



ποιο ρόλο παίζουμε συχνότερα;

Ο χαρακτήρας κάθε ανθρώπου διαμορφώνεται με βάση τις ξεχωριστές εμπειρίες του παρελθόντος του. Είναι ένα κράμα από αναμνήσεις της παιδικής ηλικίας και από μηνύματα που δόθηκαν από τις γονεϊκές φιγούρες, τα οποία αποτελούν τις βάσεις για τη δημιουργία της ανεξάρτητης ταυτότητας του ενήλικου. Σύμφωνα με τη θεωρία του Berne, ο εαυτός είναι συνάρτηση 3 συστημάτων ύπαρξης που αλληλεπιδρούν και επηρεάζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Ο καθένας από εμάς, ασυνείδητα, αντιδρά στις καταστάσεις που καλείται να αντιμετωπίσει στην καθημερινότητα του λαμβάνοντας το ρόλο του **Γονέα**, του **Παιδιού** ή του **Ενήλικα**. Με άλλα λόγια, τα ερεθίσματα που δεχόμαστε από τους άλλους μας παρακινούν ασυνείδητα να αντιδράσουμε ενεργοποιώντας: συμπεριφορές που θυμίζουν τρόπους που έχουμε διδαχθεί από τους γονείς μας (εσωτερικευμένος

Γονέας

), συναισθήματα και αντιδράσεις που συνηθίζαμε να έχουμε κατά την παιδική μας ηλικία, (εσωτερικευμένο

Παιδί

).

Όταν ένα άτομο ζει στο «εδώ και το τώρα», απαλλαγμένο από παρελθούσες επιδράσεις και έχει την ικανότητα να αξιολογεί λογικά και αντικειμενικά την κατάσταση που βιώνει, βρίσκεται στο ρόλο του **Ενήλικου** κομματιού της προσωπικότητάς του.

Ποιο ρόλο παίρνουμε, συνήθως, στις σχέσεις μας με τους άλλους;

Το κομμάτι του **Γονέα** μέσα μας αντιπροσωπεύει ό, τι έχουμε διδαχθεί. Τις αρχές και τις **ηθικές αξίες** μας. Αγραφους νόμους, κανόνες και παραδόσεις. Άνθρωποι που παρασύρονται στις αντιδράσεις τους από τον εσωτερικευμένο Γονέα εμφανίζουν: σωματικά: επιβλητικές στάσεις σώματος, εκφράσεις και κινήσεις που δηλώνουν καθοδήγηση, λεκτικά: χρησιμοποιούν επικριτικές λέξεις **«ποτέ μην...», «πάντα να...», «τελευταία φορά που...», «ντροπή σου!», «πρέπει»**, που στην ουσία δηλώνουν υπακοή στους κανόνες.

Ο **Γονέας** διακρίνεται σε: Κριτικό – Προκατειλημμένο: κάνει αρνητικές παρατηρήσεις στον εαυτό και στους άλλους, κατευθύνει, επιτρέπει, απαγορεύει, καθοδηγεί, θέτει όρια και κανόνες σύμφωνα με τα «πρέπει» του, και σε Στωργικό – Προστατευτικό: ενδιαφέρεται για την ασφάλεια των άλλων, έχει αίσθηση ευθύνης, εμπυχώνει, υποστηρίζει, παρηγορεί. Το είδος του εσωτερικευμένου γονέα που θα αναδυθεί στο κάθε άτομο, εξαρτάται από το πόσο προστατευτικοί ή επικριτικοί υπήρξαν απέναντί του οι γονείς του και το στενό του περιβάλλον.

