

## **Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος**



### **Η ΖΗΛΙΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Η ζήλια και ο φθόνος ταξινομούνται στα συναισθήματα κοινωνικής σύγκρισης και σχετίζονται με την ικανότητα του ανθρώπου να έχει αντίληψη για τον εαυτό του, να συγκρίνει τον εαυτό του με τους άλλους και να προβαίνει σε σχετική αξιολόγηση του ίδιου με βάση τη σύγκριση αυτή.

Η ζήλια είναι μια συναισθηματική κατάσταση που προκαλείται όταν ένα άτομο θεωρεί πως μια σημαντική σχέση του απειλείται από ένα τρίτο άτομο και εμφανίζεται σε συνθήκες, όπου συμμετέχουν τρία άτομα: το άτομο που βιώνει τη ζήλια, το άτομο που αυτός/ή ζηλεύει, με το οποίο έχει διαμορφώσει κάποιου είδους σχέση, και ο ανταγωνιστής που απειλεί τη σχέση. Η υποκειμενική εμπειρία της ζήλιας περιλαμβάνει συναισθήματα θυμού, φόβου για την απώλεια της αγάπης-αποκλειστικότητας και καχυποψία. Θα πρέπει, ωστόσο, να ξεχωρίζουμε τη ζήλια από τον φθόνο. Ο φθόνος ορίζεται ως μια συναισθηματική κατάσταση που εγείρεται όταν ένα άτομο θεωρεί πως ένα άλλο άτομο έχει κάτι που αυτό επιθυμεί, αλλά δεν έχει ακόμα αποκτήσει ή δεν θα αποκτήσει ποτέ. Η συνθήκη, λοιπόν, στην οποία εγείρεται ο φθόνος περιλαμβάνει δύο άτομα: το άτομο που βιώνει τον φθόνο και το άτομο που αποτελεί το αντικείμενο του φθόνου. Η υποκειμενική εμπειρία του φθόνου χαρακτηρίζεται από λαχτάρα απόκτησης αγαθών-πλούτου, δυσαρέσκεια για την ευτυχία των άλλων, ανεκπλήρωτες επιθυμίες, αλλά και από συναισθήματα κατωτερότητας.

Η ζήλια δεν ανήκει στις πρώτες συναισθηματικές εμπειρίες που γνωρίζει ένας άνθρωπος, όπως η ευχαρίστηση, η στέρση, ο φόβος και η αίσθηση της μοναξιάς. Τα νεογνά και τα μικρά μωρά δεν γνωρίζουν το συναίσθημα της ζήλιας. Θα το βιώσουν, όμως, αργότερα, όταν, έχοντας κατακτήσει κάποια προνόμια, απειληθούν ότι μπορεί να τα χάσουν. Αυτό θα συμβεί, λόγω χάρη, στα πρωτότοκα παιδιά με τη γέννηση ενός άλλου παιδιού στην οικογένεια, οπότε θα προκύψει μοίρασμα της αγάπης και της αποκλειστικής φροντίδας που απολάμβαναν ως τότε. Ο ερχομός στον κόσμο ενός νέου παιδιού είναι σημαντικό γεγονός για όλη την οικογένεια, για το πρωτότοκο, όμως, παιδί η γέννηση δεύτερου δεν είναι απλώς σημαντικό, είναι γεγονός συνταρακτικό. Για να

καταλάβουν οι γονείς τα συναισθήματα που βιώνει το παιδί, όταν μοιράζεται την αγάπη και αισθάνεται την απώλεια της αποκλειστικότητας στο ενδιαφέρον των γονιών του, δεν έχουν παρά να σκεφθούν πώς θα αισθάνονταν οι ίδιοι, αν ξαφνικά ανακάλυπταν ότι στη μεταξύ τους σχέση υπάρχει εραστής ή ερωμένη.

