

SARAH OCKWELL-SMITH

Συγγραφέας των βιβλίων *Ήρεμος ύπνος*
και *Ανάμεσα στα οκτώ και τα δεκατρία*



ΗΡΕΜΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Τιθασεύστε τον θυμό σας, πάψτε να νιώθετε
ενοχές και μειώστε το στρες,
για να μεγαλώσετε
πιο ήρεμα και ευτυχισμένα παιδιά.

 ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Κεφάλαιο 1

Σκιές από την παιδική ηλικία
– Κατανοήστε τι πυροδοτεί τον θυμό
και το άγχος σας και συμφιλιωθείτε
με τη δική σας παιδική ηλικία

Βαθιά μέσα στις πληγές σας υπάρχουν σπόροι που περιμένουν να γίνουν πανέμορφα λουλούδια.

Niti Majethia, συγγραφέας, αρχισυντάκτρια
και ακτιβίστρια μέσω του προφορικού λόγου

Πόσες φορές δεν έχετε αναρωτηθεί: «Μα τι δεν πάει καλά μ' εμένα επιτέλους; Γιατί δεν μπορώ να είμαι ήρεμος/η;». Τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχω δουλέψει με πάρα πολλούς γονείς, που μου λένε ότι θα ήθελαν πολύ να ακολουθούν έναν πιο ήρεμο και θετικό τρόπο άσκησης του γονικού τους ρόλου, αλλά νομίζουν ότι δεν είναι φτιαγμένοι για κάτι τέτοιο επειδή δεν είναι από τη φύση τους ήρεμοι. Θεωρούν ότι κάτι δεν πάει καλά με αυτούς, ότι δεν είναι αρκετά καλοί. Πιστεύουν ότι αποτυγχάνουν κατά κάποιον τρόπο με τα παιδιά τους, επειδή δεν ελέγχουν επαρκώς τα ίδια τους τα συναισθήματα, όσο φιλό-

τιμα κι αν προσπαθούν. Αυτό που δεν συνειδητοποιούν οι εν λόγω γονείς, ωστόσο, είναι ότι αυτή η περιγραφή ταιριάζει σχεδόν σε όλους τους γονείς, όλων των εποχών.

Για να είμαστε ήρεμοι, πρέπει να κατανοήσουμε όλους τους ανασταλτικούς μας παράγοντες και τους παράγοντες που πυροδοτούν το άγχος και τον θυμό μας. Μερικές φορές είναι εύκολο να αναγνωρίσουμε αυτούς τους παράγοντες πυροδότησης, καθώς επίσης και να εντοπίσουμε τι εμποδίζει τον συναισθηματικό μας έλεγχο – πολύ συχνά πρόκειται για εξωτερικούς παράγοντες στην καθημερινή μας ζωή ή στις αλληλεπιδράσεις μας με τα κοντινά μας πρόσωπα (δύο πράγματα που θα συζητήσουμε σε επόμενα κεφάλαια). Άλλες φορές, ωστόσο, οι παράγοντες αυτοί είναι βαθιά ριζωμένοι μέσα μας, σε ένα μέρος που πρακτικά έχουμε αφήσει εδώ και καιρό πίσω μας, αλλά που συναισθηματικά εξακολουθεί να έχει τεράστια επιρροή επάνω μας: στην παιδική μας ηλικία.

Κάποιοι από μας έχουμε επίγνωση τυχόν τραυματικών γεγονότων που σημάδεψαν την παιδική μας ηλικία, ενώ άλλοι όχι. Για τους δεύτερους, η τραυματική εμπειρία μπορεί να μη συνίσταται σε μόνο ένα μεγάλο γεγονός, αλλά σε μια σειρά μικρότερων στιγμών, συζητήσεων, σχολίων ή εμπειριών, που μεμονωμένα μπορεί να φαίνεται ότι δεν έχουν σημασία αλλά αθροιστικά μπορεί να έχουν τεράστια επίδραση στις αναπτυσσόμενες ψυχές μας. Οι σκιές από τα παιδικά μας χρόνια –οι εμπειρίες μας από την εποχή που διαμορφωθήκαμε ως χαρακτήρες– δεν έχουν να κάνουν υποχρεωτικά με όσα μας συνέβησαν, αλλά και με τα συναισθήματα που μας προκάλεσαν όταν ήμασταν παιδιά και το πώς τα αντιληφθήκαμε. Κάτι που είναι στρεσογόνο και ψυχοτραυματικό για ένα παιδί

μπορεί να μην είναι για κάποιο άλλο και το αντίστροφο. Τα ψυχικά τραύματα είναι μοναδικά και προσωπικά.

