

ΘΕΚΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ

Ψυχολόγος

Χαρούμενη μαμά



Χαρούμενα παιδιά

Ένα ανορθόδοξο
εγχειρίδιο μητρότητας



Θεματική κατηγορία: Γονείς και παιδιά

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Χαρούμενη μαμά = Χαρούμενα παιδιά**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Θέκλα Πετρίδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαρία Σεβαστιάδου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Θέκλα Πετρίδου, 2017

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: © Mary Schannen/Trevillion Images

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2017

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2017

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2246-6
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2247-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr · <http://blog.psychogios.gr>

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr · <http://blog.psychogios.gr>

ΘΕΚΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ

Χαρούμενη
μαμά

=

Χαρούμενα
παιδιά



Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	15
1. Συνειδητός γονιός	21
2. ΑΓΑΠΗ δεν είναι θυσία	31
3. Κανένας γονιός δεν είναι τέλειος.....	39
4. Άτακτα παιδιά και πειθαρχία	49
5. Όρια.....	59
6. Μονογονεϊκές οικογένειες – Παιδιά που μεγαλώνουν με τον έναν γονιό	67
7. Το διαζύγιο δεν είναι η καταστροφή των παιδιών	81
8. Τα παιδιά των οποίων οι γονείς μένουν μαζί και δε χωρίζουν και δεν καταστρέφονται	95
9. Γονική αποξένωση	105
10. Τα παιδιά θέλουν σημασία, κι αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό!	119
11. Επικοινωνία.....	131
12. Γονείς που ζηλεύουν τα παιδιά τους;	141
13. Οι φιλίες των παιδιών μας.....	151
14. Παιδιά στην εφηβεία, γονείς σε απόγνωση;.....	165
15. Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση	183
16. Παιδιά με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό ...	199
17. Παιδιά με προβλήματα υγείας.....	209
18. Αντιμετωπίζοντας ως γονιός το χειρότερο... ..	221
ΕΠΙΛΟΓΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	233
Επίλογος από τη συνάδελφο δόκτορα Αριστονίκη Θεοδοσίου-Τρυφνίδου.....	237

Αφιερωμένο...

ΘΑ ΣΕ ΕΚΔΙΚΗΘΩ, μαμά!

Όση εμπιστοσύνη δε μου έδειξες θα συνεχίσω να τη δείχνω στα παιδιά μου.

Όσα καλά λόγια ξέχασες να μου πεις θα συνεχίσω να τους τα λέω ώσπου να τα πιστέψουν και να πιστέψουν στον εαυτό τους.

Όσες φορές με λύπησες επειδή ήμουν χαρούμενη θα είναι για εμένα το κίνητρο να χαίρομαι με τη χαρά των παιδιών μου.

Με τις λύπες τους θα συνεχίσω να λυπάμαι, όμως. Επειδή τα αγαπώ και δε θέλω να ταλαιπωρούνται, έστω κι αν δε συμφωνώ με όλες τις επιλογές τους.

Θα σε εκδικηθώ, μαμά.

Συνεχίζοντας να προσπαθώ να είμαι θετικός και αισιόδοξος άνθρωπος. Να πιστεύω στο καλό μέσα στους ανθρώπους και να τους συγχωρώ όλους, ακόμα και τον εαυτό μου.

Το ξέρω πως με αγαπάς, μαμά.

Είναι ένστικτο ζωώδες η αγάπη της μάνας για το παιδί της. Θέλει πολλή δουλειά να εξευγενιστεί, πνευματική και ψυχική, και δε σε κατηγορώ που δεν μπόρεσες να τη φέρεις όλη εις πέρας. Γνωρίζω πως είχες κι έχεις καλές προθέσεις, παρά την εμφανή τοξικότητά σου στη ζωή μου. Δεν το έκανες επίτηδες. Με αγάπησες και με αγαπάς όπως ακριβώς αγαπάς τον εαυτό σου. Σκληρά, ανεπιτήδευτα, άγρια, ενοχικά. Λυπάμαι που έχεις τέτοια δύσκολη σχέση με εσένα, αλλά δεν μπορώ να γίνω η θεραπεύτριά σου. Είμαι η κόρη σου.

Το ξέρω πως με αγαπάς, μαμά, αλλά γνωρίζω και πως με βλάπτεις.

Γι' αυτό ζω τόσο μακριά από εσένα.

Γι' αυτό αντέχω λίγες μόνο ώρες την παρουσία σου χωρίς να γίνομαι καθρέφτης.

Το γνωρίζω πως με αγαπάς, μαμά, αλλά δεν το ξεχνώ πως με βλάπτεις.

Θα συνεχίσω να σε αγαπώ, όσο δύσκολο κι αν το κάνεις κάποιες μέρες. Επειδή φρόντισα να μάθω την ιστορία σου, και ήταν δύσκολη. Στη θέση σου μπορεί να γινόμουν τοξικότερη.

Θα συνεχίσω να σε αγαπώ, μαμά.

Αλλά θα σε εκδικηθώ γλυκά.

Αγαπώντας τα παιδιά μου και τον εαυτό μου όπως ποτέ δε φαντάστηκες.

Καληνύχτα.

Θέκλα Πετρίδου

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Συλίκου, 16 Αυγούστου 2016

ΘΥΜΑΜΑΙ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΜΕΡΑ, πριν από 19 χρόνια, σαν να ήταν σήμερα. Ήμουν μόλις 22 χρόνων και νόμιζα πως τα γνώριζα όλα. Είχα πάρει, έναν μήνα νωρίτερα, το πτυχίο μου από το Τμήμα Ψυχολογίας του ΑΠΘ και νόμιζα πως ήμουν ψυχολόγος. Αλλά όχι. Χρειάστηκαν χρόνια και χρόνια εμπειριών, λαθών και παθών, και ειδικά αυτό το δύσκολο ταξίδι που ξεκίνησε εκείνη την Τετάρτη, 1.45 π.μ., 13 Αυγούστου 1997, για να κερδίσω εκείνο τον τίτλο, αλλά όταν είσαι νέος, πιστεύεις πως όλα είναι εύκολα και πως είσαι πολύ δυνατός – στην περίπτωση μας, πολύ δυνατή. Η σουπερ μαμά.

