

ΘΕΚΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ

Ψυχολόγος

ΝΑ ΜΕΙΝΩ



ή



ΝΑ ΦΥΓΩ;

Επαναπροσδιορίστε τη σχέση σας ή τον γάμο σας



Θεματική κατηγορία: Ανθρώπινες σχέσεις

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Να μείνω ή να φύγω;**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Θέκλα Πετρίδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Δουρίδα
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Θέκλα Πετρίδου, 2018
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: By Lightspring/Shutterstock Images
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2018

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2837-6
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2838-3

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

PSICHOGIOS 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

ΝΑ ΜΕΙΝΩ

ή

ΝΑ ΦΥΓΩ;



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΕΝΑΣ ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΓΑΜΟΥΣ είναι πιθανόν να καταλήξει σε διαζύγιο, λένε οι σύγχρονες στατιστικές. Σε Ελλάδα και Κύπρο.

Όποτε λαμβάνω πρόσκληση για γάμο, δεν μπορώ παρά να διερωτηθώ: Άραγε θα καταφέρει αυτό το ζευγάρι να έχει μακροήμερευση και ευημερία, βίον όντως ανθόσπαρτον;

Από τους ανθρώπους που διαβάζουν τα βιβλία μου και παρακολουθούν τις εκπομπές μου χαρακτηρίζομαι αισιόδοξο άτομο. Τυχαίνει να μην έχω την ίδια γνώμη για τον εαυτό μου, ειδικά όταν σκέφτομαι εάν θέλω να παραστώ σε μια τελετή γάμου και στο γλέντι που επακολουθεί – εάν, φυσικά, με καλέσουν.

Σπάνια πάω σε γάμους πλέον. Μόνο όταν γνωρίζω καλά και εκτιμώ το ζευγάρι. Για να μην παρεξηγηθώ, όλοι οι άνθρωποι αξίζουν εκτίμησης, όχι όμως και όλα τα ζευγάρια.

Παλιότερα, πριν από δεκαπέντε περίπου χρόνια, είχα χρόνο και όρεξη και αρθρογραφούσα σε τοπικές εφημερίδες στην Κύπρο. Ένα άρθρο που έγραψα τότε είχε τον τίτλο «Το δώρο της Κασσάνδρας»*. Σε αυτό παρέθετα σε μια λίστα τα σημάδια που προαναγγέλλουν ότι ένα ζευγάρι δε θα τα πάει καλά.

Πόσο αισιόδοξο μπορεί να εκληφθεί αυτό; Να κάθομαι να σκέφτομαι ποιοι θα τα πάνε καλά και ποιοι όχι;

Θυμάμαι που στα νιάτα μου, το καλοκαίρι μετά το τρίτο έτος των σπουδών μου, παρακολούθησα το Παγκόσμιο Συνέ-

* Το άρθρο, το οποίο γράφτηκε τον Μάρτιο του 2006, παρατίθεται στο τέλος της εισαγωγής αυτής.

δριο Οικογενειακής Ψυχολογίας και Ψυχοθεραπείας, το οποίο εκείνη τη χρονιά είχε διοργανωθεί στην Αθήνα.

Σε αυτό το συνέδριο, λοιπόν, ήμουν αρραβωνιασμένη –δυσήμις πριν από τον πρώτο μου γάμο– και έβλεπα με ρομαντική διάθεση την αγάπη, τον γάμο και τον έρωτα. Θυμάμαι πως σε ένα συμπόσιο –έτσι ονομάζονται οι συζητήσεις μεταξύ πάνελ και ακροατηρίου στα συνέδρια–, ένας γηραιός ψυχίατρος από τη Θεσσαλονίκη υποστήριξε την άποψη πως ο γάμος οδηγεί το ζευγάρι, αλλά και τα παιδιά ακόμα, σε σοβαρά ψυχολογικά και ψυχιατρικά προβλήματα. Παρέθεσε μάλιστα και κάποιες δικές του στατιστικές του τύπου «έχω δει τόσες χιλιάδες ανθρώπους στα τόσα χρόνια που εργάζομαι· το 99% των προβλημάτων τους γεννήθηκαν μέσα σε γάμο και το 90% προέκυψαν από τον γάμο των γονιών τους ή των ιδίων· άρα, ο γάμος είναι καταστροφικός για την ψυχική υγεία».

Θυμάμαι ότι είχα γίνει έξαλλη.

