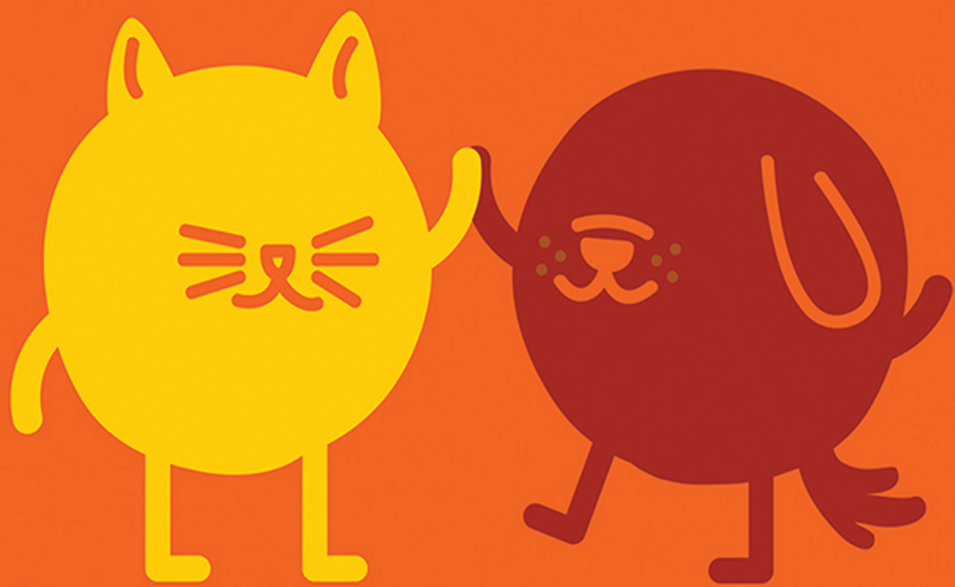


Αντέλ Φέιμπερ & Ιλέιν Μάζλις  
ΑΔΕΛΦΙΑ,  
ΟΧΙ ΑΝΤΙΠΑΛΟΙ  
ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ  
ΝΑ ΖΟΥΝ ΜΑΖΙ ΑΡΜΟΝΙΚΑ

Αντέλ Φέιμπερ & Ιλέιν Μάζλις, συγγραφείς  
του Πώς να μιλάτε στα παιδιά ώστε να σας ακούν  
& πώς να τα ακούτε ώστε να σας μιλούν







Αδέλφια, όχι αντίπαλοι



Αντέλ Φέιμπερ & Γλέιν Μάζλις

# Αδέλφια, όχι αντίπαλοι

Βοηθήστε τα παιδιά σας  
να ζουν μαζί αρμονικά

Εικονογράφηση: Κίμπερλι Αν Κο

Μετάφραση: Βίκυ Λαμπάδη

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Το ποίημα «Αδέλφια πάνω απ' όλα» (*Brothers and Sisters, After All*) δημοσιεύτηκε πρώτη φορά στο βιβλίο *Between Brothers and Sisters: A Celebration of Life's Most Enduring Relationship* (1989) και συμπεριλήφθηκε στο *Αδέλφια, όχι αντίπαλοι* (*Siblings without Rivalry*) με την άδεια των Adele Faber, Elaine Mazlish και Philip Lief Group.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί – Για το παιδί και τους γονείς

Αντέλ Φέιμπερ & Γλέιν Μάτζλις, *Αδέλφια, όχι αντίπαλοι*.

*Βοηθήστε τα παιδιά σας να ζουν μαζί αρμονικά*

Adele Faber & Elaine Mazlish, *Siblings without Rivalry*

Εικονογράφηση: Kimberly Ann Coe

Μετάφραση: Βίκυ Λαμπιάδη

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόνη Καρύδη

Διορθώσεις: Κώστας Σίμος

Σελιδοποίηση: Λενιώ Μαργαριτούλη

Φιλμ – μοντάζ: Μαρία Ποινιού-Ρένεον

Copyright© 2012, 1998, 1987 Adele Faber & Elaine Mazlish

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ, 2017

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις W. W. Norton & Company,

ΗΠΑ, 2012

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Οκτώβριος 2018

KET A868 ΚΕΠ 585/18 ISBN 978-960-16-7547-3



ΠΙΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 801.100.2665, 210.52.05.600, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΚΟΥΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ-ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ)

Τ.Θ. 1213, 57009 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.75, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: [info@patakis.gr](mailto:info@patakis.gr), [sales@patakis.gr](mailto:sales@patakis.gr)

*Σε όλα τα αδέρφια που μεγάλωσαν,  
μα έχουν ακόμη ένα πληγωμένο παιδί μέσα τους*





# Περιεχόμενα

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε...	13
Πώς προέκυψε αυτό το βιβλίο.....	15
Σημείωση των συγγραφέων .....	23
1. Αδέλφια – Παρελθόν και παρόν .....	25
2. Μόνο όταν τα δυσάρεστα συναισθήματα βγουν στην επιφάνεια .....	43
3. Οι κίνδυνοι των συγκρίσεων .....	87
4. Το ίσο είναι λιγότερο.....	105
5. Τα αδέλφια σε ρόλους .....	131
Εάν εκείνος είναι «αυτό», εγώ θα είμαι το «άλλο».....	131
Επιτρέποντας στα παιδιά να αλλάξουν .....	143
Όχι άλλο προσδιορισμός των παιδιών με βάση το πρόβλημα .....	159
6. Όταν τα παιδιά μαλώνουν.....	181
Πώς να παρέμβουμε εποικοδομητικά .....	181
Πώς να μπορούμε στο σκηνικό, ώστε να μπορούμε έπειτα να αποσυρθούμε .....	202
Βοηθώντας τα παιδιά να επιλύσουν μια δύσκολη διαμάχη .....	204
7. Συμφιλίωση με το παρελθόν.....	243
Επίλογος .....	261
I. Πώς να διαχειριστείτε τους νεαρούς αντίζηλους .....	275
II. Μόνα στο σπίτι.....	297

III. Περισσότεροι τρόποι να ενθαρρύνετε τα θετικά συναισθήματα ανάμεσα στα παιδιά σας .....	306
<i>Αδέλφια πάνω απ' όλα .....</i>	321
<i>Χρήσιμες πηγές.....</i>	329
<i>Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη.....</i>	333
<i>Ευρετήριο .....</i>	335

