόνου η όποια διαφορά μεταξύ γονέα και παιδιού αρχίζει να μειώνεται, διότι το παιδί μεγαλώνει, αλλάζουν οι ανάγκες του, οι οποίες κάθε φορά είναι διαφορετικές ανάλογα με το εύρος της ηλικίας του παιδιού. Επομένως, είναι λογικό να αλλάζει ο τρόπος επικοινωνίας από τον γονέα προς το παιδί καθώς και το αντίστροφο.

## **Το κοινωνικό σύστημα**

Η εξέλιξη των παιδιών σήμερα λόγω του κοινωνικού συστήματος και της τεχνολογίας συμπιέζεται ηλικιακά προς τα κάτω στις γενεές. Το παιδί καλείται να ανταποκριθεί σε αλλαγές που για πρώτη φορά γνωρίζει η ανθρώπινη ιστορία. Καλείται να αφομοιώσει πληροφορίες αυξημένες σε όγκο και σε βαθμό δυσκολίας. Η υπερπληροφόρηση της σύγχρονης εποχής έχει ήδη μειώσει ηλικιακά την γενεά και ταυτόχρονα δημιουργεί και αυξάνει το άγχος, με αποτέλεσμα να αποδιοργανώνει την φυσική ανάπτυξη του ανθρώπου, δηλαδή να αποπροσανατολίζει την σύνδεση και την επικοινωνία μεταξύ του εσωτερικού κόσμου του παιδιού με το εξωτερικό του περιβάλλον. Υπάρχει από την μία το όφελος της υπερπληροφόρησης και από την άλλη η δυσκολία στην ταξινόμηση αυτής εσωτερικά στο παιδί, για αυτό και παρατηρείται άγχος το οποίο μεταφράζεται και σε διαταραχή.

Αυτό σημαίνει ότι ο εσωτερικός κόσμος, ο ψυχισμός, του παιδιού εμποδίζεται να συνδεθεί με το εξωτερικό περιβάλλον με τέτοιο τρόπο που να είναι κοινωνικά αποδεκτός ώστε το ίδιο να αισθάνεται κοινωνικά λειτουργικό. Για να το πραγματοποιήσει αυτό καλείται να προσπαθήσει πολύ περισσότερο σε σχέση με τις προηγούμενες γενεές, διότι υπάρχει υπερπληροφόρηση και σε αυτό το σημείο καλείται ο γονέας να παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Η στοχευμένη ανίχνευση της πραγματικής ανάγκης του παιδιού μέσω του αιτήματος, όπως το λέγουμε, αποτελεί την μόνη ικανή δύναμη του σύγχρονου γονέα να στηρίζει την επόμενη γενεά άμεσα και αποτελεσματικά σε αυτή την πίεση που δέχεται η νέα γενεά εξαιτίας της σύγχρονης κοινωνίας με τα σύγχρονα τεχνολογικά επιτεύγματα.

Αυτό όσο τρομακτικό ή δύσκολο και εάν φαίνεται, ωστόσο υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης των νέων αυτών συνθηκών και απαιτήσεων της σύγχρονης κοινωνίας. Η ανίχνευση του αιτήματος του παιδιού ή της όποιας άλλης σχέσης είναι το ικανότερο μέσο για να αντιμετωπιστεί η ολοένα αυξανόμενη πίεση που δέχεται ο νέος σήμερα. Με την αίσθηση ότι ο γονέας του καταλαβαίνει τις ανάγκες του το παιδί ωθείται από μόνο του στο να μπορεί να αντιμετωπίσει τις ολοένα αυξανόμενες εξωτερικές πιέσεις του περιβάλλοντος και της κοινωνίας και να τις ταξινομήσει εσωτερικά χωρίς άγχος και διαταραχή, αλλά αυτό πάντα με την εξωτερική στοχευμένη βοήθεια του γονέα.