Οι εσωτερικές φωνές μας και οι λέξεις που βγαίνουν τελικά από το στόμα μας όταν ανταποκρινόμαστε στα παιδιά μας, ιδίως σε συναισθηματικά έντονες στιγμές, συχνά αποτελούν υποσυνείδητες μνήμες του τρόπου που μιλούσαν οι άλλοι σ' εμάς όταν ήμασταν παιδιά. Μερικοί άνθρωποι είχαν την τύχη να τους φέρονται με ενσυναίσθηση και σεβασμό τα άτομα που τους φρόντιζαν στην παιδική τους ηλικία· γι' αυτούς, συνήθως είναι πιο εύκολο να ανταποκρίνονται ήρεμα και ψύχραιμα στα παιδιά τους. Άλλοι, ωστόσο, που δεν βίωσαν σεβασμό ή κατανόηση μικροί, συχνά επαναλαμβάνουν ενστικτωδώς τα ίδια αυταρχικά λόγια και πράξεις που έζησαν εκείνοι ως παιδιά. Στην παιδική μας ηλικία, πολλοί από μας νιώθαμε κατά κάποιον τρόπο υπεύθυνοι για τα συναισθήματα των γονιών μας και άλλων ατόμων που μας φρόντιζαν. Μάθαμε, είτε αυτό ήταν σωστό είτε λάθος, ότι, αν κάναμε ησυχία και δεν είχαμε απαιτήσεις (οπότε, συχνά μας περιέγραφαν ως «καλά παιδιά»), τότε οι γονείς μας και οι άλλοι φροντιστές μας ήταν ήρεμοι και ευχαριστημένοι. Αν όμως ήμασταν «άτακτοι» (για παράδειγμα, αν ζητούσαμε διαρκώς κάτι ή αν δυσκολευόμασταν να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας), τότε ήταν πιθανότερο να θυμώνουν. Αυτή η υποσυνείδητη πεποίθηση μπορεί να κάνει –και όντως κάνει– τα παιδιά να απωθούν και να καταπνίγουν τα δικά τους συναισθήματα ή ανάγκες, πιστεύοντας εσφαλμένα ότι δεν είναι αγαπητά ή αρεστά αν είναι ζωηρά και απαιτητικά. Αυτή η εκμαθημένη, λανθασμένη συμπεριφορά από το παρελθόν μπορεί να γίνει ένας τεράστιος παράγοντας πυροδότησης στην ενήλικη ζωή μας, όταν τα παιδιά μας φέρονται άσχη-

μα, επειδή κάπου βαθιά μέσα μας υπάρχει ένα χαμένο παιδί που ζητάει απεγνωσμένα προσοχή, αλλά έχει μάθει να καταπνίγει τις ανάγκες του. Όταν τα παιδιά μας ενεργούν με παρόμοιο απαιτητικό ή δυσρυθμισμένο τρόπο, αυτό λειτουργεί ως παράγοντας πυροδότησης για μας, όχι μόνο λόγω των αναγκών τους, αλλά και λόγω των δικών μας παλιών αναγκών επίσης.

Το παρελθόν μας δεν επηρεάζει, όμως, μόνο τις αλληλεπιδράσεις μας με τα παιδιά μας. Ο τρόπος που ανατραφήκαμε μπορεί να αφήσει ανεξίτηλο σημάδι στις συζητήσεις που κάνουμε με τον εαυτό μας, στις πεποιθήσεις μας για τον εαυτό μας και στις αλληλεπιδράσεις και στις σχέσεις μας με τους άλλους. Μήπως ανατραφήκατε με τρόπο που σας έκανε να αμφισβητείτε την αυταξία σας; Μήπως παλεύετε με την τελειομανία και είστε υπερβολικά αυτοεπικριτικοί; Ή μήπως δεν μπορείτε να εμπιστευτείτε τους άλλους, πιστεύοντας ότι δεν μπορούν να κάνουν κάτι τόσο καλά όσο εσείς και καταλήγετε να επωμίζεστε όλα τα βάρη μόνοι σας; Ίσως δυσκολεύεστε να μοιράζεστε τις ανησυχίες ή τα άγχη σας με τους άλλους ή να ζητάτε βοήθεια όταν δίνετε μάχη. Ή ίσως ανήκετε σε αυτούς που θέλουν πάντα να ευχαριστούν τους άλλους και λέτε πάντα «ναι», ακόμα και όταν θα θέλατε να μπορούσατε να πείτε «όχι». Αν σας ταιριάζει κάποια από τις παραπάνω περιγραφές, είναι πολύ πιθανό αυτές οι πεποιθήσεις και οι συμπεριφορές να έχουν τις ρίζες τους στα πρώτα παιδικά σας χρόνια. Μπορεί να μάθατε να κρατάτε τα πάντα μέσα σας επειδή, αν εκδηλώνατε τα συναισθήματά σας, σας έστελναν στο δωμάτιό σας ή σας έβαζαν τιμωρία. Ή μπορεί να παλεύετε με την τελειοθηρία και την αμφισβήτηση της αυταξίας σας επειδή στην παιδική σας ηλικία αγωνιζόσασταν να φτάσε-