*Πόσο ωραίο είναι, πόσο ευχάριστο,  
να κατοικούν μαζί τ' αδέρφια!*

Ψαλμός 133:1



## Πώς προέκυψε αυτό το βιβλίο

Καθώς γράφαμε το βιβλίο *Πώς να μιλάτε στα παιδιά ώστε να σας ακούν & πώς να τα ακούτε ώστε να σας μιλούν*, βρεθήκαμε μπροστά σ' ένα πρόβλημα. Το κεφάλαιο σχετικά με την αδελφική αντιπαλότητα σαν να ξέφευγε από τον έλεγχό μας. Ενώ ήμασταν μόλις στη μέση του, είχε ήδη έκταση μεγαλύτερη από εκατό σελίδες. Προσπαθήσαμε απεγνωσμένα να το βραχύψουμε, να το συμπυκνώσουμε, να αφαιρέσουμε κάποια σημεία – οτιδήποτε προκειμένου να το φέρουμε στην κατάλληλη αναλογία σε σχέση με το υπόλοιπο βιβλίο. Αλλά όσο περισσότερες περικοπές κάναμε, τόσο πιο δυσαρεστημένες καταλήγαμε.

Κάποια στιγμή, σαν να φωτίστηκε το μυαλό μας. Αν θέλαμε να είμαστε δίκαιες απέναντι στο θέμα της αντιπαλότητας ανάμεσα στα αδέρφια, θα έπρεπε να αφιερώσουμε ένα βιβλίο αποκλειστικά σ' αυτό. Από τη στιγμή που πήραμε την απόφαση, τα υπόλοιπα τακτοποιήθηκαν αυτόματα. Συμπεριλάβαμε στο βιβλίο *Πώς να μιλάτε στα παιδιά ώστε να σας ακούν & πώς να τα ακούτε ώστε να σας μιλούν* τόσο υλικό για τη διαχείριση των συγκρούσεων ανάμεσα στα αδέρφια όσο θα ήταν αρκετό για να διευκολύνει τους γονείς στα πιο δύσκολα σημεία. Όμως, στο βιβλίο μας για την αδελφική αντιπαλότητα ειδικά, θα είχαμε

αρκετό περιθώριο ώστε να αναπτύξουμε εκτενέστερα το θέμα, να μιλήσουμε για τις απογοητεύσεις που αντιμετωπίσαμε και εμείς εξαιτίας των συγκρούσεων ανάμεσα στα δικά μας παιδιά· να περιγράψουμε τις βασικές αρχές που μας άνοιξαν τα μάτια την περίοδο συμμετοχής μας ως γονέων στην ομάδα του δρ. Χάιμ Ζινό· να μοιραστούμε τα συμπεράσματα της δικής μας δουλειάς με οικογένειες, των μελετών μας και των ατελείωτων ωρών ανταλλαγής απόψεων μεταξύ μας· να περιγράψουμε τις εμπειρίες των γονέων οι οποίοι συμμετείχαν στα σεμινάρια που πραγματοποιήσαμε για την αδελφική αντιπαλότητα.

Σκεφτήκαμε επίσης ότι με τις διαλέξεις που δίναμε σε όλη τη χώρα είχαμε τη σπάνια ευκαιρία να διαπιστώσουμε πώς ένιωθαν και τι σκέφτονταν οι γονείς γύρω από τα προβλήματα μεταξύ αδελφών. Γρήγορα ανακαλύψαμε ότι χειριζόμασταν ένα καυτό θέμα. Όπου κι αν πηγαίναμε, και μόνο η απλή αναφορά των λέξεων «αδελφική αντιπαλότητα» πυροδοτούσε μια άμεση και έντονη αντίδραση.

«Οι καβγάδες αυτοί με τρελαίνουν».

«Δεν ξέρω τι θα συμβεί πρώτο. Ή που θα σκοτωθούν μεταξύ τους ή που θα τα σκοτώσω εγώ!»

«Τα πάμε μια χαρά με το καθένα ξεχωριστά, αλλά όταν είναι μαζί, δεν αντέχω κανένα απ' τα δύο».

Προφανώς το πρόβλημα ήταν γενικευμένο και οι γονείς το βίωναν ως πολύ σοβαρό. Όσο περισσότερο συζητούσαμε μαζί τους για το τι συνέβαινε ανάμεσα στα παιδιά τους, τόσο μας θύμιζαν τη δυναμική που προκαλούσε τόσο μεγάλη ένταση στα σπίτια τους. Φανταστείτε δυο παιδιά σε ανταγωνισμό για την αγάπη και την προσοχή των γονιών τους. Προσθέστε ύστερα τον φθόνο που νιώθει το ένα παιδί για τα επιτεύγματα

του άλλου την πικρία που νιώθει κάθε παιδί για τα προνόμια του άλλου· τις προσωπικές του μταιώσεις που δεν τολμά να αφήσει να ξεοπάσουν αλλού παρά στο αδελφάκι του, και δε θα είναι δύσκολο να καταλάβετε γιατί σε πολλές οικογένειες σε όλη τη χώρα η σχέση μεταξύ των αδελφών περιέχει αρκετό συναισθηματικό δυναμισμό, ώστε να πυροδοτήσει πολλά επεισόδια καθημερινών εκρήξεων.

Αναρωτηθήκαμε: «Υπήρχε τίποτα θετικό που θα μπορούσε να ειπωθεί για την αδελφική αντιπαλότητα; Σίγουρα αυτή δεν είναι κάτι ευχάριστο για τους γονείς. Μήπως όμως κάτι σ' αυτήν θα μπορούσε να αποδειχτεί θετικό για τα παιδιά;».