### **Το ασαφές αίτημα**

Το αίτημα συνήθως είναι πάρα πολύ δύσκολο να διατυπωθεί από εκείνον που πραγματικά έχει ανάγκη. Συνήθως οι άνθρωποι όταν ζητούν βοήθεια στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία άλλο ζητάνε και άλλο στην πραγματικότητα έχουν ανάγκη. Αυτό δείχνει την παθολογία του σύγχρονου πολιτισμού που έχει οδηγήσει τον άνθρωπο στο να μην μπορεί να δει από μόνος του τι πραγματικά έχει ανάγκη. Αυτό από μόνο του αρκεί ώστε να καταλάβουμε ότι πρέπει να δούμε με ιδιαίτερη προσοχή την πραγματική ανάγκη του παιδιού και να την διακρίνουμε από την τεχνητή ανάγκη.

Λόγω της εσωτερικής διάσπασης υπάρχει και άναρχη ταξινόμηση προτεραιοτήτων, ακόμα και των βασικών του αναγκών και αυτό δημιουργεί ασάφεια και μπέρδεμα ακόμα και για τον γονέα ή τον

εξωτερικό παρατηρητή. Επομένως, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στην ανίχνευση της πραγματικής ανάγκης του παιδιού σε σχέση με το αίτημα που φέρει το παιδί, καθώς ενδέχεται να μην γνωρίζει ακόμα και να το διατυπώσει.

## **Εμπόδια του αιτήματος**

Στην περίπτωση που το παιδί μπορεί να διατυπώσει με σαφήνεια τι ακριβώς θέλει τότε είμαστε σίγουροι και γνωρίζουμε πού και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε. Στις περιπτώσεις όμως που δεν μπορεί να καταλάβει το παιδί τι ακριβώς θέλει, θα εξετάσουμε παρακάτω τι πρέπει να γίνει έτσι ώστε να μπορεί ο γονέας να προσεγγίζει το παιδί του με μεγαλύτερη ακρίβεια, να περιορίσει λάθη του παρελθόντος και να είναι άμεσος στην βοήθεια που θα παράσχει. Στις περιπτώσεις που δεν διατυπώνεται σωστά το αίτημα εκ μέρους του παιδιού σημαίνει ότι υπάρχει εσωτερικά μία άλλη αιτία που δεν το αφήνει να δει καλύτερα το σημείο εκείνο που θέλει πραγματικά να πάρει βοήθεια. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που φαίνεται μία ασάφεια σε τέτοιο βαθμό που να μπερδεύεται ακόμα και ο γονέας. Δεν μπορεί δηλαδή να αντιληφθεί τι πραγματικά έχει ανάγκη το παιδί του. Ένας λόγος που εμποδίζεται το παιδί να περιγράψει με σαφή τρόπο το αίτημά του μπορεί να είναι και ο ίδιος ο γονέας. Αυτό είναι το τελευταίο πράγμα που θα πρέπει να συμβαίνει στην σχέση μεταξύ γονέως και παιδιού, αλλά για να μη συμβεί αυτό θα πρέπει να εξετάζεται ως πρώτο ενδεχόμενο.

Ένα παράδειγμα είναι όταν το παιδί φοβάται να πει αυτό που το απασχολεί πραγματικά. Γνωρίζει πολύ καλά ότι ο γονέας του μπορεί να θυμώσει ή μπορεί αυτό που θα πει να έχει σχέση με τον ίδιο τον γονέα και όχι απλώς δεν μπορεί να το πει, αλλά θα σκεφτεί να το κρύψει και μάλιστα επιμελώς. Εδώ είναι αρκετά δύσκολο να αντιμετωπιστεί, αλλά δεν σημαίνει ότι δεν αντιμετωπίζεται. Υπάρχουν τρόποι ανίχνευσης της πραγματικής ανάγκης, τους οποίους θα μάθουμε μέσα από την διαδικασία της εκπαίδευσης του γονέα, που καλείται να αλλάξει ο ίδιος έτσι ώστε να μπορέσει να βοηθήσει και το παιδί του να αλλάξει. Στο παραπάνω παράδειγμα ο γονέας μπορεί να ανιχνεύσει το πραγματικό αίτημα του παιδιού του με τον εξής τρόπο:

Ο γονέας θα πρέπει να δείξει κατανόηση και στο ποσοστό που εκείνος θα δείξει κατανόηση στο παιδί του, στο ίδιο ποσοστό θα αλλάξει ο ίδιος, διότι