Τι αστείο! Πόσες φορές αργότερα ζύγισα τα χρόνια του μαρτυρίου μου με τα χρόνια του πρωτότοκου παιδιού μου, του Λάζαρου. 5 χρόνων ο Λάζαρος; 5 χρόνια μαρτύριο. 10 χρόνων ο Λάζαρος; Πέρασαν 10 χρόνια από τότε που έχασα την ελευθερία και τον αυτοέλεγχό μου. 18 χρόνων ο Λάζαρος; Πότε πρόλαβε και άρχισε να μου αρέσει αυτό το αγόρι; 19 χρόνων ο γιος μου; Τον θαυμάζω, τον αγαπώ 19 χρόνια περισσότερα από την πρώτη στιγμή και χαλαλίζω το ταξίδι και τα βάσανα. Χαλάλι του.

Και χαλάλι της. Επειδή μια άλλη Τετάρτη, 2 Φεβρουαρίου 2000, στις 8.15 μ.μ., έφερα στη ζωή την κόρη μου, Κυριακή.

Άρα δύο τα βασανάκια μου. Και δύο οι δάσκαλοί μου ως προς το πώς να γίνω καλύτερος άνθρωπος και να τιμηρηθώ

δεόντως για το ότι πίστεψα πως τα ήξερα όλα και θα γινόμουν η καλύτερη μάνα.

Κι έτσι, σήμερα, 20 χρόνια αφότου ξεκίνησα το ταξίδι της γονεϊκότητας, κάθομαι να γράψω ένα βιβλίο για κάτι που, χωρίς να το περιμένω στην πορεία, φαίνεται πως το κατάφερα καλά. Έτσι λένε τα ίδια τα παιδιά τις στιγμές που δεν είναι θυμωμένα μαζί μου. Αυτό λένε και ο αδερφός μου και η νύφη μου, αυστηροί κριτές, όπως και οι γονείς μου, που σε κάποια φάση πίστεψαν ότι θα κατέστρεφα εντελώς τα παιδιά με τις παράξενες ιδέες μου. Τα ίδια λέει και η συνάδελφος δόκτωρ Αριστονίκη Θεοδοσίου, ειδική και για θέματα παιδιών, την οποία συμβουλευόμαι συχνά.

Δεν είμαι ψυχολόγος ειδική σε θέματα παιδιών. Ο τομέας που επέλεξα στο πανεπιστήμιο ήταν αυτός της Κοινωνικής και Κλινικής Ψυχολογίας. Γι' αυτό, γράφω ως μισο-αδαής. Ως ένας «αδαής επιστήμονας» (*naive scientist*), ως μια γυναίκα που, όταν επιτέλους έγινε μάνα, ξέχασε όλα όσα ήξερε ή νόμιζε πως ήξερε και χρειάστηκε να αυτενεργήσει, να αυτοσχεδιάσει, να αποτύχει οικτρά, να κλάψει, να μετανιώσει, να ενθουσιαστεί ξανά και γενικώς να χρησιμοποιήσει διάφορες νοητικές και συναισθηματικές δεξιότητες για να τα βγάλει πέρα. Επίσης, να αποκτήσει νέες υπαρξιακές αξίες, να ξεπεράσει ενοχές και φόβους και, το πιο θαυμαστό απ' όλα, να καταλάβει και να συγχωρήσει τους δικούς της γονείς για τα όσα βαριά τούς καταλόγιζε, και παλιότερα, για το δικό της μέγαλωμα.

Είστε έτοιμοι;

Θα σας μιλήσω σε μια γλώσσα που ίσως δεν περιμένατε. Μπορεί και να σας σοκάρω.

Χωρίς ντροπή και φόβο. Επειδή αυτά τα δύο σε κάνουν άχρηστο γονιό.

Χωρίς περηφάνια και έπαρση, καθώς, έτσι, το έχασες, πάει το παιχίδι.

Χωρίς δογματισμό και κλισέ, επειδή κάθε παιδί που γεννιέται είναι μια ειδική περίπτωση.

Χωρίς εξειδίκευση. Είμαι μια απλή, κοινή ψυχολόγος, που έμαθα παθαίνοντας και μεγαλώνοντας δύο παιδιά. Τα οποία σήμερα είναι δύο χαρούμενοι έφηβοι, που δεν είναι δεμένοι από το βρακοζώνι μου, όπως λέμε στα κυπριακά. Που έχουν ρίζες και φτερά («καρακλισέ», το γνωρίζω, αλλά δεν υπάρχει ακριβέστερη περιγραφή). Έτσι ακριβώς όπως ευχόμουν και περίμενα τα τελευταία χρόνια.

Λόγω της ιδιωτικότητας της ζωής των παιδιών μου –εγώ τη δική μου την κάνω ανέκαθεν βούκινο– δε θα αναφερθώ σε συγκεκριμένα περιστατικά της δικής τους παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Θα χρησιμοποιήσω παραδείγματα, όπως και στα προηγούμενα βιβλία μου, από τις ιστορίες των πελατών μου με αλλαγμένα ονόματα, ημερομηνίες και στοιχεία, ώστε να μην μπορεί να γίνει αντιληπτό για ποιον μιλάω. Θα πω και καμιά ιστορία από τις δικές μας, αλλά από αυτές που θα έλεγα σ' ένα τραπέζι, και οι άνθρωποι θα συνέχιζαν να μου μιλούν μετά.

Επειδή θέλω να μου μιλούν τα παιδιά μου. Και η σχέση μας ανά πάσα στιγμή είναι υπό αμφισβήτηση. Κάθε στιγμή με απορρίπτουν και μου λένε: «Δε θα σου ξαναμιλήσω».

Επειδή έχουμε σχέση ζωντανή. Και στις ζωντανές σχέσεις οι άνθρωποι επικοινωνούν, αισθάνονται, νιώθουν και αναθεωρούν συνεχώς. Μεγαλώνουν.

Και μέσα από τη σχέση αυτή μεγάλωσαν όχι μόνο ο Λάζαρος και η Κυριακή, αλλά κι εγώ, η μαμά τους.

Ξεκινάμε...

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΕΡΧΟΝΤΑΙ με εγχειρίδιο χρήσης ούτε και σπουδάζει κάποιος για να γίνει γονιός.

