

Κώστας Κρομμύδας

Μπαμπά, μεγάλωσέ με

2Η ΕΚΔΟΣΗ



Μπαμπά,
μεγάλωσέ με



Σειρά: Οικογένεια – Υγεία – Life Style

Κώστας Κρομμύδας, *Μπαμπά, μεγάλωσε με*

Copyright © κειμένου 2012: Κώστας Κρομμύδας

Copyright © εικονογράφησης 2012: Μαρίνα Γιώτη

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.

1η έκδοση: Μάιος 2012

1η ανατύπωση: Δεκέμβριος 2012

Επιμέλεια κειμένου: Κατερίνα Δουρίδα

Φωτογραφία εξωφύλλου: Μαρίνα Γιώτη

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Sonar Marketing Consulting

Σελιδοποίηση: Ιάκωβος Ψαρίδης

Copyright © για την παρούσα έκδοση:

Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ

τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056

www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-960-481-894-5

Κώστας Κρομμύδας

Μπαμπά, μεγάλωσέ με

«Τα παιδιά για να μεγαλώσουν χρειάζονται μόνο
γάλα και αγάπη...»

Τ. Ράτζος

(«...και πάνες, πολλές πάνες». Κ. Κρ.)



*Αφιερωμένο στη μητέρα μου, που μας βλέπει
από ψηλά, στη γυναίκα μου και στο μικρό μου
κοριτσάκι, που έχουν βάλει τόση ομορφιά
στη ζωή μου όλα αυτά τα χρόνια...*

Πρόλογος [ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΕΛΛΗΣ]

Με τον Κώστα γνωριστήκαμε σε μια σειρά ημερίδων που πραγματοποιούσαμε σε σχολεία όλης της Ελλάδας με αντικείμενο την εκπαίδευση των παιδιών στη σωστή διατροφή.

Με εντυπωσίασε από την πρώτη στιγμή η αγάπη που είχε στα παιδιά και το πάθος με το οποίο επικοινωνούσε μαζί τους.

Όταν μου ζήτησε να διαβάσω και να προλογίσω το βιβλίο του, χάρηκα. Ήταν τιμητικό για μένα.

Παρ' όλα αυτά, ως παθολόγος διατροφολόγος, αλλά πολύ περισσότερο ως πατέρας τριών παιδιών, άρα με μεγάλη ανάλογη εμπειρία, ξεκίνησα να το διαβάσω χωρίς πολλές προσδοκίες για κάτι νέο. Περίμενα να διαβάσω μία ρομαντική και αξιόλογη προτροπή στους μπαμπάδες να

ασχοληθούν με τα παιδιά τους και να νιώσουν καλά πάνω απ' όλα οι ίδιοι, αλλά δεν πολυπίστευα ότι θα μάθω κάτι νέο.

Έκανα λάθος. Η ανάγνωση του βιβλίου ήταν για μένα ανατρεπτική. Σας συμβουλεύω να φτάσετε μέχρι το τέλος και τότε θα ξέρετε πως τα σοβαρά πράγματα γράφονται με απλό τρόπο.

Μικρές ενότητες που δεν κουράζουν. Εξερεύνηση όλων των πτυχών του παιδικού κόσμου. Συναισθήματα, αυτοκριτική, προσεκτική ψυχολογική προσέγγιση, ψάξιμο, πληρότητα και πολλή αγάπη. Ένας ύμνος στο παιδί, τον πατέρα και τη μάνα. Και ένα καταπληκτικό κλείσιμο με αναφορά στη μητέρα του συγγραφέα που αξίζει να διαβάσετε...

Στο κομμάτι της Διατροφής που είναι και η ειδικότητά μου, το βιβλίο αυτό έχει μια προσέγγιση πραγματικά ξεχωριστή. Διαφέρει από τα τετριμμένα. Σε κάνει να νιώθεις ποιο είναι το σωστό και ποιο το λάθος χωρίς να σου κουνά το δάκτυλο... Όλα είναι γραμμένα κατανοητά και επιστημονικά επαρκή. Περιγράφουν σφαιρικά το πρόβλημα. Είναι βγαλμένα από την καθημερινότητα και έχουν αποδοθεί απλά.

Δεν κουράζει. Τελειώνεις το κεφάλαιο της διατροφής και της άσκησης και απλώς θέλεις να κάνεις το σωστό για το παιδί σου.