έτσι αποφασίζει να δει περισσότερο την δική του δυσκολία, ώστε να αλλάξει για να βοηθήσει το παιδί του. Το ίδιο και αντίστροφα, όσο δεν θα εστιάζει στην δυσκολία του παιδιού του που νομίζει ότι εκεί είναι το πρόβλημα, αλλά θα βλέπει τι δεν κάνει καλά αυτός, τόσο θα βοηθήσει το παιδί του να μπορέσει να εκφράσει το πρόβλημα που το δυσκολεύει. Επομένως, το πρώτο σημείο που θα πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα είναι ο εαυτός του γονέα, δηλαδή μήπως εκείνος δεν κάνει κάτι καλά, όπως στην προηγούμενη επικοινωνία ή στις προηγούμενες επικοινωνίες που έχει οδηγήσει το παιδί του σε μοναχικά μονοπάτια επικοινωνίας ή σε επιλογές που φέρνουν απόσταση μεταξύ γονέα και παιδιού.

### **Προσέγγιση αιτήματος**

Αυτό που θα ξεκαθαρίσει το τοπίο και θα βοηθήσει στην ανίχνευση του αιτήματος είναι η εξής ερώτηση του γονέα προς το παιδί: «που ακριβώς θέλεις να σε βοηθήσω παιδί μου;» Η ερώτηση «που ακριβώς θέλεις βοήθεια;» έχει τεράστια δύναμη από μόνη της. Δείχνει με μη λεκτικό τρόπο ιεραρχικά ποιος μπορεί να βοηθήσει, ποιος έχει την δύναμη, ποιος δίνει την ασφάλεια, ποιος αφαιρεί το άγχος και το στρες, ποιος μπορεί να δώσει προτάσεις στο αδιέξοδο. Αυτό ο γονέας ήδη το γνωρίζει, για αυτό και λέει αυτή την ερώτηση. Η απάντηση που θα λάβει ο γονέας και η στιγμή που θα την ακούσει είναι για αυτόν μία ευκαιρία να έρθει πιο κοντά στο παιδί του. Η στιγμή της ακρόασης είναι η πιο κρίσιμη στιγμή, τα πιο σημαντικά δευτερόλεπτα της επικοινωνίας. Η πετυχημένη ακρόαση, χωρίς άγχος εκ μέρους του γονέα, χωρίς να εκφράσει επιφωνήματα ή να κάνει γκριμάτσες, αλλά με ύφος κατανόησης, αποδοχής, συγχωρητικότητας και αγάπης είναι βέβαιο ότι θα επηρεάσει το παιδί θετικά. Το παιδί θα αισθανθεί το συναισθηματικό αγκάλιασμα έτσι ώστε να διατυπώνει στο εξής με μεγαλύτερη ευχέρεια τι πραγματικά εκείνο έχει ανάγκη.

Ο γονέας, εφόσον ακούσει τι ακριβώς θέλει το παιδί του, θα πρέπει να απαντήσει με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να αποδείξει ό,τι προηγουμένως είπε με μη λεκτικό τρόπο. Δηλαδή, η απάντησή του θα πρέπει να εκφράζει ασφάλεια, δύναμη, ηρεμία και διέξοδο ή αντιμετώπιση του όποιου προβλήματος, ακόμα και εάν ο γονέας κατά βάθος δεν είναι σίγουρος 100% για τον εαυτό του. Σαν διαδικασία όμως το παιδί θα πρέπει να αισθανθεί ότι ο γονέας του του λέει «εγώ είμαι εδώ για εσένα» ακόμα και την στιγμή που ο γονέας δεν θα μπορεί να είναι στο 100%. Αυτό είναι μία

ρεαλιστική αντιμετώπιση. Αν γινόταν το ακριβώς αντίθετο, δηλαδή, εάν ο γονέας ήταν σίγουρος ότι μπορεί να βοηθήσει στο 100% το παιδί, τότε στην πραγματικότητα το παιδί δεν θα μπορούσε να εισπράξει το 100% της ασφάλειας, διότι δεν θα μπορούσε να βοηθήσει στο 100% ο γονέας το παιδί του ακόμα και αν γνώριζε το πώς και το γιατί.

