Ενσυνείδητη γονεϊκότητα στην πράξη

Αλεξάνδρα Κοπανάρη
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Η ενσυνειδητότητα αποτελεί μια δεξιότητα που αφορά τη μη επικριτική, συμπονετική στάση με αποδοχή και επίγνωση της παρούσας εμπειρίας, χωρίς προσπάθεια αλλαγής της. Αποτελεί βασική διεργασία της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ), συμβάλλοντας στην ανάπτυξη ψυχολογικής ευελιξίας και στη λειτουργική διαχείριση των εσωτερικών εμπειριών. Σύγχρονες έρευνες αναδεικνύουν τη συμβολή της ενσυνειδητότητας στη μείωση του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες, καθώς και στη βελτίωση της γονεϊκής λειτουργίας σε οικογένειες με παιδιά που αντιμετωπίζουν συμπεριφορικές ή άλλου τύπου δυσκολίες. Στο πλαίσιο της γονεϊκότητας, η ενσυνειδητότητα συνδέεται με αυξημένη επίγνωση της παρούσας στιγμής, μη επικριτική στάση απέναντι στις σκέψεις και τα συναισθήματα, και ενίσχυση της συναισθηματικής ρύθμισης. Παράλληλα, προάγει την ψυχολογική ευελιξία, δηλαδή την ικανότητα του γονέα να επιλέγει συμπεριφορές με βάση τις αξίες του, αντί να αντιδρά αυτόματα σε εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα. Η ομιλία αρχικά παρουσιάζει την έννοια της ενσυνειδητότητας στο πλαίσιο της ΘΑΔ, με έμφαση σε βασικές διεργασίες όπως η αποδοχή, η γνωσιακή αποκόλληση και ο «εαυτός ως παρατηρητής». Στη συνέχεια, εξετάζεται η εφαρμογή της στη γονεϊκότητα, αναδεικνύοντας τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς συχνά «γαντζώνονται» σε σκέψεις και συναισθήματα, γεγονός που περιορίζει τη συμπεριφορική τους ευελιξία και επηρεάζει τη σχέση με το παιδί. Ακολούθως, αναλύεται η συμβολή της στην ενίσχυση του δεσμού γονέα–παιδιού μέσω της παρουσίας, της αποδοχής και της συμπονετικής ανταπόκρισης, καθώς και η αξιοποίηση των δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας για την οικοδόμηση μιας σχέσης που βασίζεται στις αξίες του γονέα και την ενίσχυση της επιθυμητής συμπεριφοράς του παιδιού. Τέλος, παρουσιάζεται ο ρόλος της στη διαχείριση δυσλειτουργικών συμπεριφορών, μέσα από τη μείωση της αντιδραστικότητας και την ενίσχυση πιο ευέλικτων και λειτουργικών γονεϊκών στρατηγικών. Η παρουσίαση εμπλουτίζεται με κλινικά παραδείγματα και πρακτικές παρεμβάσεις, αναδεικνύοντας τη σύνδεση των θεωρητικών αρχών της ΘΑΔ με την καθημερινή γονεϊκή πρακτική.