τε τα αδέρφια σας ή πασχίζατε για χρόνια να κερδίσετε τη λατρεία, τους επαίνους και την προσοχή των γονιών σας. Ή μπορεί, λόγω της ανατροφής σας, να μάθατε να πιστεύετε ότι οι ανάγκες των άλλων ήταν πιο σημαντικές από τις δικές σας και ότι έπρεπε πάντα να προσπαθείτε να κάνετε τους άλλους χαρούμενους, όσο δυστυχημένους κι αν σας έκανε εσάς αυτό.

Αυτές οι πεποιοθήσεις εντυπώνονται στην ψυχή μας πολύ νωρίς στη ζωή μας και μπορούν να διαμορφώσουν τον χαρακτήρα μας ως ενηλίκων, είτε έχουμε παιδιά είτε όχι. Μπορούν να επηρεάσουν τις μελλοντικές ενήλικες σχέσεις μας και την ευκολία με την οποία μπορούμε να μένουμε μόνοι μας και να μιλάμε με τον εαυτό μας (αυτο-ομιλία). Η επίδραση δεν εξαντλείται εδώ, όμως, αφού μια απλή λέξη, φράση ή συμπεριφορά από τα παιδιά μας μπορεί να γίνει ένας τεράστιος παράγοντας πυροδότησης για μας, αν μας θυμίζει υποσυνείδητα τη δική μας παιδική ηλικία ή μας χτυπάει εκεί που είμαστε πιο ευάλωτοι. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να οδηγήσει σε μια αντίδρασή μας εντελώς δυσανάλογη με αυτό που είπε ή έκανε το παιδί μας – επειδή δεν έχει να κάνει με το παιδί μας, αλλά μ' εμάς.

Θα εξετάσουμε λεπτομερέστερα αυτές τις πεποιοθήσεις για τον εαυτό μας παρακάτω σε αυτό το κεφάλαιο, πριν καταλήξουμε στις πραγματικές, χειροπιαστές πράξεις που μπορείτε να κάνετε για να επουλώσετε μερικά από τα παλιά σας τραύματα, ώστε να μην τα περάσετε και στα παιδιά σας. Εν συντομία, δηλαδή, πρέπει να αλλάξουμε τις εσωτερικές δυσλειτουργικές, κατεστραμμένες φωνές μας, μετατρέποντάς τες σε φωνές πιο υποστηρικτικές, πιο ώριμες και με περισσότερη κατανόηση. Πρέπει να εξετάσουμε

πώς θεωρούμε ότι πρέπει να είναι η σχέση γονιού-παιδιού και τι πραγματικά σημαίνει ο σεβασμός στη σχέση αυτή. Και το καλό νέο είναι ότι είναι δύσκολο μεν αλλά δυνατό να τις πραγματοποιήσουμε αυτές τις αλλαγές, δείχνοντας πρώτα στον εαυτό μας την καλοσύνη και την ενσυναίσθηση που ίσως δεν πήραμε εμείς όταν ήμασταν παιδιά – κάτι που συνοψίζει ο δρ. Bessel van der Kolk στο βιβλίο του *The Body Keeps the Score (Το σώμα θυμάται τα πάντα)*:

Οι νευροεπιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι ο μόνος τρόπος να αλλάξουμε το πώς νιώθουμε είναι να συναισθανθούμε τις εσωτερικές εμπειρίες μας και να μάθουμε να συμφιλιωνόμαστε με ό,τι συμβαίνει μέσα μας.