Αυτό γίνεται πραγματικά, διότι υπάρχουν μεταβλητές και παράγοντες που δεν μπορούν να προβλεφθούν και που έχουν ως αποτέλεσμα τόσο να είναι κάποιος ανεπαρκής και να πετυχαίνει, όσο και είναι κάποιος επαρκής και να μην πετυχαίνει στο 100%, αλλά λιγότερο από το 100%. Επίσης, μία ενδεχόμενη αποτυχία του γονέα στην προσπάθειά του να βοηθήσει το παιδί είναι αποτυχία στην ερμηνεία της ή ακόμα και στο αποτέλεσμα της προσπάθειας και όχι αποτυχία στις προθέσεις του γονέα να βοηθήσει το παιδί του. Άλλωστε, ακόμα και αν το αποτέλεσμα είναι μικρότερο των προσδοκιών για τον γονέα, για το παιδί όμως είναι διαφορετικό το αντίκρισμα και σίγουρα με τις αλληλεπιδράσεις μπορεί για εκείνο το αποτέλεσμα να είναι μεγαλύτερο από αυτό που νομίζει ο γονέας. Φυσικά, αυτά που λέμε εδώ είναι σε γενικό επίπεδο τι περίπου συμβαίνει, αλλά σε ειδικό επίπεδο η κάθε περίπτωση είναι μοναδική.

Στην περίπτωση του παιδιού που ζητά βοήθεια είτε συνειδητά είτε όχι, είτε περιγράφοντας την πραγματική του ανάγκη είτε όχι ο γονέας θα πρέπει να προσέξει ιδιαίτερα. Εάν το παιδί δεν είναι σαφές στο αίτημά του ή δεν μπορεί να περιγράψει τι πραγματικά έχει ανάγκη, που συνήθως έτσι γίνεται, τότε θα πρέπει ο γονέας να βοηθήσει το παιδί του έτσι ώστε να γίνει σαφές το αίτημά του. Ο γονέας συνήθως αντιλαμβάνεται βαθύτερα την πραγματική ανάγκη του παιδιού του, ιδιαίτερα σε μικρές ηλικίες και πριν την προεφηβεία.

Είναι σημαντικό εδώ ο γονέας να ρωτάει το παιδί του με κυκλικές ερωτήσεις, έτσι ώστε να γίνει όσο το δυνατό περισσότερο σαφές το αίτημα. Αυτό επιβάλλεται να γίνει ακόμα και αν γνωρίζει ο γονέας τι πραγματικά έχει ανάγκη το παιδί του, διότι έτσι το εκπαιδεύει να αποκτήσει περισσότερες συναλλαγές στην επικοινωνία, έτσι ώστε να μπορεί να εκφράζει βαθύτερα τι είναι αυτό που το απασχολεί, τι είναι αυτό που πραγματικά έχει ανάγκη. Αυτή η διαδικασία είναι ασφαλής και είναι βέβαιο ότι θα φέρει σε δεύτερο χρόνο περισσότερα καλά αποτελέσματα, αλλά και σε άμεσο χρόνο θα παράξει σημαντικές πληροφορίες. Στα πρώτα αποτελέσματα είναι και το ότι το παιδί θα μάθει να διατυπώνει τις ανάγκες του με σαφή τρόπο. Σε δεύτερο χρόνο θα έχει μάθει να βοηθάει και εκείνο

τους άλλους ανθρώπους με τους οποίους θα σχετίζεται, όταν αυτό το απαιτήσουν οι κοινωνικές συνθήκες. Με τον τρόπο που θα μάθει από τον γονέα του να δίνει πληροφορίες προς εκείνον, με τον ίδιο τρόπο θα λαμβάνει πληροφορίες και από τον άλλο έτσι ώστε να βοηθάει, εφόσον έχει σκοπό να βοηθήσει.

