

[Μαρτίου 05, 2018](#)

ΘΕΚΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ: "ΠΡΙΝ ΓΙΝΟΥΜΕ ΜΗΤΕΡΕΣ, ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΨΥΧΟΨΑΧΤΟΥΜΕ"

ΟΣΑ ΕΙΠΕ ΣΤΗΝ ΜΑΜΑΔΟΧΩΡΑ, ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟ
"ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΜΑΜΑ=ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ"

Ακούγοντάς την τυχαία σε κάποια από τις τηλεοπτικές της συνεντεύξεις, στάθηκα στην αμεσότητα του λόγου της και την ικανότητα που την διακρίνει, ίσως ακριβώς λόγω αυτής της αμεσότητας, να μεταδίδει όλα όσα λέει με ευκολία. Με αφορμή την έκδοση του βιβλίου της "Χαρούμενη μαμά=χαρούμενα παιδιά", ένα ανορθόδοξο, όπως χαρακτηρίζεται, εγχειρίδιο μητρότητας, η Κύπρια ψυχολόγος κυρία **Θέκλα Πετρίδου** μίλησε στην Μαμαδοχώρα περί μητρότητας. Την ευχαριστώ πολύ!



Κυρία Πετρίδου, με ποια αφορμή γράψατε το πρόσφατο βιβλίο σας; Περιγράψτε μας με λίγα λόγια την δομή του και μιλήστε μας για τον στόχο σας μέσα από αυτό.

Το πρόσφατο βιβλίο μου το έγραψα με αφορμή την ενηλικίωση των παιδιών μου. Σε αυτό το βιβλίο καταγράφω τις εμπειρίες μου ως μάνα. Τις δυσκολίες, τις προκλήσεις αλλά και τη χαρά της μητρότητας, την οποία πιστεύω ότι μπορεί να βιώσει η κάθε

μητέρα όταν αποστασιοποιηθεί από τα "μη" και τα "πρέπει" μιας υποκριτικής κοινωνίας, όπου όλοι έχουν άποψη για τα παιδιά και το μέγλωμά τους, και είναι έτοιμοι να κριτικάρουν αδίστακτα σε κάθε ευκαιρία.

Το βιβλίο περιέχει 18 κεφάλαια και διαπραγματεύεται ισάριθμα θέματα: από το βρεφικό κλάμα που σου σπάει τα νεύρα, την τάξη και την πειθαρχία, την επικοινωνία γονιού-παιδιού, τις φιλίες των παιδιών μας, τη σεξουαλική τους διαπαιδαγώγηση, την αντιμετώπιση δύσκολων συνθηκών όπως μιας σοβαρής ασθένειας ενός παιδιού και φυσικά το πολυσυζητημένο θέμα του διαζυγίου, της ζημιάς που εικάζεται πως γίνεται στα παιδιά και φυσικά τη γονική αποξένωση.

Ο βασικός μου στόχος είναι ο αναγνώστης, γονιός ή ενήλικο πλέον παιδί, να καταλάβει καλύτερα τον εαυτό του και το ρόλο που παίζει το μέγλωμα του στη διαμόρφωση του ψυχισμού του. Τους δε γονείς να τους ενδυναμώσει στο δύσκολο έργο τους, τα δε παιδιά να τα βοηθήσει να καταλάβουν τους γονείς και την σχέση τους μαζί τους καλύτερα.

Από τα χρονιά εμπειρίας σας ως ψυχολόγος, τι έχετε εισπράξει από τις μητέρες που σας επισκέπτονται; Πόσες από αυτές έχουν καταφέρει να είναι χαρούμενες; Κατά την γνώμη σας, οι Ελληνίδες μητέρες (και οι Κύπριες) έχουν ενοχικό σύνδρομο; Έχουν καταφέρει να υπερβούν τα στερεότυπα της (συντηρητικής) κοινωνίας μας;

Έχω 20 χρόνια εργασιακής εμπειρίας ως ψυχολόγος. Οι περισσότερες μητέρες που με επισκέπτονται δυσκολεύονται να είναι χαρούμενες. Οι περισσότερες ταλαιπωρούμαστε από αχρείαστες ενοχές που μας φορτώνει η κοινωνία και η ποπ κουλτούρα. Τόσο οι Κύπριες όσο και οι Ελληνίδες μητέρες καλούμαστε όντως να υπερβούμε τα στερεότυπα της τόσο συντηρητικής κοινωνίας μας. Για όσες ζούμε στα μεγάλα αστικά κέντρα, είναι πιο εύκολα τα πράγματα. Δεν παύει όμως να είναι ένας συνεχής αγώνας να νιώθουμε οι ίδιες καλά στο ρόλο και στη ζωή μας. Ελπίζω το βιβλίο μου να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση.