Όλα όσα διαβάσαμε συνέτειναν στην ύπαρξη κάποιου μακροπρόθεσμου οφέλους από την εποικοδομητική αντιπαράθεση ανάμεσα στα αδέρφια: Μέσα από τις μάχες για να κατοχυρώσουν την κυριαρχία του ενός έναντι του άλλου, τα αδέρφια σκληραγωγούνται και αποκτούν μεγαλύτερες αντοχές. Μέσα από τα ψεύτικα παλέματα και τα σωματικά παιχνίδια κατά τη συμβίωση αναπτύσσουν ταχύτητα και ευελιξία. Από τους λεκτικούς τους διαξιφισμούς μαθαίνουν τη διαφορά ανάμεσα στο να είσαι έξυπνος ή να πληγώνεις. Μέσα από τους αναμενόμενους εκνευρισμούς κατά τη συμβίωση μαθαίνουν πώς να υπερασπίζονται τον εαυτό τους, να διεκδικούν ή να κάνουν συμβιβασμούς. Και ενίοτε, από τη ζήλια τους για τις ιδιαίτερες ικανότητες του άλλου, εμπνέονται να δουλέψουν πιο σκληρά, να δείξουν πείσμα και επιμονή και τελικά να πετυχαίνουν.

Αυτά είναι ό,τι θετικό μπορεί να δώσει η αδελφική αντιπαλότητα. Το χειρότερο που προκύπτει από αυτήν, όπως σχεδόν εξαρχής μας έλεγαν οι γονείς, είναι ότι θα μπορούσε να αποδυναμώσει τις ηθικές αξίες των παιδιών και να προκαλέσει ακόμη



και μόνιμη βλάβη. Μιας και είχαμε σκοπό στο βιβλίο μας να ασχοληθούμε με την πρόληψη και επανόρθωση οποιουδήποτε είδους βλάβης στα παιδιά, σκεφτήκαμε ότι ήταν σημαντικό να επανεξετάσουμε τα αίτια που κρύβονται πίσω από τον συνεχή ανταγωνισμό ανάμεσα στα αδέρφια.

Από που ξεκινάνε όλα; Οι ειδικοί στο πεδίο αυτό φαίνεται να συμφωνούν ότι στη ρίζα της αδελφικής αντιζηλίας βρίσκεται η βαθιά επιθυμία –καθενός απ’ τα παιδιά– να έχει την αποκλειστική αγάπη των γονιών του. Γιατί αυτή η επιτακτική και ακατανίκητη ανάγκη να είναι κανείς ο ένας και μοναδικός; Επειδή από τη Μητέρα και τον Πατέρα, τη θαυμαστή αυτή πηγή, πηγάζουν όλα όσα το παιδί χρειάζεται για να επιβιώσει και να ευημερεί: τροφή, στέγη, ζεστασιά, φροντίδα, αίσθηση ταυτότητας, αίσθηση αξίας και σπουδαιότητας, αίσθηση μοναδικότητας. Το φως της γονεϊκής αγάπης και ενθάρρυνσης είναι αυτό που δίνει σε ένα παιδί τη δυνατότητα να αναπτύξει την αίσθηση ότι είναι ικανό και να κατακτήσει σταδιακά την κυριαρχία πάνω στο περιβάλλον του.

Πώς να μη νιώθει ένα παιδί ότι η παρουσία αδελφών ρίχνει μια σκιά στη ζωή του; Απειλούν όλα όσα είναι θεμελιώδη για την ευημερία του. Και μόνο η ύπαρξη ενός ακόμη παιδιού στην οικογένεια σηματοδοτεί το ΛΙΓΟΤΕΡΟ. Λιγότερος αποκλειστικός χρόνος με τους γονείς. Λιγότερη προσοχή όταν νιώθει πληγωμένο και απογοητευμένο. Λιγότερη επιδοκιμασία για τα επιτεύγματά του. Και το πιο τρομακτικό απ’ όλα για το παιδί, η σκέψη: «Εάν η μαμά και ο μπαμπάς δείχνουν όλη αυτή την αγάπη, το ενδιαφέρον και τον ενθουσιασμό τους για τα αδέρφια μου, τότε ίσως εκείνα αξίζουν περισσότερο από μένα. Και αν εκείνα αξίζουν περισσότερο, τότε αυτό

σημαίνει ότι εγώ αξίζω λιγότερο. Και αν αξίζω λιγότερο, τότε πραγματικά την έβαψα!».

Δεν είναι περίεργο που τα παιδιά παλεύουν τόσο παθιασμένα να είναι τα πρώτα ή τα καλύτερα. Ούτε το ότι επιστρατεύουν όλη τους την ενέργεια για να αποκτήσουν κάτι παραπάνω ή τα περισσότερα απ' όλους τους άλλους. Ή ακόμη καλύτερα, να τα αποκτήσουν ΟΛΑ. Η αίσθηση της ασφάλειας έγκειται για το παιδί στο να έχεις όλη δική σου τη μαμά, τον μπαμπά, όλα τα παιχνίδια, όλο το φαγητό, όλο τον χώρο.

Τι απίστευτα δύσκολη δοκιμασία έχουν να αντιμετωπίσουν οι γονείς! Πρέπει να βρουν τρόπους να διαβεβαιώσουν ένα παιδί ότι είναι ασφαλές, ιδιαίτερο και αξιαγάπητο. Χρειάζεται να βοηθήσουν τους νεαρούς «δικεικπιές του τίτλου» να ανακαλύψουν τις ανταμοιβές και τις χαρές του να μοιράζεσαι και να συνεργάζεσαι και, με κάποιον τρόπο, πρέπει να στρώσουν το έδαφος, ώστε τα αντιμαχόμενα αδέλφια να μπορέσουν κάποια μέρα να δουν το ένα το άλλο ως πηγή ευχαρίστησης και υποστήριξης.

Πώς τα πήγαιναν οι γονείς με αυτή τη βαριά αρμοδιότητα; Για να το διαπιστώσουμε, επινοήσαμε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο.

**Υπάρχει κάτι που κάνετε με τα παιδιά σας και το οποίο φαίνεται να βοηθάει τη μεταξύ τους σχέση;**

**Υπάρχει κάτι που κάνετε και το οποίο φαίνεται να την κάνει χειρότερη;**

**Θυμάστε κάτι που έκαναν οι γονείς σας, όταν ήσασταν εσείς παιδιά, και το οποίο ενίσχυε τις έχθρες ανάμεσα σ' εσάς και τα αδέλφια σας;**

**Έκαναν ποτέ κάτι που μείωνε αυτή την εχθρότητα;**

Τους ρωτήσαμε επίσης πώς τα πήγαιναν με τα αδέρφια τους όταν ήταν παιδιά, πώς τα πάνε τώρα και ποια ζητήματα θα ήθελαν να δουν να αναπτύσσονται σε ένα βιβλίο για την αδελφική αντιπαλότητα.