## **Ο επαρκής γονέας ως προϋπόθεση**

Ο γονέας ο οποίος αγαπά πραγματικά το παιδί του, όσο ανεπαρκής και εάν είναι σε ό,τι λέει στο παιδί του σε επίπεδο πληροφορίας, πετυχαίνει όμως πάντα σε συναισθηματικό επίπεδο. Το παιδί πάντα έχει προτεραιότητα το συναίσθημα, προτιμά να αισθάνεται ότι το αγαπάει ο γονέας του και σε δεύτερη μοίρα βλέπει το περιβάλλον που μεγαλώνει. Με άλλα λόγια, το παιδί προτιμά να περπατάει ξυπόλυτο δίπλα στο γονέα του που και αυτός είναι ξυπόλυτος παρά να αλλάξει γονέα ή να βρεθεί σε περιβάλλον ασφάλειας με άλλο πρόσωπο. Αυτό όμως που θα πρέπει ο γονέας να προσέξει εδώ είναι ότι το αίτημα θα εξαρτάται κυρίως από την αγάπη και την συναισθηματική ασφάλεια που δίνει ο γονέας και την νοιώθει το παιδί περισσότερο από κάθε τι άλλο, ενώ η ικανότητα του γονέα να μπορεί να υποστηρίξει άλλες ανάγκες του παιδιού έρχεται σε δεύτερη μοίρα. Με άλλα λόγια, γονείς ευκατάστατοι που έχουν προτεραιότητα τα υλικά αγαθά και σκέφτονται να δώσουν στα παιδιά τους τα υλικά αγαθά περισσότερο από κάθε τι άλλο έχουν εξαπατήσει τον εαυτό τους. Όταν προτιμούν να δώσουν υλικά αγαθά παρά να προσπαθούν να δώσουν χρόνο και ειλικρινές ενδιαφέρον στα παιδιά τους, τότε ήδη έχουν εξαπατήσει τον εαυτό τους και στην συνέχεια με πολύ άνεση και χωρίς ενδοιασμό προσπαθούν να εξαπατήσουν και τα παιδιά τους και να τα κάνουν να πιστεύουν ότι έχουν περισσότερο ανάγκη τα υλικά αγαθά παρά ποιοτικό χρόνο με τους ίδιους.

## **Αφαίρεση εσωτερικών αντιστάσεων**

Ένα άλλο βασικό βήμα είναι η αφαίρεση των εσωτερικών αντιστάσεων του παιδιού. Η ερώτηση «που ακριβώς θέλεις βοήθεια;» και η ακρόαση της απάντησης οδηγεί σε αφαίρεση των εσωτερικών αντιστάσεων του παιδιού, εφόσον ο γονέας ρωτά και ακούει με αγάπη, με στοχευμένο και ακριβή τρόπο. Η ειλικρινής αγάπη του γονέα σε συνδυασμό με την στοχευμένη συμπεριφορά λειτουργεί σαν κλειδί μέσα στην κλειδαριά μιας

θωρακισμένης πόρτας. Εάν επιτρέψει το παιδί να το βοηθήσεις, τότε θα το βοηθήσεις. Εάν το παιδί θέλει βοήθεια από τον γονέα, τότε θα την πάρει. Εάν επιτρέψει το παιδί να ανοίξει στον γονέα του την πόρτα της ψυχής του, τότε θα μπορεί και να εισέλθει ο γονέας εσωτερικά στον ψυχισμό του παιδιού του έτσι ώστε να το βοηθήσει. Επομένως, βασική προϋπόθεση είναι να θέλει το παιδί και η ερώτηση «που ακριβώς θέλεις να σε βοηθήσω;» είναι αυτή που θα δείξει εάν πράγματι θέλει βοήθεια και μάλιστα ειδικά πού ακριβώς και με ποιον τρόπο.

### **Όταν το παιδί απαντά στο ερώτημα με διάσπαση**

Στην περίπτωση που το παιδί ακούει το ερώτημα και απαντάει εκτός του ερωτήματος, όπως επί παραδείγματι να αρχίζει να κάνει περιγραφές γύρω από αυτό που πράγματι τον απασχολεί ή να αναφέρει ότι υπάρχει πρόβλημα κάπου αλλού εκτός από τον εαυτό του, τότε είναι μία μορφή απαγόρευσης να λάβει βοήθεια. Αυτό συμβαίνει ακόμα και στην ενήλικη ζωή των ανθρώπων. Αυτό παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες και δεν θα πρέπει να μας φαίνεται παράξενο να εστιάζει το παιδί κάπου αλλού εκτός από εκεί που θέλει βοήθεια. Μία βασική υπόθεση είναι ότι αν πάρει βοήθεια θα αλλάξει κάτι και επειδή αυτό το κάτι του αρέσει για αυτό δεν θέλει να πάρει βοήθεια ή ακόμα δεν μπορεί να εμπιστευθεί. Επομένως, υπάρχει βαθύτερα κάτι ως όφελος σημαντικότερο για εκείνο από το όφελος της βοήθειας που μπορεί να το αλλάξει ριζικά ή ακόμα δεν είναι ώριμη η σχέση εμπιστοσύνης.