Πρέπει να ρίχνουμε το φταίξιμο στους δικούς μας γονείς;

Πριν προχωρήσουμε, πρέπει να αφιερώσω δύο λεπτά για να σας καθησυχάσω ότι το να προσπαθείτε να επουλώσετε τα τραύματα του παιδιού που κρύβετε μέσα σας δεν ισοδυναμεί με το να κατηγορείτε τους γονείς σας ή να χαλάσετε τη σχέση σας μαζί τους. Μπορείτε να εξακολουθήσετε να αγαπάτε τους γονείς σας –βαθιά–, παρότι αναγνωρίζετε ότι βιώσατε ψυχικό τραυματισμό κατά την παιδική σας ηλικία. Δεν χρειάζεται να επιλέξετε είτε το ένα είτε το άλλο. Για κάποιους, αυτή η σχέση μπορεί να έχει ήδη λήξει ή να έχει γίνει τοξική, αλλά, όταν ερευνάτε το παρελθόν σας και προσπαθείτε να θεραπευτείτε από αυτό, σκοπός σας δεν είναι να δημιουργ-

γήσετε αρνητικότητα ή προβλήματα στη σχέση σας με τους γονείς σας, αν ζουν ακόμη. Κάθε άλλο. Αντίθετα, στόχος σας πρέπει να είναι να αυξήσετε την ενσυναίσθησή σας γι' αυτούς.

Πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι, για τους περισσότερους από μας, οι γονείς μας έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν, με δεδομένο τον τρόπο που είχαν ανατραφεί και οι ίδιοι. Όπως ακριβώς το να είμαστε καλοί με τον εαυτό μας είναι απόλυτα αναγκαίο όταν προσπαθούμε να γίνουμε πιο ήρεμοι γονείς, είναι εξαιρετικά χρήσιμο να βλέπουμε τα ελαττώματα και τα λάθη των γονιών και των άλλων φροντιστών μας κατά την ανατροφή μας ως προβλήματα που κληρονόμησαν από τους δικούς τους γονείς μάλλον παρά ως κάτι που προκαλέσαμε εμείς με τη συμπεριφορά μας. Το θέμα δεν είναι να κατηγορούμε τους γονείς μας (ή τους παππούδες μας), αλλά να τους κατανοήσουμε και να καταλάβουμε γιατί είπαν ή έκαναν όσα είπαν και έκαναν όταν ήμασταν παιδιά. Οι γονείς και οι φροντιστές μας είναι αυτοί που είναι λόγω της δικής τους ανατροφής, όπως κι εμείς λόγω της δικής μας. Η μόνη διαφορά είναι ότι εμείς ζούμε σε ένα κλίμα και σε μια εποχή που υπάρχει πλέον επίγνωση και συναίσθηση των ψυχικών τραυμάτων της παιδικής ηλικίας, συνεπώς μπορούμε να αποτελέσουμε τη γενιά που θα σπάσει αυτόν τον φαύλο κύκλο. Οι γονείς και οι φροντιστές μας δεν είχαν τέτοια τύχη.

Τι ελλοχεύει από κάτω

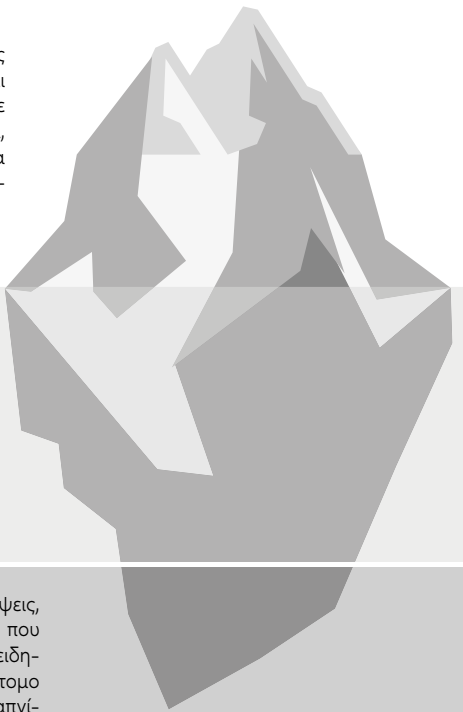
Στις αρχές του 20ού αιώνα, ο Αυστριακός νευρολόγος και πατέρας της ψυχανάλυσης Σίγκμουντ Φρόιντ παρου-

σίασε για πρώτη φορά το μοντέλο του για τον νου,¹ που χωρίζεται σε τρία τμήματα, όπως δείχνει το παρακάτω διάγραμμα:

Ο **συνειδητός νους** περιέχει όλες τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αποφάσεις των οποίων έχουμε πλήρη επίγνωση. Για παράδειγμα, αν πεινάτε και αποφασίσετε να φτιάξετε κάτι να φάτε, η απόφασή σας είναι συνειδητή.