Για να γίνεις πιλότος αεροπλάνου ή χειρουργός, χρειάζεσαι χρόνια και χρόνια σπουδών. Για να γίνεις, όμως, γονιός, κανένας δε σε προετοιμάζει. Ναι, υπάρχουν κάποιες σειρές μαθημάτων για μελλοντικούς γονείς –επί κάποια χρόνια δίδασκα κι εγώ σε τέτοιες τάξεις– στις οποίες η έμφαση δίνεται περισσότερο στα πρακτικά και συναισθηματικά θέματα της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της φροντίδας του νεογνού, στη διαχείριση του άγχους και του φόβου κατά τη διάρκεια της γέννας, στη διερεύνηση των φόβων και των ελπίδων των μελλοντικών γονιών, στην προετοιμασία με αναπνοές για έναν ευκολότερο τοκετό, στην ενημέρωση και στην εκπαίδευση για τον μητρικό θηλασμό.

Όταν, όμως, πάρεις εκείνο το μικρό οδυρόμενο πλασματάκι από το μαιευτήριο στο σπίτι, πραγματικά κανένας δε σε έχει προετοιμάσει για το πώς να διαχειριστείς τα δικά του και τα δικά σου συναισθήματα.

Επειδή κλαίνε και τσιρίζουν τα άτιμα. Πολύ!

Ώρες ακατάλληλες. Σάμπως υπάρχουν ώρες κατάλληλες για να αντέξεις τσιρίδες και σπαστικό μοιρολόι; Και δεν ξέρεις τι θέλει! Γιατί κλαίει τώρα;

Πεινάει; Πονάει; Διψάει; Είναι λερωμένο; Τι στο καλό θέλει και τσιρίζει συνέχεια;

Το παίρνεις αγκαλιά, και ενδέχεται ακόμα και τότε να μην ηρεμήσει.

Αλλά και να ηρεμήσει, θα σου πει η μαμά, η πεθερά η γειτόνισσα: «Μην το μάθετε να το πιάνετε συνέχεια στα χέρια. Θα κακομάθει». Και μπερδεύεσαι. Τι να κάνω τώρα;

Να το πάρω αγκαλιά ή να το αφήσω να κλαίει;

«Είναι καλό να κλαίει», θα σου πουν κάποιοι. «Έτσι μεγαλώνουν τα πνευμόνια του και αναπτύσσεται».

Με τα δικά μου αυτιά τι θα γίνει; Την έλλειψη ύπνου, που με ταλαιπωρεί, και τα νεύρα μου, που έγιναν τσατάλια;

Εσύ είσαι γονιός. Πρέπει να σκας.

«Εσύ “φύρτηκες” (δηλαδή βιάστηκες) να κάνεις παιδιά!» αναφωνούσε η μάνα μου κάθε φορά που παραπονιόμουν ότι δεν άντεχα άλλο εκείνο το σπαστικό κλάμα. Εγώ μάνα ήθελα να γίνω, όχι αυτό. Αυτό είναι το να είσαι μάνα; Να κλαίει συνέχεια; Και να μην κοιμάται με τίποτα;

Και το άλλο; Που, μόλις πήγαινα να κοιμηθώ, ξυπνούσε; Και μόλις ξυπνούσα, κοιμόταν; Αυτό πώς να το αντέξεις;

Σαδισμός. Ταλαιπωρία. Στον μέγιστο βαθμό. Σοβαρά, στα 22 μου πίστεψα πως τα είχα δει όλα τις πρώτες 40 μέρες της ζωής του γιου μου. Δεν έβαζε γλώσσα στο στόμα του κι έκλαιγε γοερά επί 20 ώρες τη μέρα. Απίστευτος!

Προφανώς πονούσε ο καημένος. Γεννήθηκε τεράστιος: 56 εκατοστά ύψος και 4.200 κιλά βάρος. Και ο τοκετός τεχνητός, με πρόκληση συσπάσεων –επειδή δεν άντεχα άλλο να είμαι τόσο έγκυος και ήθελα να γεννήσω όσο το δυνατόν πιο γρήγορα– τοκετός που κράτησε περισσότερες από 18 ώρες και που σίγουρα συνήργησε ώστε να είναι το παιδί σε κατάσταση συνεχούς κλάματος και πόνου όταν γεννήθηκε. Και, όχι, δεν ήθελα να κάνω καισαρική τομή. Όχι. Όλα έπρεπε να είναι φυσικά, τρομάρα μου. Στην πορεία αναθεώρησα κι έμαθα να μην είμαι τόσο δογματική. Ίσως μια καισαρική τομή γλίτωνε κι αυτόν κι εμένα από πολλή κατοπινή ταλαιπωρία...

Φαντάζομαι πως υπάρχουν και πιο ήσυχα νεογνά. Ή, μάλ-

λον, γνωρίζω. Η Κυριακή ήταν πολύ καλό και ήσυχο μωρό. Και με άφηγε να κοιμηθώ. Μόνο μία φορά σηκωνόταν το βράδυ για να θηλάσει. Όχι πέντε ως εφτά, όπως ο μεγάλος.

Αλλά το θέμα με το κλάμα είναι βασικό για τους νέους γονείς. Δεν το αντέχουμε.

Σίγουρα κάποιοι νευροδιαβιβαστές θα εκκρίνονται ενστικτωδώς στο άκουσμα του κλάματος του νεογνού από τα αυτιά της νέας μητέρας και του νέου πατέρα. Η δόκτωρ θα μπορεί να μας παραθέσει και ερευνητικά και επιστημονικά ευρήματα γι' αυτό, είμαι σίγουρη, αλλά η αλήθεια είναι μία: ΤΣΑΤΙΖΕΣΑ!

Στο άκουσμα του κλάματος, ο οργανισμός σου, θέλοντας και μη, μπαίνει σε εγρήγορση, κι ας είναι η ώρα 3 το πρωί ή 4 ή 5. Και χάνεις την ηρεμία σου. Τη χαλάρωσή σου.

Ως ψυχολόγος, διδάχτηκα στο πανεπιστήμιο τη λειτουργία του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και του εγκεφάλου. Στο μάθημα της Νευροψυχολογίας. Αυτό που κατάλαβα εμπειρικά, έπειτα από κάποια χρόνια, είναι πως ο άνθρωπος, για να είναι καλά, χρειάζεται ηρεμία. Αποφόρτιση. Δεν μπορείς να είσαι συνεχώς στην πρίζα. Αυτό ονομάζεται άγχος, και το άγχος προκαλεί πονοκεφάλους, κρίσεις πανικού, ακόμα και κατάθλιψη. Είναι αφύσικο δηλαδή να μη χαλαρώνει ο άνθρωπος. Η φυσική πορεία της διάθεσης στον άνθρωπο επιτάσσει την εγρήγορση να διαδέχεται η ηρεμία και η τεμπελιά. Το μυαλό και το σώμα μας χρειάζονται ξεκούραση. Αλλιώς αρρωσταίνουμε και ψυχικά και σωματικά.

