Βιωματική αποφυγή στη γονεϊκότητα: Ο έλεγχος είναι το πρόβλημα

Νεφέλη Μαζαράκη
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Η βιωματική αποφυγή αποτελεί μια ψυχολογική διαδικασία που περιλαμβάνει στρατηγικές αποφυγής ή ελέγχου των εσωτερικών εμπειριών, όπως σκέψεις, αναμνήσεις, συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις. Θεωρείται μια λειτουργία συναισθηματικής ρύθμισης, η οποία όταν εφαρμόζεται άκαμπτα και χωρίς ευελιξία, μπορεί να οδηγήσει σε έκπτωση της λειτουργικότητας και σε υπονόμευση της ψυχολογικής ευεξίας. Η γονεϊκότητα συνοδεύεται συχνά από έντονες συναισθηματικές προκλήσεις, καθώς οι γονείς καλούνται να διαχειριστούν ένα εύρος συναισθημάτων που σχετίζονται με την πορεία και την εξέλιξη του παιδιού τους. Το βίωμα των γονέων επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών τους, τις πρακτικές διαπαιδαγώγησης και την ποιότητα της αλληλεπίδρασης. Η εισήγηση αποσκοπεί στην ανάδειξη τρόπων με τους οποίους οι γονείς προσπαθούν να διαχειριστούν τη δική τους συναισθηματική δυσφορία, μέσα από στρατηγικές ελέγχου ή αποφυγής. Παρουσιάζονται επαναλαμβανόμενες μορφές γονεϊκής διαχείρισης, όπως η «μάχη», η «παράδοση» και η «παραίτηση», οι οποίες, αν και συχνά μειώνουν τη δυσφορία βραχυπρόθεσμα, συνδέονται με τη διατήρηση των δυσκολιών στη σχέση γονέα-παιδιού μακροπρόθεσμα. Μέσα από κλινικά παραδείγματα περιπτώσεων παιδιών σχολικής ηλικίας παρουσιάζονται οι παραπάνω μορφές γονικής ανταπόκρισης, με εστίαση τόσο σε λιγότερο προσαρμοστικές γονεϊκές πρακτικές όσο και στη συναισθηματική εμπειρία γονέα και παιδιού. Έμφαση δίνεται επίσης σε μικρο-παρεμβάσεις υπό το πρίσμα της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης, οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν στη συμβουλευτική γονέων, με στόχο την κατανόηση της λειτουργίας των γονεϊκών αντιδράσεων και τη μετατόπιση από τον έλεγχο της εμπειρίας προς μια ευέλικτη και προσανατολισμένη σε αξίες γονεϊκή στάση, που διευκολύνει τη συναισθηματική σύνδεση γονέα-παιδιού, ακόμα και μέσα στη δυσκολία.