Πώς χειριζόμαστε την μητρότητα όταν δεν είμαστε χαρούμενες; Μιλάμε ειλικρινά στα παιδιά για τις ενδεχόμενες δυσκολίες μας;

Η άποψή μου είναι να μην λέμε με τίποτε ψέματα στα παιδιά μας. Όχι όμως και να τους φορτώνουμε με αλήθεια που δεν τους αφορά και δεν θα την αντέξουν. Όταν νιώθουμε πως έχουμε χάσει την λειτουργικότητά μας, όταν έχουμε καταβληθεί από άγχος ή και κατάθλιψη, τότε προσφεύγουμε σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας για να μας βοηθήσει να το ξεπεράσουμε. Όχι στα παιδιά μας!

Τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να μην θυματοποιούμε τον εαυτό μας (πχ θυσιάστηκα για τα παιδιά μου);

Ένας μόνο τρόπος υπάρχει να μην θυματοποιούμε τον εαυτό μας και αυτός είναι να μην κάνουμε τίποτα που δεν θέλουμε και δεν επιλέγουμε ελεύθερα. Εάν επιλέξω με ελεύθερη βούληση και υπευθυνότητα να πράξω ή να μην πράξω κάτι, οφείλω να στηρίζω αυτή μου την απόφαση και να μην τη «φορτώνω» στα παιδιά μου μετά, απαιτώντας πράγματα από αυτά «επειδή θυσιάστηκα για εσάς». Ενήλικη ανάληψη ευθύνης στη ζωή μας.



Πώς θα ορίζαμε μια χαρούμενη μαμά, τελικά;

Μια χαρούμενη μαμά είναι μια μαμά που είναι λειτουργική, έχει όρεξη και διάθεση να ζήσει την καθημερινότητα της και νιώθει OK μέσα στο ρόλο της και στο πετσί της. Δεν μπορούμε κάθε μέρα να είμαστε μέσα στην τρελή χαρά, εννοείται πως θα έχει και μέρες που θα είμαστε κουρασμένες ή άκεφες, αλλά χαρούμενη μαμά σημαίνει μαμά που δεν έχει καταβληθεί από άγχος και κατάθλιψη και που είναι γενικώς ευχαριστημένη από τη ζωή της.

Υπάρχει συνταγή καλού γονιού;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη συνταγή καλού γονιού, επειδή δεν είναι όλοι οι γονείς το ίδιο, δεν είναι όλα τα παιδιά τα ίδια, δεν είναι όλες οι συνθήκες το ίδιο. Σαν γενική αρχή όμως, θα έβαζα την **συνειδητότητα**. Πως είναι καλό να είμαστε συνειδητοί γονείς, όπως ακριβώς περιγράφω και στο πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου που φέρει τον αντίστοιχο τίτλο: «Συνειδητός γονιός».

Θα συμβουλευάτε να ακούμε μόνο το ένστικτο μας, σε όλη αυτή τη διαδρομή η να συνυπολογίζουμε και την γνώμη των άλλων;

Οπωσδήποτε είναι εξαιρετική ιδέα να ακούμε το ένστικτο μας. Όσο για τους άλλους, θεωρώ πως οφείλουμε να επιλέγουμε ποιους ακούμε. Δεν μπορείς να τους ακούς όλους. Ακούς μόνο όσους θαυμάζεις και εκτιμάς και που έχουν έγκυρες και επιστημονικές γνώσεις στο θέμα των παιδιών και της ανατροφής τους.

Υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να δουλέψουμε πριν γίνουμε μητέρες, ώστε να είμαστε πιο προετοιμασμένες γι αυτόν τον ρόλο;

Προτού γίνουμε μητέρες είναι εξαιρετική ιδέα να δουλέψουμε την σχέση μας με τον εαυτό μας και με τη δική μας μητέρα!

Να ψυχοψαχτούμε, να λύσουμε όσα ψυχολογικά μας τραύματα και θέματα λύνονται, να ζήσουμε ξέγνοιαστα, να δοκιμάσουμε όσα επιθυμούμε να δοκιμάσουμε, να ταξιδέψουμε, να σπουδάσουμε, να μεγαλώσουμε, να ωριμάσουμε. Η γνώμη μου. Παρόλο που εγώ η ίδια τα έκανα ανάποδα και δυσκολεύτηκα πολύ. Για αυτό συμβουλευώ και την 18χρονη πλέον κόρη μου, αλλά και όλες τις νέες κοπέλες να μην βιάζονται να γίνουν μαμάδες. Να ζήσουν πρώτα όσα ονειρεύονται και μετά. Και εξάλλου η Ιατρική σήμερα έχει εξαιρετικές προόδους και δίνει τη δυνατότητα σε γυναίκες όλο και μεγαλύτερης ηλικίας να γίνουν μαμάδες! Εγώ η ίδια που στα 42 έχω ξεπαιδιάσει, θα μπορούσα τώρα άνετα να γινόμουν για πρώτη φορά μαμά. Πιο ώριμη, πιο ήρεμη, πιο συνειδητοποιημένη.

Το βιβλίο της κ. Πετρίδου κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Ψυχογιός.