Το να είσαι γονιός νεογέννητου, το οποίο φροντίζεις εσύ, σε καθιστά, πολύ πιθανόν, καλό υποψήφιο για αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές ύπνου και κατάθλιψης. Και, ναι, παθαίνουν και οι μπαμπάδες, όχι μόνο οι μαμάδες.

Εδώ και χρόνια σκέφτομαι πως η ψυχολογία του άντρα είναι πολύ λίγο μελετημένη, ενώ μεγαλύτερη έμφαση έχει δοθεί σ' αυτήν της γυναίκας. Γι' αυτό και το δεύτερο βιβλίο που έγρα-

ψα πριν από πέντε χρόνια το αφιέρωσα αποκλειστικά στην ανδρική ψυχολογία. Και ο τίτλος αυτού: *Και οι άνδρες έχουν ψυχή*.

Και οι μπαμπάδες και οι μαμάδες, λοιπόν, μπορεί να αποκτήσουν ψυχολογικά προβλήματα μόλις γεννήσουν. Οι πρώτες 40 μέρες είναι οι πιο δύσκολες.

Οι γυναίκες είμαστε λίγο πιο ευάλωτες, καθώς προκύπτει και μια σωρεία ορμονικών αλλαγών στο σώμα μας αμέσως μετά τη γέννα, αλλά ο μητρικός θηλασμός βοηθά πολύ στην εξισορρόπησή τους.

Είμαι φαν του μητρικού θηλασμού, το παραδέχομαι. Ο μεγάλος μου γιος θήλαζε επί 16 ολόκληρους μήνες και ήταν πολύ μεγάλη ευκολία. Ούτε μπιμπερό χρειαζόταν να πλένω και να αποστειρώνω ούτε γάλα να αγοράζω και να ετοιμάζω ούτε τίποτα. Όταν, όμως, τον γέννησα, ήμουν 24 ώρες τη μέρα, 7 μέρες την εβδομάδα μαμά τους πρώτους 2-3 μήνες, οπότε είχα τον χρόνο να πειραματιστώ μαζί του και να μάθουμε και οι δύο να θηλάζει. Αλλά με τη μικρή δεν ίσχυσε το ίδιο. Σε λιγότερο από 2 εβδομάδες μετά τη γέννα έπρεπε να επιστρέψω στο γραφείο και είχα στο σπίτι κι ένα τρομερό δίχρονο που δε με άφηνε να ησυχάσω λεπτό. Έτσι, ακολούθησαν μόνο 3 μήνες αποκλειστικού θηλασμού, όπου αφαιρούσα το γάλα στη δουλειά και το βάζαμε στο ψυγείο για την επομένη μέρα, κι άλλοι τρεις μήνες μεικτού θηλασμού, επειδή από τα νεύρα και την κούραση στέρευσε το γάλα μου μετά τον τρίτο μήνα.

Και, ναι, νιώθω ενοχές που δεν τη θήλασα τόσο όσο τον μεγάλο. Και, ναι, είναι πολύ φυσιολογικό να νιώθει κανείς ενοχές όταν είναι γονιός, καθώς είναι πολύ φυσιολογικό να μην τα καταφέρεις να ανταποκριθείς ακόμα και στα δικά σου στάνταρ.

Και, ναι, η μικρή αρρωσταίνει πιο εύκολα από τον μεγάλο, αλλά μπορεί να έχει να κάνει και με τα γονίδια της. Ποιος ξέρει...

Οι παιδίατροι, πάντως, λένε πως το πρωτόγαλα ή πύαρ, αυ-

τό που εκκρίνεται τις πρώτες ώρες μετά τη γέννηση, είναι το πλέον σημαντικό που μπορεί να λάβει το παιδί και πως ο θηλασμός τουλάχιστον τις πρώτες 40 μέρες το εφοδιάζει με αντισώματα για μια ζωή.

Όσον αφορά την υγεία του.

Τώρα, όσον αφορά το ψυχολογικό δέσιμο μητέρας-παιδιού, πρέπει και η μητέρα να είναι συναισθηματικά διαθέσιμη. Να έχει όρεξη, τόλη και αντοχή να είναι κρεμασμένος ο άλλος από πάνω της τόσες φορές τη μέρα. Και να αγγίζει τόσο πολύ το σώμα της.

Σε μια πουριτανική, ψευτομοντέρνα κοινωνία, πολύ λίγες νέες γυναίκες νιώθουν άνετα να κρεμιέται το παιδί στο βυζί τους και αποφεύγουν να θηλάσουν. Αυτή η συναισθηματική δυσκολία σύνδεσης, που προφανώς είχα κι εγώ σε κάποιον βαθμό στο δεύτερο παιδί μου, στην πορεία φαίνεται και σε άλλες συνθήκες.

Αν θέλεις να γίνεις μάνα, πρέπει να είσαι διαθέσιμη να καταληφθεί το σώμα σου από τον μικρό επισκέπτη. 9 μήνες, κατά τη διάρκεια των οποίων θα κατοικεί μέσα σας –θυμηθείτε, εγώ δεν άντεχα να ολοκληρωθούν οι 40 εβδομάδες κύησης στον γιο μου και στις 39 έσπευσα να γεννήσω, για να μην πω για την κόρη μου, που ήταν στις 38– και στη συνέχεια σκέψου να τον έχεις πάνω σου κολλημένο σαν βεντούζα να θηλάζει. Κι εσύ να προσέχεις και τι τρως και τι πίνεις για να μην τον δηλητηριάσεις. Ουφ! Μόνο που το σκέφτομαι, πιάνομαι.

Γι' αυτό, τώρα τα λέω ξανά και ξανά και στην κόρη μου και στις πελάτισσές μου. Μπείτε στο τριπάκι μόνο αν έχετε μεγάλη επιθυμία να γίνετε μάνες. Διαφορετικά, θα μετανιώνετε την ώρα και τη στιγμή συνέχια...

Το μεγάλο δίλημμα στο οποίο κι εμείς οι ειδικοί έχουμε βάλει τους νέους γονείς, με τις αντικρουόμενες απόψεις μας, είναι:

— Να λειτουργώ με το παιδί μου όπως μου βγαίνει; Ή να ακολουθώ κάποιο πρότυπο;

Υπάρχει όντως εγχειρίδιο για να είσαι γονιός;
Μήπως προσπαθώ τώρα να γράψω ένα τέτοιο;
Καθόλου.