Συγχρόνως, διενεργήσαμε ατομικές συνεντεύξεις. Καταγράψαμε εκατοντάδες ώρες συζητήσεων με άνδρες, γυναίκες και παιδιά από διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά περιβάλλοντα και με ηλικίες από 3 έως 88 ετών.

Στο τέλος, συγκεντρώσαμε όλο το υλικό μας, παλιό και καινούριο, και οργανώσαμε αρκετές ψυχοθεραπευτικές ομάδες των 8 συνεδριών, καθεμιά εστιασμένη στην αδελφική αντιπαλότητα αποκλειστικά. Κάποιοι από τους γονείς στις ομάδες αυτές έδειχναν εξαρχής πολύ ζήλο και ενθουσιασμό· κάποιοι ήταν κάπως επιφυλακτικοί («Ναι, καλά όλα αυτά, αλλά δεν έχετε δει τα *δικά μου* παιδιά!») και κάποιοι ένιωθαν ότι είχαν εξαντληθεί κι είχαν στερέψει από ιδέες, οπότε ήταν πρόθυμοι να δοκιμάσουν οτιδήποτε. Όλοι τους συμμετείχαν ενεργά – κρατώντας σημειώσεις, κάνοντας ερωτήσεις, παίζοντας παιχνίδια ρόλων κατά τη συνεδρία και φέρνοντας προς συζήτηση στην ομάδα τα αποτελέσματα από τα πειράματά τους στο «πεδίο δοκιμών» της δικής τους οικογένειας.

Από όλες αυτές τις συνεδρίες και απ' όλη τη δουλειά που είχαμε κάνει τα προηγούμενα χρόνια προκύπτει το παρόν βιβλίο, η επιβεβαίωση της πεποίθησής μας ότι εμείς, ως γονείς, *μπορούμε* να επηρεάσουμε σημαντικά τα πράγματα και να κάνουμε τη διαφορά.

Μπορούμε είτε να επιτείνουμε τον ανταγωνισμό ανάμεσα στα παιδιά μας είτε να τον μειώσουμε. Μπορούμε να προσπαθούμε να κρύψουμε τα εχθρικά συναισθήματα των παιδιών

μας κάτω από το χαλί ή να τους επιτρέψουμε να βρουν διέξοδο και να εκφραστούν ακίνδυνα μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο. Μπορούμε να επιταχύνουμε την ανάφλεξη ρίχνοντας «λάδι στη φωτιά» ή να κάνουμε δυνατή τη συνεργασία ανάμεσα στα παιδιά μας.

Η στάση και τα λόγια μας έχουν δύναμη. Όταν ξεκινά η μάχη ανάμεσα στα αδέρφια, δε χρειάζεται πια να νιώθουμε απογοητευμένοι, απελπισμένοι ή αβοήθητοι. Εξοπλισμένοι με νέες δεξιότητες, νέες οπτικές και περισσότερη κατανόηση, μπορούμε να οδηγήσουμε τους «αντιπάλους» στην ανακωχή ή και την ειρήνη.



## Σημείωση των συγγραφέων

Προκειμένου να απλοποιήσουμε την αφήγηση της ιστορίας μας, «ενοποιήσαμε» τις δυο μας σε ένα πρόσωπο, τα έξι μας παιδιά σε δύο αγόρια, και τις πολλές ομάδες που διενεργήσαμε η καθεμιά ξεχωριστά σε μία. Αυτό, για να αποκαταστήσουμε την αλήθεια. Οτιδήποτε άλλο σ' αυτό το βιβλίο –οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι εμπειρίες– δίνεται ακριβώς ως είχε.

Αντέλ Φέιμπερ  
Ιλέιν Μάζλις



## Μόνο όταν τα δυσάρεστα συναισθήματα βγουν στην επιφάνεια...

Η επόμενη συνεδρία ξεκίνησε άτυπα, ενόσω τα μέλη έβγαζαν τα πανωφόρια τους. «Ξέρετε, ήταν πολύ βοηθητικό που κρατούσαμε σημειώσεις την ώρα που τα παιδιά μας τσακώνονταν» σχολίασε μια μητέρα. «Ήμουν τόσο απασχολημένη με το να γράφω, που ο καβγάς δε με άγγιξε καν».

«Μακάρι να μπορούσα κι εγώ να πω το ίδιο» σχολίασε μια άλλη μητέρα. «Μέχρι το τέλος της βδομάδας, δεν ήθελα καν να αντικρίζω τη μεγάλη μου κόρη».

Η γυναίκα πήρε το σημειωματάριό της και το άνοιξε στην πρώτη σελίδα. «Θέλετε να ακούσετε τι ξεστομίσε στη μικρή της αδελφή σήμερα στο πρωινό;

»*Πολύ χαίρομαι που δεν κάθομαι κοντά σου.*

»*Βρομάς.*

»*Ο μπαμπάς μ' αγαπάει πιο πολύ από σένα.*

»*Είσαι κακάσχημη.*

»*Δεν ξέρεις την αλφαβήτα.*



»Χρειάζεσαι τη μαμά για να δέσεις τα κορδόνια σου.

»Είμαι πιο όμορφη από σένα».

Οι άλλοι γονείς έβγαζαν στεναγμούς κατανόησης καθώς έπαιρναν τις θέσεις τους στην αίθουσα.

«Πίστευα ότι ο γιος μου θα ωριμάζε και θα ξεπερνούσε αυτού του είδους την παιδιάστικη σκληρότητα» είπε ένας πατέρας απογοητευμένος. Όμως, ενώ είναι έφηβος πια, εξακολουθεί να βασανίζει τον μικρό αδελφό του. Δεν μπορώ καν να σας αναφέρω τα άσχημα λόγια που του λέει».

«Δεν καταλαβαίνω πώς κάποια παιδιά φέρονται με τόσο μοχθηρία» είπε μια μητέρα. «Ο πεντάχρονος γιος μου τραβάει τα μαλλιά του μωρού, βάζει τα δάχτυλά του στη μύτη της, στα αυτιά της, στα μάτια της. Η μικρή είναι τυχερή που τα μάτια της είναι ακόμα στη θέση τους».