Η πληροφόρηση του παιδιού για την αναμενόμενη γέννηση πρέπει να αρχίζει νωρίς και να είναι η σωστή. Οι ερωτήσεις του παιδιού για το πώς μπήκε το έμβρυο στην κοιλιά της μαμάς, γιατί και πότε θα βγει, καθώς και άλλες ερωτήσεις, που για μερικούς ίσως είναι ενοχλητικές, πρέπει να απαντώνται με ειλικρίνεια, γιατί η αλήθεια είναι το ασφαλέστερο καταφύγιο των γονιών και η καλύτερη επιλογή για την αντιμετώπιση κάθε κακοτοπιάς. Στις περιπτώσεις που δεν έχει γίνει καμιά προετοιμασία του παιδιού σε θέματα σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, η σωστή ανταπόκριση στα ερωτήματα με την ευκαιρία της εγκυμοσύνης της μητέρας του, δίνει άνετη διέξοδο στον προβληματισμό των γονιών για το πώς θα μπορούσαν να εξηγήσουν στο παιδί τη σύλληψη, το μεγάλωμα του εμβρύου και τη γέννησή του. Η μητέρα πρέπει να εξηγήσει και να προετοιμάσει το παιδί για τις νέες συνθήκες που θα προκύψουν και να τονίσει ότι μετά τη γέννηση του μωρού θα του ζητήσει τη συμπαράστασή του. Η ενεργητική συμμετοχή του μεγαλύτερου παιδιού με την επίβλεψη και την καθοδήγησή της μητέρας του στην περιποίηση, το τάισμα και το παιχνίδι του μωρού έχει πάντοτε ευεργετικά αποτελέσματα. Το παιδί δεν πρέπει να ξεσπιτώνεται και να πηγαίνει να μείνει με τη γιαγιά ή τη θεία, αλλά να έρχεται η γιαγιά ή η θεία στο σπίτι του και ο πατέρας του καλείται να αναπληρώσει και το ρόλο της μητέρας. Κάτι που ακόμα πρέπει να τονισθεί είναι ότι η επικέντρωση της προσοχής αποκλειστικά στο μωρό μετά τον ερχομό του στο σπίτι, η «αδιαφορία» προς το μεγαλύτερο παιδί και το οικογενειακό πανηγύρι με την δικαιολογημένη χαρά, δημιουργούν τις κατάλληλες προϋποθέσεις για την εμφάνιση της ζήλιας.

Πολύ πριν τη γέννηση του μωρού οι γονείς πρέπει να ρυθμίσουν ορισμένα ζητήματα, που είναι ζωτικής σημασίας για την προσαρμογή του μεγαλύτερου παιδιού στη νέα κατάσταση. Πρώτα απ' όλα, αν το παιδί κοιμάται στο ίδιο δωμάτιο με τους γονείς, πρέπει πολλούς μήνες πριν τη γέννηση του μωρού, να μεταφερθεί στο δικό του δωμάτιο. Ποτέ αμέσως μετά τη γέννηση του καινούργιου παιδιού. Είναι πραγματικά τραγωδία να φέρουν το μωρό από το μαιευτήριο, να το κοιμίζουν στην κούνια δίπλα στο κρεβάτι της μητέρας και του πατέρα του και το μεγαλύτερο να μετακομίζει σε καινούργιο κρεβάτι, σε άλλο δωμάτιο. Κάτω από αυτές τις συνθήκες η μεταφορά σε άλλο δωμάτιο παίρνει το χαρακτήρα της έξωσης: «ήρθαν τα άγρια να διώξουν τα ήμερα!». Η θλίψη του παιδιού είναι αφάνταστη, νοιώθει ανασφάλεια, αισθάνεται ότι δεν το αγαπούν και η εμφάνιση του συναισθήματος της ζήλιας είναι αναπόφευκτη. Οι επιπτώσεις που μπορεί να εμφανιστούν από την καθυστερημένη αλλαγή δωματίου ισχύουν και για την περίπτωση που το παιδί αρχίσει να πηγαίνει στον βρεφονηπιακό σταθμό ή στο νηπιαγωγείο αμέσως μόλις έρθει το μωρό στο σπίτι.

Η συμπεριφορά του παιδιού που ζηλεύει απέναντι στο μωρό ποικίλλει. Όταν ρωτιέται αν αγαπάει το μωρό πάντα απαντά ότι το λατρεύει, μόνο που όταν το πάρει στην αγκαλιά, για να δείξει την αγάπη του, το σφίγγει μέχρι σκασμού! Άλλες φορές επιτίθεται χωρίς καμιά αναστολή με τσιμπήματα, με μπουνιές, βάζοντας το δάχτυλό του στο μάτι του μωρού, ακόμα και με αιχμηρά αντικείμενα ή με ό,τι βρει πρόχειρο. Είναι αυτονόητο ότι τέτοιες επιθέσεις πρέπει να προλαμβάνονται. Όταν γίνονται, συνήθως οι γονείς τιμωρούν το παιδί, το οποίο αισθάνεται ένοχο ήδη πριν τιμωρηθεί, και, όσο πιο συχνά και πιο σκληρά τιμωρείται, τόσο περισσότερο ένοχο αισθάνεται και όλο και πιο επιθετικό γίνεται. Συμβουλές του τύπου «πρέπει να αγαπάς το αδερφάκι σου», «αυτό σε αγαπάει, εσύ γιατί δεν το αγαπάς;», όχι μόνο είναι άσκοπες και χωρίς αποτέλεσμα, αλλά βλάπτουν, γιατί κάνουν το παιδί που ζηλεύει να αισθάνεται περισσότερο ένοχο. Εκείνο που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς και οι λοιποί συγγενείς είναι να του ενισχύσουν το αίσθημα της ασφάλειας και της αυτοεκτίμησης, όχι μόνο με λόγια, αλλά με πράξεις που να δείχνει πόσο πολύ το εκτιμούν και το αγαπούν. Όχι με δώρα!