Δεν ξέρω. Δεν ξέρω πώς να είσαι γονιός. Δεν ξέρω τι πρέπει να κάνεις και τι να αποφεύγεις. Ή, μάλλον, ξέρω κάποια πράγματα που είμαι σίγουρη πως είναι καλή ιδέα να κάνεις κι άλλα που είμαι πεπεισμένη πως είναι καλή ιδέα να αποφεύγεις. Και τα κεφάλαια του βιβλίου θα είναι βασισμένα σ' αυτά.

Αυτά που σας γράφω, όμως, είναι καθαρά οι προσωπικές μου απόψεις. Ως ανθρώπου, γονιού και ψυχολόγου. Δεν ευελπιστώ να καθιερώσω μια δική μου θεωρία προσωπικότητας, ούτε καν κάποιο μοντέλο ψυχοθεραπείας. Τα πράγματα καταγράφω, όπως τα σκέφτομαι και τα βιώνω. Ίσως για προβληματισμό και ενδυνάμωση όσων αισθάνονται συχνά άχρηστοι γονείς. Και προβληματισμό και κινητοποίηση όσων νομίζουν πως είναι τέλειοι.

Δεν υπάρχει τέλειος γονιός.

Μόνο τέλεια παιδιά. Κι αυτά είναι τέλεια την ώρα που δημιουργούνται. Στην πορεία, κι εμείς και το περιβάλλον τα στραπατσάρουμε.

Η δημιουργία είναι τέλεια. Η ζωή ατελής.

Ουδείς τέλειος.

Θέλω να εισαγάγω έναν διαφορετικό όρο για να μπορούμε να συνηγορούμαστε. Τον «συνειδητό γονιό». Οι όροι «καλός» και «κακός» με εκνευρίζουν. Είναι πολύ καθωσπρέπει κι έχουν χρησιμοποιηθεί καταχρηστικά πολλάκις.

Στόχος μας, λοιπόν, μπορεί να είναι το να γίνουμε και να είμαστε συνειδητοί γονείς. Να συνειδητοποιούμε τον χώρο μας και τη θέση μας μέσα στον κόσμο σε σχέση με την ευθύνη που φέρουμε απέναντι στα παιδιά που γεννήσαμε ή υιοθετήσαμε.

1 Συνειδητός γονιός

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΓΟΝΙΟΣ;

Εσείς γιατί θέλετε να γίνετε γονείς;

Ή γιατί επιλέξατε να γίνετε γονείς;

Εγώ γιατί έγινα γονιός;

Σαν το ζώον.

Σοβαρά. Μεγάλωνα με την επιθυμία να γίνω μαμά. Ήταν ένα στοιχείο το οποίο προφανώς μου εμφύσησε η ποπ κουλτούρα, η οικογενειακή παράδοση και η θρησκευτική μου διαπαιδαγώγηση. Πως ήταν πολύ σπουδαίο χαρακτηριστικό για μια γυναίκα να αποκτήσει τον τίτλο της μάνας. Το ήθελα πιο πολύ και από το να γίνω ερωμένη. Ήθελα να γίνω μάνα.

Γι' αυτό τον λόγο και προχώρησα άκριτα, ανώριμα, άγουρα, αβασάνιστα στον πρώτο μου γάμο τον Αύγουστο του 1996, ενώ κατά βάθος γνώριζα πως με τον πρώτο μου σύζυγο, και μετέπειτα πατέρα των παιδιών μου, δεν ταιριάζαμε. Ήθελα, όμως, τόσο πολύ να γίνω μάνα, ώστε δεν το ρίσκαρα να περιμένω περισσότερο. Έτσι, το καλοκαίρι πριν από το τέταρτο έτος στο πανεπιστήμιο, με το έτσι θέλω και χωρίς να υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες, παντρεύτηκα, με απώτερο σκοπό να κάνω παιδιά.

Θα με χαρακτήριζα λυσσασμένη, και σίγουρα δεν ήταν το βιολογικό ρολόι που χτυπούσε στα 21 μου. Ήταν πείσμα και μεγαλομανία. Νόμιζα πως ήμουν μεγάλη και πως μπορούσα

να καταφέρω να γίνω μαμά και πως, κάνοντας παιδιά, θα γέμιζα τα εσωτερικά συναισθηματικά μου κενά. Και είχα πολλά. Ως παιδί, μεγάλωσα μοναχικά και με δυσκολία κοινωνικοποίησης. Ήμουν παράξενο παιδί, και λόγω αυξημένης αντίληψης αλλά και λόγω διαπαιδαγώγησης και περιέργων ιστορικών και κοινωνικών συνθηκών. Γεννήθηκα και μεγάλωσα στην Πάφο στην Κύπρο. Ήρθα στον κόσμο την Κυριακή του Πάσχα, 4 Μαΐου 1975, 9 μήνες ακριβώς μετά την τουρκική εισβολή στο νησί. Οι γονείς μου παντρεύτηκαν 28 Ιουλίου 1974, και η σύλληψή μου συνέβη μεταξύ πρώτης και δεύτερης εισβολής. Και σε αντίθεση με τα παιδιά μου, γεννήθηκα υπερώριμη, μετά τις 40 εβδομάδες. Με μια κατακόρυφη καισαρική τότε στο νοσοκομείο της Πάφου. Μετά τη γέννα, η μάνα μου κόντευσε να πεθάνει από μόλυνση στο ουροποιητικό και στα νεφρά, εγώ γεννήθηκα με μακριά νύχια και μαλλιά, και ο γιατρός διαβεβαίωνε πως δεν μπορούσα να γεννηθώ φυσιολογικά, επειδή καθόμουν, λέει, στην κοιλιά της μάνας μου σε στάση γιόγκα.

Ίσως προαισθανόμουν τι θα συναντούσα μετά και δεν τολμούσα να αποχωρήσω από την ασφάλεια της μήτρας, δεν ξέρω.

Για να μην τα πολυλογώ, ήμουν ένα παράξενο παιδί, που ξάφνιαζε τους γύρω του με τις μεγαλίστικες κουβέντες του, την ευφυΐα, τη θρασύτητά του, την κοινωνική του αδεξιότητα και την αγαρμποςύνη του. Ήταν αρκετά δύσκολο να είμαι εγώ και ακόμα δυσκολότερο για τους συνομηλίκους μου να με κάνουν παρέα. Για τους γονείς μου ούτε που τολμώ να φανταστώ...