Ήξερα ακριβώς για ποιο πράγμα μιλούσαν όλοι τους. Θυμάμαι πόσο απορημένη και συνάμα οργισμένη είχα νιώσει η ίδια βλέποντας στην πλάτη του μωρού δυο γρατζουνιές και τον τρίχρονο γιο μου να κάθεται εκεί και να κοιτάει, με ένα υποχθόνιο μειδίαμα στο πρόσωπό του. Τι μοχθηρό, κακόβουλο παιδί, είχα σκεφτεί! Πώς μπόρεσε να κάνει κάτι τέτοιο;

Για να μπορέσουμε να βρούμε την πηγή της «μοχθηρίας» των παιδιών μας, έδωσα στην ομάδα την ακόλουθη άσκηση (Αγαπητέ αναγνώστη, ίσως σε βοηθήσει να καταγράψεις τις δικές σου αντιδράσεις. Αν είσαι άνδρας, κάνε τις αντίστοιχες προσαρμογές για το φύλο.)

• • •

Φανταστείτε ότι ο σύζυγός σας σας αγκαλιάζει και σας λέει «Αγάπη μου, σ' αγαπώ τόσο πολύ και είσαι τόσο υπέροχη,

που αποφάσισα να έχω άλλη μια γυναίκα όπως εσένα».

Η αντίδρασή σας:

---

Όταν η νέα σύζυγος έρχεται στο σπίτι, βλέπετε ότι είναι πιο νέα από εσάς και αρκετά χαριτωμένη. Όταν είστε και οι τρεις μαζί, οι άλλοι λένε ένα απλό γεια σ' εσάς ευγενικά, αλλά κοιτάζουν εκστατικά το νέο μέλος. «Δεν είναι αξιαγάπητη; Γεια σου, γλυκιά μου... Είσαι μοναδική!» Έπειτα γυρίζουν σ' εσάς και σας ρωτούν «Πώς σου φαίνεται η νέα σύζυγος του άνδρα σου;».

Η αντίδρασή σας:

---

Η νέα σύζυγος χρειάζεται ρούχα. Ο άνδρας σας πηγαίνει στην ντουλάπα σας, παίρνει κάποια από τα ρούχα και τα εσώρουχά σας και της τα δίνει. Όταν διαμαρτύρεστε, σας τονίζει ότι από τότε που βάλατε κάποια κιλά, τα ρούχα αυτά σάς είναι στενά, ενώ σε εκείνη θα ταιριάζουν απόλυτα.

Η αντίδρασή σας:

---

Η νέα σύζυγος εξελίσσεται ταχύτητα. Κάθε μέρα φαίνεται όλο και πιο έξυπνη και πιο ικανή. Ένα απόγευμα, καθώς προσπαθείτε να βγάλετε άκρη με τις οδηγίες για τον καινούριο ηλεκτρονικό υπολογιστή που σας αγόρασε ο άνδρας σας, εκεί-

νη μπουκάρει στο δωμάτιο και λέει «Ωωω! Τι ωραίο! Μπορώ να το χρησιμοποιήσω; Ξέρω, ξέρω».

Η αντίδρασή σας:

---

Όταν της λέτε ότι δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τον υπολογιστή, τρέχει κλαίγοντας στον άνδρα σας. Λίγο αργότερα έρχονται και οι δύο στο δωμάτιό σας. Τα μάτια της είναι ηρησμένα απ' το κλάμα κι εκείνος την κρατάει αγκαλιά και σας λέει «Τι πειράζει να την αφήσεις να παίξει κι εκείνη λίγο; Γιατί δεν μπορείς να μοιράζεσαι;».

Η αντίδρασή σας:

---

Μια μέρα βρίσκετε τον άνδρα σας και τη νέα σύζυγο ξαπλωμένους μαζί στο κρεβάτι. Τη γαργαλάει, κι εκείνη το διασκεδάζει. Ξαφνικά χτυπάει το τηλέφωνο και ο άνδρας σας το σηκώνει. Τότε σας λέει ότι προέκυψε κάτι σημαντικό και πρέπει να φύγει αμέσως. Σας ζητάει να μείνετε στο σπίτι με τη νέα σύζυγο και να την προσέχετε.

Η αντίδρασή σας:

---

Βρίκατε ότι οι αντιδράσεις σας περιείχαν κάθε άλλο παρά αγάπη; Τα άτομα στην ομάδα μας παραδέχτηκαν χωρίς δισταγμό ότι κάτω από το περίβλημα του σεβασμού και των

πολιτισμένων συναισθημάτων καταδοκούσε μια τάση για μικροπρέπεια, σκληρότητα, έχθρα, σκέψεις εκδίκησης, βασανισμού ή και δολοφονίας. Ακόμη κι εκείνοι που θεωρούσαν ότι διέθεταν ικανή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση εξεπλάγησαν όταν είδαν πόσο οργισμένοι και απειλημένοι θα μπορούσαν να νιώσουν από την παρουσία ενός «άλλου» / μιας «άλλης».

«Κάτι με προβληματίζει» είπε μια γυναίκα. «Αυτή η άσκηση υπαινίσσεται ότι μόνο το πρωτότοκο παιδί θα αντιδρούσε έτσι. Όμως, στο δικό μου σπίτι το μωρό είναι αυτό που νιώθει απειλημένο και θυμωμένο. Είναι μόλις δεκαοκτώ μηνών, αλλά δε διστάζει να επιτεθεί στον τετράχρονο αδελφό της, και μάλιστα ακόμη και χωρίς να την έχει προκαλέσει. Χτες πήγε από πίσω του ενώ εκείνος έβλεπε τηλεόραση και του ῥιξε μια στο κεφάλι με τις μαράκες. Και σήμερα το πρωί, ενώ ήταν ξαπλωμένη μαζί μου στο κρεβάτι κι έπινε ήρεμα το γάλα της, με το που εμφανίστηκε ο αδελφός της και προσπάθησε κι αυτός να ξαπλώσει δίπλα μου, σταμάτησε να πίνει το γάλα της και του έδωσε μια τέτοια σπρωξιά, που τον έριξε στο πάτωμα».

