Η τέχνη της γονεϊκότητας με ψυχολογική ευελιξία: Από την αποδοχή στη δεσμευμένη πράξη

Αγγελική Παναγιωτοπούλου
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

Η γονεϊκότητα, πέρα από ρόλος, αποτελεί μια διαρκή συναισθηματική πρόκληση, μεταξύ γονέα και παιδιού, μέσω της οποίας οι γονείς έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με αβεβαιότητα, ένταση και συχνά αντικρουόμενες απαιτήσεις. Σε αυτό το πλαίσιο, η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ) προσφέρει έναν σύγχρονο τρόπο κατανόησης και υποστήριξης των γονέων, εστιάζοντας όχι τόσο στο «τι να κάνουν», αλλά στο «πώς να είναι» μέσα στη σχέση με το παιδί τους, με επίγνωση, κατανόηση και αποδοχή. Κεντρική έννοια της προσέγγισης αποτελεί η ψυχολογική ευελιξία. Μέσα από τις βασικές διεργασίες της ΘΑΔ, δηλαδή την αποδοχή, την αποκόλληση από τις δυσπροσαρμοστικές σκέψεις, την επαφή με την παρούσα στιγμή, τη διασαφήνιση των αξιών και τη δεσμευμένη δράση, αναδεικνύεται ένας διαφορετικός τρόπος προσέγγισης των δυσκολιών της γονεϊκότητας και της απόκτησης ψυχολογικής ευελιξίας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο συχνά «αόρατο» ρόλο των εσωτερικών εμπειριών των γονέων όπου σκέψεις, =συναισθήματα και τα προσωπικά βιώματα των γονέων επηρεάζουν καθοριστικά τη συμπεριφορά τους. Η ομιλία συνδέει τη θεωρία με την κλινική πράξη, αναδεικνύοντας πώς η ΘΑΔ μπορεί να αξιοποιηθεί τόσο μέσα από μικρές, στοχευμένες παρεμβάσεις στη συμβουλευτική γονέων, στη θεραπεία παιδιού αλλά ακόμη και σε ομάδες γονέων. Μέσα από την οπτική της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης, η γονεϊκότητα προσεγγίζεται όχι ως σύνολο τεχνικών, αλλά ως μια συνειδητή παρουσία, με σύνδεση και ουσιαστική, αξιακά κατευθυνόμενη δράση.