Όλα τα παιδιά του κόσμου είναι έτοιμα να παλέψουν για να εξασφαλίσουν την αγάπη των γονιών τους και, πιο ειδικά, για να τραβήξουν την προσοχή της μητέρας τους. Οι μεγάλοι αντίπαλοί τους είναι βέβαια τα αδέρφια τους, που και αυτά έχουν τις ίδιες προθέσεις πρωτιάς και αποκλειστικότητας. Γι' αυτό και ο συχνότερος λόγος για τον οποίο τσακώνονται τα αδέρφια μεταξύ τους –κάτι σύννηθες και εντελώς φυσιολογικό– είναι για να βεβαιωθούν για την προτίμηση της μητέρας τους. Εξυπακούεται ότι ζήλια δεν βιώνουν μόνο τα πρωτότοκα παιδιά, αλλά όλα τα παιδιά, άσχετα από τη σειρά γέννησης, για διαφορετικούς λόγους το καθένα. Μπορεί και το μικρότερο παιδί να ζηλεύει το μεγαλύτερο. Η κυριότερη αιτία του τελευταίου είναι η εξαιρετικά υποχωρητική στάση των γονιών προς το μεγάλο παιδί: στην προσπάθειά τους να προλάβουν ή να μετριάσουν τη ζήλια του προς το μικρότερο, ικανοποιούν κάθε αίτημά του, ακόμα και αν είναι παράλογο. Σε λίγο καιρό, όμως, διαπιστώνουν με λύπη ότι η τακτική που ακολούθησαν δεν κατάφερε να αποτρέψει αυτό που φοβόντουσαν, αφού η διαφορετική ή η άνιση μεταχείριση των παιδιών οδηγεί αναπόφευκτα, όχι μόνο στη ζήλια, αλλά και σε οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα συμπεριφοράς. Όταν οι γονείς παρεμβαίνουν στους τσακωμούς των αδελφών το πρόβλημα χειροτερεύει. Έχει παρατηρηθεί ότι όταν οι γονείς λείπουν από το σπίτι –κυρίως οι μητέρες– ή δεν επεμβαίνουν στις φιλονικίες των παιδιών τους, τα παιδιά συνυπάρχουν πιο ειρηνικά, προφανώς γιατί χάνεται το πιο βασικό νόημα του τσακωμού, που είναι η διεκδίκηση του ενδιαφέροντος, της αγάπης και της αποκλειστικότητας. Όταν η διαφορά ηλικίας των παιδιών είναι μικρότερη από ένα χρόνο ή μεγαλύτερη από πέντε χρόνια η ζήλια συνήθως έχει μικρότερη διάρκεια και δεν είναι έντονη. Αντίθετα διαφορά ηλικίας 2-4 χρόνων ευνοεί ιδιαίτερα την ανάπτυξη ζήλιας. Έχει παρατηρηθεί ακόμα ότι, όταν τα αδέρφια είναι του ίδιου

φύλου, οι ανταγωνισμοί είναι εντονότεροι και η επιθετικότητα μεγαλύτερη και ότι η ζήλια είναι ηπιότερη όταν τα αδέρφια είναι διαφορετικού φύλου.

Η ζήλια του παιδιού είναι φυσιολογικό φαινόμενο. Το παιδί που δεν ζηλεύει ή δεν εκδηλώνει τη ζήλια του πρέπει να θεωρηθεί παθολογικό και πρέπει να προσεχθεί. Οι γονείς πρέπει να φροντίσουν να κάνουν πιο άνετη και αποτελεσματική την επικοινωνία με τα παιδιά τους και να τους δώσουν όση περισσότερη αγάπη και ασφάλεια μπορούν. Ακόμα πρέπει να σέβονται, να τονίζουν και να χαίρονται την μοναδικότητα του κάθε παιδιού, να μη τα συγκρίνουν μεταξύ τους, να μη τα μεταχειρίζονται άνισα, αλλά και να μην αδιαφορούν για την προσωπικότητα του κάθε παιδιού με την ισοπεδωτική γονεϊκή συμπεριφορά. Λιγότερη ζήλια είναι το καλύτερο αποτέλεσμα, αλλά και πιστοποιητικό της σωστής και ώριμης γονεϊκής συμπεριφοράς.

**Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα Νέος Αγών στις 5/4/2023**