Ακολούθησε μια μακροσκελής συζήτηση για τα συναισθήματα του μικρότερου παιδιού. Αρκετοί άλλοι γονείς μίλησαν για τα μικρά τους «διαβολάκια», που νιώθουν την ανάγκη να προκαλούν από πολύ νωρίς τα μεγαλύτερα αδέρφια τους. Ωστόσο, κάποιοι άλλοι ανέφεραν ότι τα μικρά τους παιδιά θαύμαζαν τα μεγαλύτερα αδέρφια τους και πληγώνονταν κι ένιωθαν απορημένα όταν εκείνα τα απέρριπταν. Ένας γονιός μίλησε για το μικρότερο παιδί του, που ένιωθε καταρρακωμένο και απογοητευμένο, καθώς πίστευε ότι δε θα μπορούσε ποτέ να φτάσει τα μεγαλύτερα αδέρφια του.

Ένας πατέρας φάνηκε να ενοχλείται από την τροπή της συζήτησης. «Για να πω την αλήθεια» είπε «νομίζω ότι το παρακάναμε πια μιλώντας συνέχεια για συναισθήματα. Έχω μπουχτίσει με όλον αυτό τον συναισθηματισμό στο σπίτι μου. Γυρνάω σπίτι μετά από μια κουραστική μέρα στη δουλειά – τα τρία κορίτσια τσιρίζουν το ένα στο άλλο, η γυναίκα μου τσιρίζει στα παιδιά και μετά όλες τρέχουν σε μένα να μου κάνουν τα παράπονά τους η μία για την άλλη. Δε θέλω ν' ακούω πια από κανέναν το τι νιώθει ή το γιατί νιώθει αυτό που νιώθει! Θέλω απλά να τελειώνει όλο αυτό».

«Καταλαβαίνω ότι δεν έχεις άλλη υπομονή και είσαι απογοητευμένος» είπα. «Όστόσο, εδώ βρίσκεται η ειρωνεία, ή το οξύμωρο αν θες. Αν έχουμε κάποια ελπίδα να τελειώσει όλο αυτό κάποια στιγμή, τότε ο μόνος τρόπος είναι να αντιμετωπίσουμε με σεβασμό αυτά ακριβώς τα συναισθήματα στα οποία θέλουμε να κλείσουμε την πόρτα και να τα βγάλουμε από την καθημερινότητά μας».

Ο πατέρας δεν απάντησε, παρά με κοίταζε σκυθρωπά.

«Ξέρω πόσο ενοχλητικό είναι» είπα «να ακούς το ένα παιδί να οργίζεται κατά του άλλου. Όμως, αν απαγορεύσουμε την έκφραση αυτής της οργής, ο κίνδυνος είναι να μην την εξαλείψουμε, αλλά να την εκτρέψουμε σε υπόγεια στρώματα, απ' όπου θα επανεμφανιστεί με άλλες μορφές, είτε ως σωματικά συμπτώματα είτε ως συναισθηματικά προβλήματα στο παιδί».

Με κοίταξε τότε σκεπτικός και κάπως επιφυλακτικός.

«Ας δούμε τι συμβαίνει σ' εμάς που είμαστε μεγάλοι πια» είπα «όταν δε μας επιτρέπεται η έκφραση αρνητικών συναισθημάτων. Ας επιστρέψουμε για λίγο στο παράδειγμα της

άσκησης με την/τον νέα/νέο σύζυγο. Ας υποθέσουμε ότι...»

«Έχω ενστάσεις σ' αυτό» διέκοψε ένας άλλος πατέρας. «Στο κάτω κάτω, δεν είναι μέσα στην αμερικανική κουλτούρα να έχει κανείς δεύτερη σύζυγο. Δεν είναι καν νόμιμο. Ενώ είναι και φυσιολογικό και νόμιμο για τους γονείς να έχουν περισσότερα από ένα παιδιά».

«Πολύ σωστά» είπα «αλλά χάριν της άσκησης αυτής, ας υποθέσουμε ότι η κουλτούρα άλλαξε και ότι το δικαίωμα για δεύτερο/η σύζυγο είχε θεσπιστεί νομικά. Κι ότι εξαιτίας μιας σχετικής έλλειψης ανδρών ή γυναικών στη χώρα, είχε θεσπιστεί νέα νομοθεσία που έκανε υποχρεωτική την απόκτηση δεύτερου/ης συζύγου για το φύλο που ήταν ολιγοπληθέστερο».

«Εντάξει» είπε κάπως απρόθυμα. «Ας το δεχτώ αυτό».

«Γιατί να μην το δεχτείς, άλλωστε;» αστειεύτηκε μια γυναίκα. «Εσείς είστε το φύλο σε έλλειψη, εξάλλου!»

Περίμενα να καταλαγιάσουν τα γέλια στην αίθουσα. «Ας υποθέσουμε, λοιπόν, ότι έχει περάσει ένας χρόνος» συνέχισα «από τότε που η/ο νέα/νέος σύζυγος ήρθε στο σπίτι. Αντί να έχετε εξοικειωθεί με την παρουσία της/του, νιώθετε ακόμη πιο χάλια μ' αυτό. Κάποιες φορές αναρωτιέστε αν κάτι δεν πάει καλά μ' εσάς. Καθώς κάθεστε στην άκρη του κρεβατιού, πληγωμένη/ος και γεμάτη/ος πόνο, ο/η σύντροφός σας μπαίνει στο δωμάτιο. Πριν το καλοσκεφτείτε, του λέτε *«Δεν την/τον θέλω πια μέσα στο σπίτι μας. Με κάνει δυστυχημένη/ο. Γιατί δεν μπορείς να την/τον ξεφορτωθείς;»*».

Ο/η σύζυγός σας μπορεί να δώσει ποικίλες απαντήσεις. Σημειώστε την αντίδρασή σας σε καθεμιά από τις απαντήσεις του/της;

1. Βλακείες. Αυτά είναι γελοία πράγματα. Δεν έχεις λόγο να νιώθεις έτσι.

Η αντίδρασή σας:

---

2. Με θυμώνεις πολύ όταν μιλάς έτσι. Εάν αυτό νιώθεις, κάνε μου τη χάρη να το κρατήσεις για τον εαυτό σου, δεν έχω καμιά όρεξη να το ακούσω.