Το **Παιδί** εκπροσωπεί **τα συναισθήματά** μας. Είναι η πηγή ενέργειας και δημιουργικότητας, περιέργειας και διαίσθησης και αντιπροσωπεύει την εικόνα που είχαμε για τη ζωή, μέχρι την ηλικία των 5 ετών. Όταν το εσωτερικευμένο Παιδί παρακινεί τη συμπεριφορά μας παρουσιάζουμε: σωματικά: γκρινιάρικη χροιά φωνής, έντονη κινητικότητα, υπερβολικές αντιδράσεις χαράς ή θυμού, παρορμητικές και ανώριμες αντιδράσεις και λεκτικά: λέξεις που δηλώνουν υπερβολή, **«εύχομαι», «θέλω», «θα γίνει το δικό μου», «δε με νοιάζει», «όλα μου πάνε στραβά...», «δεν μπορώ...».**

Το **Παιδί** μπορεί να εμφανίζεται ως: Προσαρμοσμένο: δειλό, ντροπαλό, εξαρτημένο, δεν λέει ποτέ «όχι» στους άλλους, και είναι πρόθυμο να ικανοποιήσει τις ανάγκες τους, και ως Αυθόρμητο: κάνει αυτό που επιθυμεί χωρίς να αναλογίζεται τις συνέπειες, είναι ευδιάθετο και χαρούμενο, εκδηλώνει έντονα τα συναισθήματά του, συμπεριφέρεται εγωιστικά υπολογίζοντας μόνο τα «θέλω» του.

Με άλλα λόγια, τείνουμε να σκεφτόμαστε, να νιώθουμε και να συμπεριφερόμαστε χρησιμοποιώντας στρατηγικές που εφαρμόζαμε στην παιδική μας ηλικία.

Το κομμάτι του **Ενήλικα** αντιπροσωπεύει τις **σκέψεις** μας. Είναι ο ρυθμιστής της ισορροπίας ανάμεσα στα «πρέπει» του γονέα και τα «θέλω» του παιδιού. Η έδρα της λογικής και της γνώσης. Όταν λειτουργούμε ως Ενήλικες βρισκόμαστε στο «εδώ και τώρα» χωρίς να έχουμε επιδράσεις από τα άλλα κομμάτια της προσωπικότητάς μας: σωματικά: έχουμε τον έλεγχο των αντιδράσεών μας, μοιραζόμαστε συναισθήματα, διαπραγματευόμαστε, επικοινωνούμε και λεκτικά: χρησιμοποιούμε λέξεις που δηλώνουν σιγουριά και υπευθυνότητα: **«παρατηρώ...», «κατά τη γνώμη μου...», «υπολογίζω...», «αλήθεια», «με ποιο τρόπο;», «πιστεύω...».**

Ο **Ενήλικας** είναι: Αυθεντικός: ειλικρινής με τον εαυτό του και τους άλλους, αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, παραδέχεται τα λάθη του και διδάσκεται από αυτά, σέβεται τον εαυτό του και τους γύρω του. Υπεύθυνος: αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα και λειτουργεί οργανωμένα και προσαρμοστικά, τηρεί κανόνες και όρια, έχει τον έλεγχο των πράξεών του αλλά και Λογικός: συλλέγει στοιχεία, αναλύει, υπολογίζει πιθανότητες, αξιολογεί και παίρνει συνειδητές αποφάσεις.

Στην ουσία το ενήλικο κομμάτι της προσωπικότητάς μας είναι εκείνο που αναθεωρεί τις εγγραφές του Γονέα και του Παιδιού, καθώς αντιμετωπίζει την πραγματικότητα όπως ακριβώς είναι, αντί να δημιουργεί εικόνες για το πώς θα ήθελε να είναι. Ζητά πληροφορίες, αντί να βγάζει αυθαίρετα συμπεράσματα, χρησιμοποιεί τη γνώση του παρελθόντος για να πάρει σωστότερες αποφάσεις για το μέλλον.

Αναγνωρίζετε δικές σας συμπεριφορές στα παραπάνω; Κάτω από ποιες συνθήκες μπαίνετε στον κάθε ρόλο;

Μήπως το προφίλ του Γονέα, του Παιδιού ή του Ενήλικα θυμίζουν κάποιες από τις αντιδράσεις των γύρω σας;

Πως μπορούμε να παραμείνουμε στο Ενήλικο κομμάτι του εαυτού μας;

Χρύσα Μπέκα

Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια

Το άρθρο δημοσιεύθηκε στο inveria.gr στις 8/7/2012