Στα 3 μου χρόνια βίωσα τη γέννηση του μοναδικού μου αδερφού ως ένα θαυμάσιο χαρμόσυνο γεγονός, που έδωσε πολλή χαρά στην παιδική μου ζωή. Ήταν ένα κατάξανθο χαριτωμένο αγοράκι, ένα μωρό το οποίο φρόντιζα σαν να ήταν δικό μου, παρά το γεγονός ότι ήμουν μόλις 3 ετών. Οι γονείς μου παρατηρούσαν ότι δε ζήλευα, αλλά, αντιθέτως, ήμουν πολύ προστατευτική με το μωρό. Σαν να ήταν δικό μου. Και

όντως, με τον αδερφό μου περάσαμε συγκλονιστικά παιδικά χρόνια. Με πολλή αγάπη, τρέλα, καβγάδες, διαφωνίες, ξύλο μεταξύ μας, αλλά και επικοινωνία. Ήταν κι αυτός ευφυής, ευφυέστερος από εμένα, γι' αυτό και είναι επιτυχημένος ορθοπαιδικός χειρουργός σήμερα, και μπορούσε να καταλάβει αυτά που έλεγα. Εγώ, πάλι, όχι όσα έλεγε εκείνος.

Έτσι, για εμένα, το να γεννηθεί ένα παιδί σήμαινε χαρά, ευτυχία και έκτοτε περίμενα πώς και πώς να γεννήσω και η ίδια παιδιά, που θα μου έφερναν χαρά.

Φυσικά, όσον αφορά τον αδερφό μου, τα βάσανα και τις ταλαιπωρίες του μεγάλωμάτος του τα τραβούσαν οι γονείς μου, οι οποίοι ήταν τότε 33 ετών η μάνα μου και 29 ο πατέρας μου, ενώ εγώ στα 3 μου απλώς χαιρόμουν με το μωρό. Μέσα μου κρατούσα αυτή την ειδυλλιακή εικόνα, πως, μεγαλώνοντας, θα έκανα μωρά και θα ένιωθα πολλή χαρά.

- Τα μωρά είναι χαρά.
- Τα μωρά σε γεμίζουν συναισθηματικά.
- Αποκτά νόημα η ζωή σου με το να γίνεις μάνα.

Ηλίθιες ρομαντικές απόψεις, καθόλου βασισμένες στον ρεαλισμό, οι οποίες, φυσικά, με έσπρωξαν να γίνω μάνα με λανθασμένα κίνητρα και σε πολύ νεαρή και ανώριμη ηλικία. Ακόμα δεν είχα ανακαλύψει τον εαυτό μου. Πώς θα μπορούσα να ανακαλύψω το νόημα της ζωής και να προσπαθήσω να το μεταδώσω σ' έναν νέο άνθρωπο που θα έπαιρνα την ευθύνη να φέρω στον κόσμο;

Επειδή είναι ευθύνη το να γίνεσαι γονιός.

Και συνειδητός γονιός σημαίνει αυτόν που έχει συνειδητοποιήσει όχι μόνο την ευθύνη του, αλλά και το δικό του νόημα ζωής, με βάση το οποίο θα σεβαστεί και θα διαπαιδαγωγήσει το παιδί του.

- Γιατί γεννιόμαστε σ' αυτήν τη ζωή;
- Ποιος ο λόγος να ζούμε;
- Ποιος ο λόγος να ταλαιπωρούμαστε;
- Πού πάμε;
- Τι είναι ζωή;
- Τι είναι άνθρωπος;
- Τι είναι ανθρώπινο γένος;
- Γιατί να θέλω να διαιωνίσω το ανθρώπινο γένος;
- Ποια πνευματικά και συναισθηματικά αγαθά είμαι σε θέση να παράσχω στα παιδιά μου πέραν, βεβαίως, των απαραίτητων υλικών και πρακτικών αγαθών;

Πρόκειται για ερωτήσεις που θέλω τα παιδιά μου και οι άνθρωποι που αγαπώ και δουλεύω μαζί τους να θέσουν στον εαυτό τους προτού γίνουν γονείς. Κι αν μπορούν να τις απαντήσουν ικανοποιητικά για τους ίδιους, μόνο τότε να το επιχειρήσουν.

Κατά τη γνώμη μου, πάντα.

Τη γνώμη μιας άμυαλης που 20 χρόνια νωρίτερα επιχειρήσε να γίνει μάνα χωρίς να είναι συνειδητοποιημένη.

Και που πάλεψε με νύχια και με δόντια για να γίνει όσο το δυνατόν πιο συνειδητός γονιός, να βλάπτει όλο και λιγότερο τα παιδιά της. Ηθελήμενα ή άθελα. Ειδικά άθελά της. Καθώς τη μεγαλύτερη ζημιά την κάνουμε άθελά μας...

Αλλά όταν γνωρίζουμε, όταν μαθαίνουμε, όταν εκπαιδευόμαστε ψυχολογικά («ψυχοεκπαίδευση», αυτό λέει μια αγαπημένη φίλη που ζει στη Νορβηγία πως επιχειρώ να πραγματοποιήσω μέσω της δουλειάς μου), όταν ψυχοεκπαιδευόμαστε, λοιπόν, γινόμαστε γνώστες της δικής μας ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης, των δικών μας κινήτρων και της δικής μας θέσης στη σχέση μας με τα παιδιά μας.

Επειδή αυτό που προκαλεί μεγαλύτερο φόβο στο να είσαι γονιός είναι πως ασκείς εξουσία και έλεγχο σ' έναν άλλο άν-

θρωπο, ο οποίος, λόγω ηλικίας, σωματικής και ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης, δεν έχει τα μέσα να αμυνθεί όταν εσύ καταχράσαι αυτή την εξουσία.

Τα παιδιά μας ΔΕ μας ανήκουν.

Δεν είναι κτήματά μας.

Δεν μπορούμε να κάνουμε ό,τι θέλουμε, να ασελγούμε πάνω στην ψυχή τους χωρίς τύψεις και ενοχές, χωρίς συνέπειες.