Η αντίδρασή σας:

---

3. Κοίτα, μη με φέρνεις σε δύσκολη θέση, ζητώντας μου να κάνω κάτι που δε γίνεται. Ξέρεις πολύ καλά ότι δεν μπορούμε να την/τον ξεφορτωθούμε έτσι απλά. Είμαστε μια οικογένεια τώρα.

Η αντίδρασή σας:

---

4. Γιατί πρέπει να είσαι τόσο αρνητική/ός για τα πάντα; Βρες έναν τρόπο να το αποδεχτείς και να τα πηγαίνετε καλά και μη μου έρχεσαι γκρινιάζοντας για το παραμικρό.

Η αντίδρασή σας:

---

5. Δεν πήρα δεύτερη/ο σύζυγο μόνο για μένα. Το έκανα και για σένα. Ξέρω ότι νιώθεις μοναξιά πού και πού και σκέφτηκα ότι θα σου άρεσε να έχεις παρέα.

Η αντίδρασή σας:

---

6. Έλα γλυκιά/έ μου, σταμάτα. Τι σχέση έχει αυτό που νιώθω για σένα με οποιοδήποτε άλλο άτομο; Υπάρχει αρκετή αγάπη στην καρδιά μου, για να φτάσει και για τις/τους δυο σας.

Η αντίδρασή σας:

---

Για άλλη μια φορά η ομάδα αιφνιδιάστηκε από τις απαντήσεις των συζύγων. Κάποια άτομα είπαν ότι ένιωσαν «βλάκες», «ένοχοι», «άδικοι», «τρελοί», «πιτημένοι», «ανίσχυροι», «εγκαταλειμμένοι».

Άλλοι είπαν «ο πραγματικός μου εαυτός είναι απαράδεκτος»... «πρέπει να είμαι κακός άνθρωπος, μάλλον»... «νιώθω ότι πρέπει να παριστάνω πως είμαι χαρούμενη/ος μ' αυτή την κατάσταση, για να περισώσω το όποιο κομμάτι αγάπης μου έχει απομείνει»... «δεν έχω κανέναν να μιλήσω, κανείς δε νοιάζεται για μένα».

Όμως το συναίσθημα που τους εξέπληξε όλους περισσότερο ήταν αυτή η φλέγουσα επιθυμία να κάνουν κακό στην/στον άλλη/άλλο, όποιο κι αν ήταν το τίμημα. Ήθελαν να της/του κάνουν τη ζωή δύσκολη, να πληγώσουν, να πονέσουν, ακόμα



και με σωματική βία. Δεν τους ένοιαζε αν θα πληγώνονταν οι ίδιοι στην πορεία ή αν αυτό θα προκαλούσε την οργή του/της συντρόφου τους. Και όχι μόνο αυτό, αλλά ένιωθαν ότι ήθελαν να πληγώσουν και τον/τη σύντροφό τους που τους έφερε τέτοια δυστυχία.

Κι όμως, καθώς βλέπαμε τι είχε ειπωθεί για να προκαλέσει αυτή την εκτός ορίων αντίδραση, έπρεπε να παραδεχτούμε ότι δεν υπήρχε κάτι τόσο πια ασυνήθιστο στις απαντήσεις των «δίγαμων» συζύγων. Είναι μια συνηθισμένη πρακτική, προκειμένου να διαχειριστεί κανείς κάποια «αδικαιολόγητα» συναισθήματα του άλλου, το να καταφεύγει στην άρνηση των συναισθημάτων αυτών ή στην προσπάθεια να τα αντιπαρέλθει με «λογικά» επιχειρήματα, συμβουλές ή καθουχαστικά λόγια.

Όταν ρώτησα την ομάδα τι θα ήθελαν να κάνουν οι σύντροφοί τους, απάντησαν όλοι με μια φωνή, σαν αγριεμένος όχλος, «Να την/τον ξεφορτωθεί!». Μετά τις αρχικές ιαχές ωστόσο, ακολούθησαν μερικές πιο σοβαρές σκέψεις.

«Εδώ που τα λέμε, αν ο άνδρας μου την ξεφορτωνόταν έτσι απλά, επειδή του το ζήτησα, θα τρόμαζα. Θα σκεφτόμουν ότι ίσως κάποια μέρα έκανε το ίδιο και σε μένα».

«Ο άνδρας μου θα έπρεπε να μου απαντήσει ότι εμένα αγαπάει πιο πολύ κι ότι δε νιώθει τίποτα γι' αυτήν».

«Μπορεί να το 'τρωγα προς στιγμήν, αλλά μετά θα άρχιζα να αναρωτιέμαι αν κάτι αντίστοιχο λέει και σ' εκείνη».

«Τότε, με τι θα ήσασταν ικανοποιημένοι, καλοί μου άνθρωποι;» ρώτησα πειράζοντάς τους.

Υπήρξε μια σύντομη παύση. Έπειτα:

«Θα ήθελα να έχω την ελευθερία να λέω ό,τι άσχημο ή επικριτικό μου ερχόταν για τη νέα / τον νέο σύζυγο –άσχετα με

το αν είναι αλήθεια ή ψέματα-, και ο/η σύζυγός μου να μην την/τον υπερασπίζεται ούτε να με χλευάζει ή να θυμώνει μαζί μου γι' αυτά που λέω».

«Ή να μη με αποφεύγει κοιτάζοντας το ρολόι του».

«Ή να μην ανοίγει την τηλεόραση».

«Το βασικό για μένα θα ήταν να ξέρω ότι πράγματι κατάλαβε πώς νιώθω».

Ξαφνικά συνειδητοποίησα ότι οι περισσότερες από τις τελευταίες αυτές απαντήσεις προέρχονταν από τις γυναίκες της ομάδας. Ήταν άραγε επειδή εν τη ρύμη του λόγου έγειρα τη συζήτηση περισσότερο προς τη νέα παρά τον νέο σύζυγο; Ή επειδή στις γυναίκες η κοινωνία μας επιτρέπει περισσότερο να εκφράζουν τα συναισθήματά τους απ' ό,τι στους άνδρες;

Απευθύνθηκα στους άνδρες αυτή τη φορά. «Οι γυναίκες μόλις περιέγραψαν τις ανάγκες τους. Θα σας ζητήσω να προσπαθήσετε να εκπληρώσετε αυτές τις ανάγκες. Πώς θα απαιτούσατε στη γυναίκα σας όταν σας λέει “Δε θέλω αυτό το άτομο στο σπίτι μας άλλο. Με κάνει δυστυχιμένη. Γιατί δεν μπορείς να την ξεφορτωθείς;”»

Οι άνδρες με κοίταξαν με βλέμμα που έμοιαζε κενό.