Ευχαριστώ τον Κώστα Κρομμύδα που μου έδωσε την ευκαιρία να διαβάσω κάτι τόσο όμορφο και αξιόλογο.

Είμαι σίγουρος ότι όσοι το διαβάσετε, τελειώνοντας το, θα είστε καλύτεροι γονείς.

Έτσι απλά!

Δημήτρης Δελλής

Ειδικός Παθολόγος-Διατροφολόγος

Πρόλογος [ΜΥΡΣΙΝΗ ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ]

Ως δρ Κλινικής Ψυχολογίας, ψυχοθεραπεύτρια, αλλά πάνω από όλα μητέρα δύο παιδιών, είχα την τύχη να διαβάσω το αξιόλογο αυτό βιβλίο μέσα από ένα μητρικό πρίσμα, αλλά ταυτόχρονα με τη διεισδυτική εκείνη ματιά που προσπαθεί να εισχωρήσει, να κατανοήσει και να ερμηνεύσει τον ψυχισμό ενός πατέρα που αγωνιά να προσφέρει μια άνευ όρων αγάπη στο παιδί του. Στον μοναδικό αυτόν δεσμό πατέρα-παιδιού έγκειται η μαγεία και η καινοτομία του βιβλίου του Κώστα Κρομμύδα, έναν δεσμό παραγκωνισμένο, αλλοιωμένο και στιγματισμένο από τις παραπλανητικές και δυνάμει επικίνδυνες επιταγές μιας σύγχρονης κοινωνίας που άρρητα ενοχοποιεί τον πατέρα εκείνον που λειτουργεί έξω από τον προκαθορισμένο ρόλο του. Το βιβλίο αυτό τολμά

να αμφισβητήσει ένα παρωχημένο πατρικό πρότυπο, του πατέρα εκείνου που, εφησυχασμένος στην ανώδυνη «ανωνυμία» του, καταλήγει τυφλά να αποσύρεται συναισθηματικά από το παιδί του μέσα στον χρόνο, δίχως να αντιλαμβάνεται το χρόνιο οδυνηρό συναισθηματικό κενό που του δημιουργεί.

Συμπληρώνει επίσης ένα κενό στην υπάρχουσα ελληνική βιβλιογραφία, καθότι τα περισσότερα βιβλία είναι μεταφρασμένα από τα αγγλικά και διαποτίζονται από την αγγλοσαξονική κουλτούρα που μεγαλώνει τα παιδιά της στο όνομα μιας ιδεώδους και απόλυτης οριοθέτησης ανάμεσα σε παιδί και γονιό. Τα όρια φυσικά είναι απαραίτητα σε κάθε σχέση, αλλά και αυτά θα πρέπει με όρια να τίθενται από τον γονιό! Καμία ανθρώπινη σχέση δεν μπορεί να λειτουργήσει ή να εξηγηθεί μέσα από μια μαθηματική εξίσωση, πόσο μάλλον η σχέση γονιού-παιδιού. Ο τρόπος γραφής του Κώστα Κρομμύδα είναι βιωματικός και ο λόγος του αβίαστος, αληθινός και πλούσιος σε συναισθήματα, δίχως ίχνος επιτήδευσης ή ασυνείδητης προσπάθειας να εξουσιάζει, να χειρα-

γωγήσει τον αναγνώστη ή να λειτουργήσει απέναντί του ως γονεϊκός καθοδηγητής. Προσφέρει ένα εμπειρικό και άρα χρηστικό πλαίσιο, που ξεπερνά σε αξία τα παρωχημένα ψυχαναγκαστικά εγχειρίδια που «ταΐζουν» τους γονείς με εύπεπτες συνταγές.