Ο **προσυνειδητός νους** περιέχει αναμνήσεις που μπορούμε να ανακαλούμε εύκολα, αν και δεν βρίσκονται καθημερινά στον συνειδητό νου μας. Είναι μια περιοχή του μυαλού την οποία δεν συναισθάνεται άμεσα το άτομο, αλλά δεν απωθείται και η πρόσβαση σε αυτήν είναι εύκολη.

Ο **ασυνειδητός νους** περιέχει σκέψεις, συναισθήματα και αναμνήσεις που δεν είναι προσβάσιμες στον συνειδητό νου, πολλές φορές επειδή το άτομο τις έχει απωθήσει και τις έχει καταπνίξει επειδή το πληγώνουν ή από φόβο. Κατά τον Φρόιντ, αυτές οι διεργασίες σκέψης είναι που επηρεάζουν κυρίως τη συνειδητή συμπεριφορά.



Στην περίπτωση της επιρροής της παιδικής μας ηλικίας στις αλληλεπιδράσεις μας με τα δικά μας παιδιά, όταν προσπαθούμε να ακολουθήσουμε συμβουλές για γονείς, εκτιμάμε τον συνειδητό νου μας ή μερικές φορές τον προσυνειδητό. Παρ' όλα αυτά, εξακολουθούμε να αγωνι-

ζόμαστε να ανταποκριθούμε με τον τρόπο που θα θέλαμε και ο θυμός, η απογοήτευση και η έλλειψη ανεκτικότητας κάνουν τη δυσάρεστη εμφάνισή τους. Πρόκειται για ένα κλασικό παράδειγμα της επιρροής που έχει ο ασυνείδητος νους κατά τον Φρόιντ στη συνειδητή συμπεριφορά, καθώς το υποσυνείδητο είναι η περιοχή του μυαλού όπου ζουν όλες οι αρνητικές και τραυματικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας (βλ. παραπάνω διάγραμμα). Για να γίνετε πιο ήρεμοι, πρέπει να έχετε επίγνωση της επιρροής αυτών των πρώιμων συμβάντων και να προσπαθήσετε ενεργά να ξεσκεπάσετε και να κατανοήσετε τις πεποιθήσεις και τις εμπειρίες που σας κατευθύνουν.

Αν και οι θεωρίες του Φρόιντ έχουν επικριθεί ως υπερβολικά απλοϊκές, είναι χρήσιμες όταν καταβάλλουμε προσπάθειες για να γίνουμε πιο ήρεμοι. Ένας σύγχρονος του Φρόιντ, ο Ελβετός ψυχίατρος και ψυχαναλυτής Καρλ Γιουνγκ, είπε: «Μέχρι να κάνετε το ασυνείδητό σας συνειδητό, θα σας κατευθύνει και θα το αποκαλείτε μοίρα». Το καλό νέο, ωστόσο, είναι ότι μπορούμε να κάνουμε μια αρχή για να έχουμε περισσότερη επίγνωση σήμερα· το πρώτο εμπόδιο είναι να αναγνωρίσουμε ότι όλοι μας κουβαλάμε μαζί μας τραυματικά λόγια, γεγονότα και πράξεις από την παιδική μας ηλικία, που συχνά μπορούν να επηρεάζουν τις καθημερινές μας αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά μας.

Τι λένε οι γονείς

Κατά την έρευνα για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου, μίλησα με πολλούς γονείς. Τους ρώτησα τι πυροδοτούσε τον θυμό τους και τους δυσκόλευε να είναι ήρεμοι γο-

νείς. Να τι είχαν να πουν μερικοί από αυτούς για τη δική τους ανατροφή και το πώς επηρέαζε τη συμπεριφορά τους ως γονιών:

Όταν ο γιος μου μου μιλάει χωρίς σεβασμό, μου ανεβαίνει το αίμα στο κεφάλι. Ξέρω ότι αυτό οφείλεται εν μέρει στον τρόπο που ανατράφηκα και στο τι θα είχα πάθει εγώ αν είχα τολμήσει να μιλήσω έτσι στους γονείς μου.

Παλεύω να φέρομαι ήρεμα και με ενσυναίσθηση ως γονιός, ενώ ακόμη επεξεργάζομαι ανεπίλυτα ψυχικά τραύματα της παιδικής μου ηλικίας που μου προκάλεσαν τα άτομα που με φρόντιζαν.