Αναδιτύπωσα την άσκηση: «Τι θα μπορούσατε να πείτε στη σύζυγό σας για να της δείξετε ότι καταλάβατε πώς νιώθει;».

Κάποιοι με κοίταξαν επίμονα με ανησυχία. Τελικά μια γυναίκα ψυχρή επιχείρησε να βουτήξει στα βαθιά. «Δεν ήξερα ότι νιώθεις έτσι” θα της έλεγα» τόλμησε να πει.

Ένας άλλος άνδρας πήρε κουράγιο από τον προηγούμενο. «Δεν ήξερα ότι ένιωθες τόσο έντονη δυστυχία” είπε.

Ένας ακόμη άνδρας βούτηξε στην κουβέντα. «Τώρα αρ-

χίζω να καταλαβαίνω πόσο δύσκολη είναι όλη αυτή η κατάσταση για σένα».

Στράφηκα τότε στις γυναίκες της ομάδας. «Και τι θα λέγατε εσείς στον σύζυγό σας, για να του δείξετε ότι καταλαβαίνετε πώς νιώθει για τον νέο σας σύζυγο;»

Ένα χέρι υψώθηκε. «Θα πρέπει να είναι πολύ δύσκολο για σένα – να τον έχεις μες στα πόδια σου συνέχεια».

Κι άλλο ένα χέρι: «Πάρε όσο χρόνο θες για να μου πεις τι σε απασχολεί».

Και τέλος: «Θέλω να ξέρω πώς νιώθεις... επειδή αυτό είναι πολύ σημαντικό για μένα».

Υπήρξε ένας αναστεναγμός, που λες κι ακούστηκε σ' όλη την αίθουσα. Κάποια μέλη επιδοκίμαζαν. Εμφανέστατα τους άρεσαν αυτά που μόλις είχαν ακούσει.

Στράφηκα στον πατέρα που είχε δηλώσει μπουχτισμένος με όλον αυτό τον συναισθηματισμό. «Τι λες;» τον ρώτησα.

Χαμογέλασε συγκρατημένα. «Υποθέτω» είπε «ότι προσπαθείς έμμεσα να μας πεις, μέσα από την άσκηση, πως αυτό θα έπρεπε να κάνουμε και για τα παιδιά μας, αντί να προσπαθούμε να τους κλείσουμε το στόμα».

Έγνεφα καταφατικά. «Ακόμη και ως μεγάλοι άνθρωποι που απλώς συμμετέχουμε σε ένα υποθετικό σενάριο-άσκηση» είπα «μπορούμε να δούμε πόσο παρήγορο είναι να έχουμε κάποιον να ακούσει τα αρνητικά μας συναισθήματα. Το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά. Έχουν την ανάγκη να μπορούν να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματα και τις φαντασίες που έχουν για τα αδέρφια τους. Ακόμη και τα όχι και τόσο ευγενή».

«Ναι» είπε «αλλά οι μεγάλοι έχουν αυτοσυγκράτηση. Αν δώσεις στα παιδιά το πράσινο φως για να εξωτερικεύουν τέτοια

συναισθήματα, ανησυχώ ότι θα προβούν έπειτα σε αντίστοιχες πράξεις με βάση αυτά».

«Είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε μια διάκριση στο τι επιτρέπουμε, συναισθήματα ή πράξεις με βάση συναισθήματα» απάντησα. «Επιτρέπουμε στα παιδιά μας να εκφράζουν όλα τους τα συναισθήματα. Δεν τους επιτρέπουμε, όμως, να πληγώνουν το ένα το άλλο. Η δουλειά μας είναι να τους δείξουμε πώς να εκφράζουν τον θυμό τους, π.χ., χωρίς όμως να κάνουν κακό στον άλλο».

Έψαξα στις φωτοτυπίες που είχα ετοιμάσει γι' αυτό το βιωματικό εργαστήριο. «Σ' αυτές τις σελίδες με τα σκίτσα» είπα, καθώς τους μοίραζα το υλικό, «θα δείτε πώς όλη αυτή η θεωρία μπορεί να μπει σε εφαρμογή με μικρά, μεγαλύτερα παιδιά αλλά και εφήβους».

ΜΗΝ ΕΘΕΛΟΥΦΛΕΙΤΕ ΣΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΧΟΛΙΑ  
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΔΕΛΦΑΚΙ ΤΟΥ.

Αντί να...

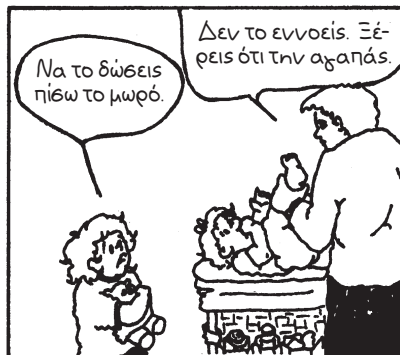


Μετατρέψτε τα συναισθήματα  
του παιδιού σε λόγια



ΔΩΣΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ  
ΕΚΠΛΗΡΩΣΟΥΝ ΣΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΤΟΥΣ ΑΥΤΟ  
ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αντί να...



Εκφράστε αυτό που μάλλον επιθυμεί το παιδί



ΔΙΟΧΕΤΕΥΣΤΕ ΤΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ  
ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ ΣΥΜΒΟΛΙΚΑ Ή ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ  
ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ

Αντί να...

Ενθαρρύνετε τη δημιουργική  
έκφραση.



Ο ΘΥΜΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΚΤΟΝΩΘΕΙ ΑΚΙΝΔΥΝΑ.  
ΑΝΑΧΑΙΤΙΣΤΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΠΛΗΓΩΝΟΥΝ.  
ΟΧΙ ΣΤΑ ΑΝΤΙΠΟΙΝΑ.

Αντί να...



Δείξτε καλύτερους τρόπους έκφρασης του θυμού.