Οι δυνάμεις της αγοράς καθώς και ένας περιρρέων στα ΜΜΕ υπεραπλουστευτικός ψυχοπαιδαγωγικός λόγος επιστρατεύονται για να διαμορφώσουν και εντέλει να αλλοιώσουν τη φυσική λειτουργία τού να είσαι γονιός σήμερα. Ο σύγχρονος γονιός έρχεται αντιμέτωπος με κάθε λογής ερωτήματα, ερωτήματα δοτά, κάθε άλλο παρά δικά του, που τον καθιστούν δύσπιστο απέναντι στον ίδιο του το εαυτό... Είμαι καλός γονιός; Κάνω το καλύτερο για το παιδί μου; Πόσο δύσκολο είναι να διαχειρίζεται ένας γονιός σήμερα την πολλαπλότητα και την αντιφατικότητα των μηνυμάτων αυτών που τον βομβαρδίζουν καθημερινά; Για την απάντηση παρεμβαίνουν κάθε λογής «ψυχο-σύμβουλοι» θολών και ασαφών επιστημονικών προελεύσεων που ανθούν στις μέρες μας και που έχουν την τιμητική τους

στη μικρή οθόνη. Διεισδύουν επίσης και τα τεράστια οικονομικά συμφέροντα των διαφόρων παιδικών βιομηχανιών που συγχέουν το «καλό» με το «κακό». Η σημαντικότερη απώλεια όμως είναι συμβολική, είναι η υπονόμευση της αυθόρμητης ανάγκης και επιθυμίας του ίδιου του γονιού, η αλλοίωση της αυτενέργειας και των επιλογών του.

Ο Winnicott μίλησε για την απόλυτη αξία της «αρκετά καλής μητέρας» («good-enough mother»), τη συνηθισμένη και αφοσιωμένη μητέρα που μπορεί απλά να αγαπά και να φροντίζει το μωρό της. Μεταφέροντας τα λόγια του Winnicott στη σημαντικότητα του ρόλου του πατέρα, ένας «αρκετά καλός» πατέρας θεωρώ ότι μπορεί να χτίσει ένα σταθερό αίσθημα ασφάλειας στο παιδί του το οποίο θα μπορέσει να αντισταθμίσει την ευμεταβλητότητα και τα δεινά ενός ολόκληρου κόσμου που μοιάζει να αποσταθεροποιείται.

Μυρσίνη Κωστοπούλου

Δρ Κλινικής Ψυχολογίας-Ψυχοθεραπεύτρια

myrsi@hol.gr



Εισαγωγή

ΕΝΑΣ ΧΡΗΣΙΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΜΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για τα πρώτα χρόνια ανατροφής των παιδιών βγαλμένος από την προσωπική εμπειρία αλλά και την όποια σχετική μελέτη. Το βιβλίο αυτό σε καμιά περίπτωση δεν αντικαθιστά την ιατρική συμβουλή που πρέπει καταρχήν να παίρνετε όταν έχετε κάποιο θέμα με την ανατροφή ή την υγεία του παιδιού σας! Μια αφήγηση της δικής μου εμπειρίας στο μέγλωμα της κόρης μου, η οποία, διανθισμένη με χιούμορ και με κάποια μικρά γεγονότα, αποτελεί ένα καλό εργαλείο για την περίπτωση που θα μεγαλώσετε ή μεγαλώνετε ήδη το παιδί σας.

Αν και λόγω τίτλου απευθύνεται στους μπαμπάδες, οι μα-

“ Το βιβλίο αυτό σε καμιά περίπτωση δεν αντικαθιστά την ιατρική συμβουλή που πρέπει καταρχήν να παίρνετε. ”

μάδες είναι καλό να το διαβάσουν για να καταλάβουν την ψυχολογία ενός άντρα που ασχολήθηκε πολύ και έτσι να βοηθήσουν το δικό τους έτερον ήμισυ να συμμετέχει ενεργά στο μέγαλωμα του παιδιού τους. Είμαι όμως σίγουρος ότι οι μαμάδες θα βρουν πολύ ενδιαφέρουσες πληροφορίες που είναι βγαλμένες κυρίως από την εμπειρία μου αυτά τα χρόνια. Το πιο ενδιαφέρον όμως σε αυτό το βιβλίο είναι ότι όλα αυτά είναι ιδωμένα με τα μάτια ενός άνδρα, συζύγου, πατέρα. Για κάποιους πατεράδες, όλα αυτά τα σχετικά με την ανατροφή ενός παιδιού είναι ένας άγνωστος κόσμος και καλό θα ήταν να τους βοηθήσουμε να τον κατανοήσουν ώστε να μην φαίνεται τόσο τρομακτικός.



Ξεκινάμε...

ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΥΠΗΡΞΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟΥΣ που έλεγαν «Α, θέλω να κάνω παιδιά»· μάλιστα πίστευα πως μπορεί και να μην έκανα ποτέ, δεν μου άρεσε και πολύ η ιδέα αυτής της μόνιμης δέσμευσης, και όταν τύχαινε να είμαι με φίλους που είχαν μωρά ομολογώ ότι δεν ήταν και το καλύτερό μου, ας μην μιλήσουμε για τη σκέψη και μόνο αλλαγής μιας πάνας... Δεν υπήρχε περίπτωση!

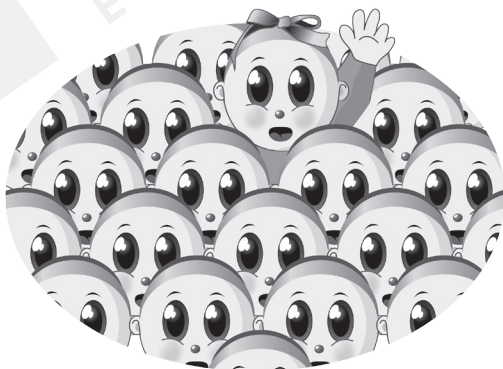
Ακούω συχνά ότι δεν είναι στη φύση του άνδρα όλα αυτά... Πλέον αυτού του είδους οι κουβέντες με κάνουν και γελάω. Τώρα που έχω κάνει παιδί, βλέπω τι θα έκανα αν άκουγα τον εαυτό μου εκείνα τα χρόνια. Υπολογίζω ότι πρέπει να έχω αλλάξει κοντά στις 1.000 πάνες αυτά τα τέσσερα χρόνια (εδώ και καιρό βέβαια έχουμε τελειώσει με τις πάνες, θα αναφερθώ παρακά-

τω σε αυτό) και θα άλλαζα ξανά άλλες 10.000 αν χρειαζόταν.

Όταν δε άκουγα τις μονοπωλιακές σχεδόν συζητήσεις που αφορούσαν μωρά μεταξύ των γονιών άλλαζα πόλη! Έδειχναν όλοι τους τόσο πωρωμένοι με το όλο σκηνικό, που κάποιες στιγμές έλεγα πως δεν είναι δυνατόν να μην έχουν άλλο θέμα συζήτησης.

Πού να ήξερα πως θα έκανα πολύ σύντομα τα ίδια και χειρότερα.

Δεν νομίζω ότι είναι εύκολο να είναι κάποιος γονιός, ειδικά στη σημερινή εποχή. Δεν πιστεύω όμως πως υπάρχει και μεγαλύτερο δώρο που μπορείς να κάνεις πρωτίστως στον εαυτό σου (και συμβάλλεις και στη λύση του δημογραφικού



προβλήματος της χώρας). Δεν θα νιώσεις έτοιμος να γίνεις γονιός εύκολα, και αν το πολυσκέφτεσαι δεν θα γίνεις ποτέ! Πιστεύω πως διαβάζοντας αυτό το βιβλίο θα πάρεις μια μικρή ιδέα για το τι σημαίνει μεγαλώνω και ανατρέφω ένα παιδί. Επίσης, συνειδητοποίησα πόσο καλύτερο άνθρωπο σε κάνει το μέγλωμα ενός παιδιού. Πόσο πιο ευαίσθητος αλλά και υπεύθυνος γίνεσαι. Τέλος, κατάλαβα πως μπορείς να αγαπήσεις ακόμα περισσότερο τη σύντροφό σου, από τη στιγμή που μοιράζεσαι αυτή την τόσο δημιουργική αλλά και δύσκολη δοκιμασία μαζί της, γίνεσαι «συνέννοχος» και συνοδοιπόρος, την καταλαβαίνεις περισσότερο και την ερωτεύεσαι περισσότερο...

Θα πρέπει επίσης να ξέρετε πως θα κάνετε και πολλά λάθη, πράγμα εντελώς φυσικό, όμως είναι καλό να μάθετε να τα αναγνωρίζετε. Έκανα πολλά και ξέρω.

Θα προσπαθήσω να σας μεταφέρω τα δικά μου και εσείς κρίνετε και κάντε τα καλύτερα. Σημασία έχει να καταλαβαίνετε τα δικά σας και

“Επίσης, συνειδητοποίησα πόσο καλύτερο άνθρωπο σε κάνει το μέγλωμα ενός παιδιού.”