Όταν ήμουν άτακτο παιδί, με έστελναν στο δωμάτιό μου και μου έλεγαν να μείνω εκεί μέχρι να ηρεμήσω. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι αυτό με έχει επηρεάσει και ως ενήλικα. Παλεύω κυριολεκτικά να ζητήσω βοήθεια όταν έχω προβλήματα και μου είναι δύσκολο να ανοίγομαι και να μιλώ για τα συναισθήματά μου.

Λαχταρώ πραγματικά να με βλέπουν και να με επικυρώνουν και θυμώνω εύκολα όταν αισθάνομαι ότι κανένας δεν νοιάζεται για τις ανάγκες μου. Αυτό συνδέεται με τη δυσαρέσκεια και την πικρία που νιώθω για τον σύντροφό μου όταν κάθεται και κάνει πράγματα που τον ευχαριστούν τόσο συχνά, ενώ εμένα με διακόπτουν συνεχώς τα παιδιά μας. Μου ξαναφέρνει στον νου την αίσθηση ότι με αγνοούσαν και με είχαν παρατήρει όταν ήμουν παιδί.

Όταν ήμουν παιδί, μου δίδαξαν ότι «τους μεγάλους πρέπει πάντα να τους σεβόμαστε», και το δέχτηκα αδιαμαρτύρητα, αλλά, τώρα που αναλογίζομαι εκείνη την εποχή, συνειδητοποιώ ότι εμένα δεν με σεβόταν κανένας ως παιδί και νομίζω ότι αυτό μου προκάλεσε προβλήματα αυτοεκτίμησης στην ενήλικη ζωή μου.

Οι γονείς μου πάντα μου έλεγαν να πάψω να κλαίω όταν ήμουν παιδί. Δεν ξέρω αν αυτός είναι ο λόγος που δυσκολεύομαι να εκφράσω τα συναισθήματά μου τώρα, αλλά υποπτεύομαι ότι δεν βοήθησε. Νομίζω ότι πυροδοτεί επίσης τον θυμό μου όταν κλαίνε τα δικά μου παιδιά, επειδή ξέρω ότι, στη θέση τους, εγώ θα είχα βρει τον μπελά μου όταν ήμουν παιδί.

ΗΡΕΜΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Πόσες φορές δεν έχετε αναρωτηθεί: «Μα τι δεν πάει καλά με εμένα; Γιατί δεν μπορώ να διατηρώ την ψυχραιμία μου και να φέρομαι ήρεμα;». Πολλοί γονείς θα ήθελαν να ακολουθήσουν έναν πιο ήπιο και θετικό τρόπο άσκησης του γονικού τους ρόλου, όμως τα συναισθήματα και το καθημερινό στρες στέκονται εμπόδιο.

Η επιτυχημένη συγγραφέας Σάρα Όκγουελ-Σμιθ αποδεικνύει ότι όλοι μπορούμε να γίνουμε ήρεμοι γονείς. Με βάση την πολυετή εμπειρία της, παρέχει χρήσιμα στοιχεία από έρευνες, συμβουλές και πρακτικές ασκήσεις που θα σας κατευθύνουν σωστά προς μια πιο ήρεμη γονική συμπεριφορά.

Ένας πολύτιμος οδηγός για όλη την οικογένεια όπου εξηγούνται ζητήματα όπως:

- Τι πυροδοτεί τον θυμό και το άγχος σας και πώς να συμφιλιωθείτε με τη δική σας παιδική ηλικία.
- Γιατί πρέπει να αποδεχτείτε τις αδυναμίες σας και να διώξετε την ενοχή, καθώς σας εμποδίζει από το να γίνετε καλύτεροι γονείς.
- Ποιο είναι το ψυχικό φορτίο της γονικής ευθύνης – γιατί πρέπει να κατανοήσετε την πίεση και να τη μοιράζεστε περισσότερο.
- Γιατί δεν πρέπει να έχετε ως στόχο να εκμεταλλευτείτε την κάθε στιγμή, πώς να εξισορροπήσετε τη δουλειά και τον χρόνο με την οικογένειά σας.
- Πώς να αντιμετωπίζετε με σύνεση και ηρεμία τις μεταβατικές περιόδους της ζωής.
- Ποια είναι τα τέσσερα «πρέπει» για να είστε πιο ήρεμοι γονείς και πώς να μην παρασύρεστε σε εκρήξεις θυμού.