Μου έλεγε προ ημερών ένας κύριος στο γραφείο, ο οποίος μετά τα 40 του άρχισε να ανακαλύπτει τον εαυτό του και την εξαρτητική σχέση υποταγής που είχε πρώτα με τη μητέρα του και στη συνέχεια με τη σύζυγό του, πως η ψυχολογική βία είναι χειρότερη και από το ξύλο και τη σωματική βία γενικότερα! Και μου το έλεγε σαν κάτι καινούργιο, επειδή για εκείνον ήταν καινούργιο. Τώρα το αντιλαμβάνεται πως τόσα χρόνια η θέλησή του ήταν υπόδουλη στις αυταρχικές και χειριστικές συμπεριφορές των γυναικών της ζωής του. Αυτός ο κύριος χρειάζεται βοήθεια ώστε να ωριμάσει ψυχοσυναισθηματικά, να μεγαλώσει επιτέλους και να αντιληφθεί πως η μαμά ή ο μπαμπάς ή όποιος άλλος ασκεί εξουσία πάνω του δεν είναι Θεός και αλάνθαστος.

Ναι, τα παιδιά μας έως την εφηβεία μάς βλέπουν σαν επίγης θεούς. Αλάνθαστους, μεγάλους, σπουδαίους. Και στην εφηβεία παθαίνουν «ταράκουλο» και γι' αυτό τον λόγο. Επειδή αποκτούν την αντιληπτική ικανότητα να δουν ότι δεν είμαστε παρά ατελείς μικροί άνθρωποι, αυτοί οι γονείς οι οποίοι προηγουμένως υπήρξαμε γι' αυτά το απόλυτο πρότυπο.

Το παιδί σου, πριν από τα 12, δεν μπορεί να αντιληφθεί πόσο λίγος είσαι. (Στην ηλικία των 12 χρόνων συντελείται η πλήρης ανάπτυξη του εγκεφάλου στον άνθρωπο. Από τα 12 χρόνια, τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν τις ίδιες αντιληπτικές ικανότητες με τους ενήλικες.)

Εσύ, όμως, μπορείς. Μπορείς να γνωρίζεις τις ανθρώπινες

αδυναμίες σου και τα όριά σου. Μπορείς να έχεις αυτογνωσία. Να αντιλαμβάνεσαι πως δεν είσαι τέλειος. Ότι κάνεις και λάθη κι ότι δε γνωρίζεις πάντα το σωστό. Μπορείς. Και είναι πολύ πιο εύκολο να το αποδεχτείς. Και για εσένα και για τους γύρω σου.

Το ερώτημα, όμως, είναι:

— Θέλεις; Αντέχεις;

Αντέχεις να δεις τον εαυτό σου γυμνό; Μπορείς να ζητήσεις βοήθεια για τα θέματά σου; Ρισκάρεις να βγεις από το γυάλινο σπίτι στο οποίο ζεις;

Είναι δύσκολο. Πολύ δύσκολο. Και το γνωρίζω και από προσωπική εμπειρία. Σπούδασα Ψυχολογία. Δούλεψα και 2 χρόνια και μετά έριξα τα μούτρα μου κάτω, ταπεινώθηκα και παραδέχτηκα πως αντιμετωπίζω συναισθηματικά και ψυχολογικά θέματα και πήγα κατά πρώτη φορά σε ψυχολόγο.

Στα 24 μου. Ήταν λίγους μήνες προτού μείνω έγκυος στην Κυριακή. Το θυμάμαι σαν να ήταν χτες. Αποφάσισα για πρώτη φορά πως δεν αντέχω άλλο τον εαυτό μου και το εσωτερικό μου κενό και πως ούτε τα παιδιά ούτε ο γάμος ούτε τα υλικά αγαθά με έκαναν ευτυχισμένη. Αντιθέτως, με πίεζαν περισσότερο, με αποτέλεσμα να μην αντέχω καθόλου τους εσωτερικούς μου δαίμονες, κι έτσι αποφάσισα να αρχίσω για πρώτη φορά ψυχοθεραπεία.

Κι επειδή ήμουν γκράντε κομπλεξική, διάλεξα να πάω σε μια ψυχολόγο στη Λευκωσία, αν και ζούσα στην Πάφο εκείνο το διάστημα, προκειμένου να μη λένε για εμένα κάτι του τύπου: «Πώς γίνεται να είναι ψυχολόγος η ίδια και να πηγαίνει στην ψυχολόγο;»

Εκείνη την πρώτη μέρα προσφέρθηκε ο πατέρας μου να με πάει με το αυτοκίνητο στη Λευκωσία. Ο πρώην σύζυγός μου βρισκόταν τότε στην Αγγλία για συνέχιση των σπουδών του, κι εγώ έμενα με τον γιο μου στους γονείς μου, αφότου κατασκοτωθήκαμε στο Μάντσεστερ και με άφησε στην Κύπρο με-

τά τις διακοπές των Χριστουγέννων, επειδή τόσο εγώ όσο και το παιδί ήμαστε ενοχλητικοί και δεν τον αφήναμε να διαβάσει. Φυσικά και ήμαστε ενοχλητικοί. Ή φοιτητής θα είσαι ή σύζυγος και πατέρας.

Είχα άδεια οδήγησης από τα 18 μου και μπορούσα κάλλιστα να πάω μόνη μου, αλλά ο πατέρας μου επέμενε να με πάει ο ίδιος. Προφανώς διαισθανόταν ότι αυτή μου η κίνηση θα σήμαινε την αρχή της μεταστροφής μου, από ένα φαινομενικά πειθήνιο και καλό κορίτσι του κατηχητικού σε μια επαναστάτρια γυναίκα με δικές της νέες απόψεις, που δε θα ανέχεται πλέον καμία καταπίεση.

Έτσι λοιπόν, με πήγε, κι όταν ήρθε να με πάρει από το ραντεβού, δε θα ξεχάσω τη θεαματική στροφή που έκανε μπροστά στο γραφείο της ψυχολόγου και τα λάστιχα του αυτοκινήτου του, που στρίγκλισαν. Κάθισα μέσα, λοιπόν, και άρχισαν οι ερωτήσεις: «Τι είπατε με την ψυχολόγο; Τι σου είπε; Τι έγινε;» Εγώ επειδή δεν ήθελα να τον στενοχωρήσω –του είχα ανέκαθεν μεγάλη αδυναμία– το έριξα στον ύπνο, για να μην είμαι αναγκασμένη να του απαντώ. Και ξύπνησα περίπου μία ώρα μετά την πρώτη σύγκρουση. Το αυτοκίνητό μας συγκρούστηκε πλάγια με ένα αυτοκίνητο τύπου βαν, το οποίο ρίξαμε στο χαντάκι, και την ώρα που άνοιξα τα μάτια μου, είδα μπροστά μου να έρχεται καταπάνω μας ένα ημιφορτηγό. Είχε αποκοιμηθεί και ο πατέρας μου, ο οποίος, προς ελάφρυνση της θέσης του, ήταν κρυολογημένος κι έπαιρνε αντιισταμινικά, που του έφερναν υπνηλία. Και τι κάνει ο ευλογημένος; Βάζει το χέρι του στην κοιλιά μου για να με προστατέψει, αλλά στρίβει το τιμόνι ενστικτωδώς δεξιά, οπότε όλη τη δύναμη του χτυπήματος τη δέχτηκε η δική μου πλευρά (στην Κύπρο οδηγούμε στα αριστερά), και γλίτωσα στο τσακ. Με δύο σκισίματα στο παντελόνι μου στα γόνατα, ενώ το αυτοκίνητο καταστράφηκε ολοσχερώς. Όπως ήταν φυσικό, κατουρήθηκα πάνω μου από