να προχωράτε μπροστά. Έκανα λοιπόν αρκετά ως εδώ και είναι σίγουρο ότι θα κάνω και άλλα, αλλά πιστεύω πως με την ενημέρωση από όποιο βιβλίο ή άρθρο έπεφτε στα χέρια μου, τη συζήτηση με φίλους, αλλά και την εμπειρία, έχω φτάσει σε ένα καλό επίπεδο έτσι ώστε να έχω ελαχιστοποιήσει τα όποια λάθη. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι νιώθω ανοιχτός στο να μαθαίνω καινούργια πράγματα, κάθε μέρα, που με βοηθάνε στο μεγάλωμα της κόρης μου και πως αυτή η γνώση δεν τελειώνει ποτέ. Για να μην σας πω ότι πολλά από τα λάθη που έκανα και διόρθωσα ένιωσα ότι με έκαναν και εμένα καλύτερο.

Θα είσαι για πάντα γι' αυτό το πλάσμα σημείο αναφοράς και έμπνευσης.

Σκοπός μου δεν είναι να παροτρύνω κάποιον να κάνει με το ζόρι παιδιά, αλλά να του δώσω να καταλάβει τι θα χάσει αν δεν το κάνει, και περισσότερο αυτά που δεν θα νιώσει αν δεν συμμετέχει ενεργά στο μεγάλωμα ενός παιδιού και όχι διά αλληλογραφίας...

Πραγματικά δεν πιστεύω πως όλοι οι άνθρωποι είναι ικανοί να γίνουν γονείς, αλλά δυστυ-

χώς ή ευτυχώς στον δικό μας πολιτισμό δεν υπάρχει τέτοιου είδους απαγόρευση... (τουλάχιστον όχι ακόμη).

Ακόμα και αν είσαι από αυτούς που πιστεύουν πως η ανατροφή και η φροντίδα ενός παιδιού ανήκει αποκλειστικά στη γυναίκα, κάνε τον κόπο και διάβασε τη συνέχεια· μπορεί να ανακαλύψεις πράγματα που έχεις κρυμμένα μέσα σου και που θέλουν ελάχιστη προσπάθεια για να βγουν στην επιφάνεια.

“Κάνε τον κόπο και διάβασε τη συνέχεια· μπορεί να ανακαλύψεις πράγματα που έχεις κρυμμένα μέσα σου και που θέλουν ελάχιστη προσπάθεια για να βγουν στην επιφάνεια.”

Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.

Μπαμπά, μεγάλωσέ με

Το *Μπαμπά, μεγάλωσέ με* συνιστά κατάθεση της εμπειρίας του Κώστα Κρομμύδα σχετικά με το τι σημαίνει «μεγαλώνω και ανατρέφω ένα παιδί», ενώ παράλληλα τονίζεται πόσο καλύτεροι άνθρωποι μπορούμε να γίνουμε καθώς μεγαλώνουμε το παιδί μας. Η συνειδητοποίηση του πώς μπορούμε να αγαπήσουμε ακόμα περισσότερο τη σύντροφό μας, από τη στιγμή που μοιραζόμαστε αυτή την τόσο δημιουργική αλλά και δύσκολη δοκιμασία μαζί της, είναι άλλο ένα θέμα που αγγίζει το βιβλίο αυτό.

Αν και απευθύνεται στους μπαμπάδες, η ανάγνωσή του θα ήταν πολύ ενδιαφέρουσα και για τις συντρόφους τους για να μπορέσουν να «κρυφοκοιτάξουν» στην ψυχολογία ενός πατέρα και να τον βοηθήσουν στη συνέχεια να συμμετάσχει ενεργά στην ανατροφή του παιδιού τους.

Το πιο σπουδαίο, όμως, είναι ότι όλη αυτή η εμπειρία είναι ιδωμένη με τα μάτια ενός συζύγου και πατέρα και, γι' αυτό, η ειλικρινής ματιά του Κώστα Κρομμύδα μπορεί να συμβάλει ώστε ο ολοκαίνουριος αυτός κόσμος να γίνει κατανοητός και λιγότερο τρομακτικός για τους άντρες.

www.minoas.gr



9 789604 181894 5

ISBN 978-960-481-894-5

ΚΩΔ. 32066



[www.facebook.com/
minoaseditions](http://www.facebook.com/minoaseditions)