### **Όταν το παιδί αρνείται να απαντήσει**

Στην περίπτωση που το παιδί αρνηθεί να απαντήσει και το πει ξεκάθαρα, τότε σημαίνει ξεκάθαρα ότι προς το παρόν δεν είσαι εσύ το πρόσωπο που μπορεί να βοηθήσει και αυτό είναι καλό, διότι γνωρίζεις τι καλύτερο μπορεί να γίνει ή να αλλάξει έτσι ώστε να βοηθηθεί το παιδί. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να γίνουν σημαντικές αλλαγές από την πλευρά του γονέα εάν θέλει ο ίδιος να βοηθήσει ή θα πρέπει το παιδί να πάρει από αλλού βοήθεια, η οποία βοήθεια όσο καλή, επιστημονική και εάν είναι σε κάθε περίπτωση θα αργήσει. Με άλλα λόγια, όταν ένας γονέας απορρίπτεται από το ίδιο του το παιδί, θα χρειαστεί λιγότερος χρόνος αν μπει ο ίδιος στην προοπτική να αλλάξει εκείνος για να βοηθήσει το παιδί, παρά αν ασχοληθούν ειδικοί επιστήμονες με αυτό.

## Όταν το παιδί απαντά στο ερώτημα

Στην περίπτωση που το παιδί αρχίζει και μιλάει και δίνει ιδιαίτερα σημαντικές πληροφορίες, τότε η ακρόαση θα είναι στην πιο λεπτή ισορροπία της. Η αντιμετώπιση θα πρέπει να είναι τέτοια χωρίς απαξιωτικές εκφράσεις ή υποτιμητική συμπεριφορά σε ό,τι ακούει ο γονέας. Η σοβαρότητα και η παρακολούθηση των όσων λέγονται αποτελεί το ήμισυ της παρέμβασης και της θεραπείας. Εάν όμως δείξει και κατανόηση, τότε αναμένονται θετικά αποτελέσματα πριν ακόμα ξεκινήσει η παρέμβαση. Επομένως, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, διότι τα πιο κρίσιμα δευτερόλεπτα είναι όταν ακούγονται οι πιο σημαντικές πληροφορίες και αυτές οι στιγμές μπορούν να καθορίσουν όλη την συνέχεια της σχέσης μεταξύ γονέα και παιδιού που ή θα θεμελιώσουν την σχέση προς το καλύτερο ή θα την οδηγήσουν σε περισσότερη ασάφεια και ενδεχομένως σε αδιέξοδες επιλογές με αρνητικά αποτελέσματα.

Το αίτημα θα είναι σαφές, εφόσον έχει προηγηθεί η σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ γονέα και παιδιού, και ο γονέας θα διερευνήσει το αίτημα του παιδιού, είτε είναι σαφές είτε όχι, με στοχευμένο τρόπο, έτσι ώστε να δει την πραγματική ανάγκη του παιδιού του. Αυτό ισχύει για κάθε σχέση που θέλει να παρέμβει κάποιος βοηθητικά και αποτελεσματικά με την συστημική προσέγγιση. Επομένως, το δεύτερο βήμα, το αίτημα, είναι σημαντικό όπως και το πρώτο, η εμπιστοσύνη, καθώς και το αμέσως επόμενο βήμα που είναι εκείνο που θα αρχίσει να εισάγει με επιστημονική ακρίβεια στην εξωτερική βοήθεια που θα παράσχει ο γονέας, το οποίο θα δούμε στην αμέσως επόμενη ενότητα και είναι η επιστημονική υπόθεση.