τον φόβο μου, κι ώσπου να βρω τουαλέτα για να σιγουρευτώ πως δεν ήταν αίμα από εσωτερική αιμορραγία, αλλά ούρα τα υγρά που έβρεξαν το παντελόνι μου, του φώναξα: «Με κατέστρεψες, δε θα μπορώ να κάνω άλλο παιδί!» Επειδή ήμουν ακόμα λυσσασμένη να κάνω και δεύτερο και τρίτο και –γιατί όχι;– τέταρτο παιδί. Θυμάμαι τότε πως πήγαμε με τα πόδια σ' ένα αγροτόσπιτο λίγο πιο πέρα από τον αυτοκινητόδρομο και κάναμε διάρρηξη, κανονικά, προκειμένου να χρησιμοποιήσω την τουαλέτα. Στη συνέχεια, μέσα στο ασθενοφόρο που ήρθε να μας μεταφέρει στο Νοσοκομείο Πάφου, θυμάμαι πως έβλεπα τον πατέρα μου να κάθεται μαζεμένος και τότε σκέφτηκα: *Είναι κι αυτός ένας απλός άνθρωπος! Δεν μπορεί να με προστατέψει από τίποτα. Όταν προσπαθεί να με προστατέψει, άθελά του μπορεί να μου προκαλέσει κακό, ακόμα και τον θάνατο.* Κι εκείνη τη μέρα έπεσε ο πρώτος τοίχος, με αποτέλεσμα να ανοίξω τα μάτια μου και να αρχίσω να βλέπω τον πατέρα μου όπως πραγματικά ήταν. Ο μπαμπάς δε σε προστατεύει από τα πάντα. Η μαμά δεν είναι σωτήρας. Όσο και να σε αγαπούν και να επιμένουν ότι θέλουν το καλό σου, με την προστασία τους μπορεί όχι μόνο να σε πνίξουν μεταφορικά, αλλά ακόμα και να σε σκοτώσουν...

Όσο για τα δικά μου παιδιά, δε θα ήθελα να το ανακαλύψουν μόνα τους και σε μια τόσο μεγάλη ηλικία πως η μάνα τους δεν είναι τέλεια. Προσπάθησα συνειδητά να τους αποκαλύπτω συχνά τις αδυναμίες μου, να παραδέχομαι τα λάθη μου και να δέχομαι την αδυσώπητη κριτική τους. Συνειδητά. Επειδή μέσα μου επαναστατούσα. Δίνεις τόσα σ' αυτά τα μικρά και μετά σηκώνουν και κεφάλι;

Η φράση που επαναλάμβανα σαν μάντρα στο μυαλό μου ήταν: *Εσύ επέλεξες να τα γεννήσεις και να τα φέρεις σ' αυτό τον δύσκολο κόσμο. Δε σου ζήτησαν εκείνα να γίνεις μάνα τους. Εσύ επέλεξες. Τράβα τώρα. Ανάλαβε τις ευθύνες σου. Δε σου φταί-*

νε τα παιδιά αν εσύ τα γέννησες προτού χαρείς τη ζωή και τώρα ασφυκτιάς. Σκάσε, λοιπόν, και κολύμπα...

Και κάπως έτσι αντιλαμβάνομαι τον συνειδητό γονιό. Ως κάποιον που συνειδητοποιεί πόσο δύσκολο καθήκον έχει αναλάβει, κι επειδή το ανέλαβε από μόνος του, το αντέχει και προσπαθεί να είναι ο ενήλικας σ' αυτήν τη σχέση με τα παιδιά του.

Περισσότερα στα επόμενα κεφάλαια...

ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΓΟΝΙΟΣ; ΣΚΑΣΕ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΑ ΤΩΡΑ!

Η ψυχολόγος Θέκλα Πετρίδου, με μια απρόσμενη, πρακτική, αισιόδοξη και απελευθερωτική γραφή, βάζει λόγια σε όλα αυτά που πραγματικά νιώθουμε οι γονείς, αλλά φοβόμαστε να εκφράσουμε.

Το βρεφικό κλάμα σου σπάει τα νεύρα, είναι στιγμές που νιώθεις άχρηστος γονιός, δεν αντέχεις τις αταξίες των παιδιών σου, τις περισσότερες φορές δεν ξέρεις πώς να τους συμπεριφερθείς. Δεν ξέρεις πώς να μιλήσεις για κάποια θέματα, πώς να καταλάβεις και να διαχειριστείς τόσο τα δικά σου όσο και τα δικά τους συναισθήματα.

Το να είσαι γονιός δεν είναι καθόλου εύκολη δουλειά, και, σε μια προσπάθεια να την καταστήσει ευκολότερη, η Θέκλα Πετρίδου πραγματεύεται σε δεκαοχτώ κεφάλαια ισάριθμα θέματα σε σχέση με τον ρόλο του γονιού: από την επικοινωνία στην εφηβεία και στη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, έως το διαζύγιο και τη γονική αποξένωση: τις μονογονεϊκές οικογένειες και τον καθωσπρεπισμό μιας υποκριτικής κοινωνίας: τη δύσκολη στιγμή που αρρωσταίνει ένα παιδί και την ακόμα πιο δύσκολη που φεύγει.

Τα βασικά ερωτήματα είναι τρία:

- Πρέπει να δυσιάζομαι για τα παιδιά μου;
- Να ακούω το ένστικτό μου ή τους γύρω μου;
- Να είμαι φίλος ή γονιός;



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-2246-6



9 786180 122466

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 19878

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η