Σήκωσα το χέρι να κάνω παρέμβαση –και, φυσικά, την έκανα με ένταση– και του έθεσα απλά ερωτήματα: Ποιοι επισκέπτονται ψυχίατρο; Αυτοί που έχουν ψυχική υγεία και ισορροπία ή αυτοί που αντιμετωπίζουν προβλήματα; Πώς μπορεί κανείς με βάση ένα καθαρά κλινικό δείγμα να προβάλλει αποτελέσματα πάνω στο σύνολο των γάμων και της κοινωνίας;

Καθόλου αισιόδοξος δεν ήταν ο τύπος εκείνος. Και φοβάμαι πολύ μήπως, τώρα που μεγαλώνω και μετρώ και εγώ σε χιλιάδες τα περιστατικά που έχω διαχειριστεί ως ψυχολόγος, έχω καταλήξει το ίδιο μαύρη και φοβιστική.

Μα δε θέλω να είμαι φοβιστική – πόσο μάλλον εκφοβιστική.

Είμαι ρεαλίστρια. Και σε έναν ρεαλιστικό κόσμο, πολύ συχνά οι άνθρωποι ερχόμαστε αντιμέτωποι με το ερώτημα:

Να μείνω, ή να χωρίσω;

Το ερώτημα αυτό δεν είναι εύκολο να απαντηθεί· από τη

στιγμή μάλιστα που για τον καθέναν είναι διαφορετικά τα κριτήρια και τα δεδομένα.

Θα επιχειρήσω να μοιραστώ τις σκέψεις και τις εμπειρίες μου με τρόπο που εύχομαι να καταστεί αποτελεσματικός σε όσους βρίσκονται σε αυτή τη θέση· σε όσους δηλαδή αμφιταλαντεύονται για το τι είναι καλύτερο: Να χωρίσουν, ή να μείνουν σε έναν γάμο –ή σχέση συμβίωσης– με προβλήματα;

«Το δώρο της Κασσάνδρας»

Πρωινό της Τρίτης. Μια παραδοσιακά ήσυχη μέρα. Αφιερωμένη στο γράψιμο. Κάθομαι κι αναλογίζομαι την εβδομάδα που πέρασε. Τους ανθρώπους που γνώρισα στο γραφείο. Κάθε άνθρωπος που έρχεται και μια ιστορία. Κάθε ζευγάρι και ένας πόλεμος.

Θυμούμαι το λαϊκό άσμα «έρωτας ή πόλεμος» και χαμογελώ. Αλήθεια, θα έπρεπε να υπάρχει αυτό το «ή»; Θα έπρεπε να καταλήγουν οι άνθρωποι εδώ σκοτωμένοι, από τις μάχες, τις πισωπλάτες μαχαιριές, τον πόλεμο των ζευγαριών;

Μικρή φλέρταρα σαδιστικά με τον άχαρο ρόλο της Κασσάνδρας. Έπαιζα το νοητό παιχνίδι να προβλέπω τα κακά που θα γίνουν σήμερα, αύριο, του χρόνου. Ίσως να ήταν κι αυτός ένας εκδικητικός τρόπος να διαβώ τη δύσκολη παιδική μου ηλικία. Προέβλεπα τότε θα με έδερνε ο πατέρας μου, τότε θα τσακωνόμουνα με τον αδελφό μου, τότε θα με κατσάδιαζε ο δάσκαλος, τότε θα τσακώνονταν μαζί μου οι συμμαθητές μου... Και της τύχης ειρωνεία, σχεδόν πάντα έπεφτα μέσα. Ίσως έκανα και το κατιτίς μου να το προκαλέσω, θα μου πείτε. Μα βέβαια. Έτσι δουλεύει η Κασσάνδρα. Προβλέπει, και μετά εκτελεί. Το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας ένα πράγμα. Πιστεύεις πως κάτι θα συμβεί και μετά προσαρμόζεις τη συ-

μπεριφορά σου αναλόγως, ώστε να βγει σωστή η προφητεία.

Τώρα δε μ' αρέσει πια να είμαι Κασσάνδρα, θέλω να είμαι Αθηνά. Ναι, αυτός ο ρόλος με συγκινεί τώρα. Αυτός της σοφής. Και Θετίς ίσως – της δίκαιης... Μα, πάλι, αυτός που μου πέφτει στη μοιρασιά είναι της Κασσάνδρας. Βλέπω ένα ζευγάρι στις αρχές, και προβλέπω τι θα συμβεί στη σχέση τους αν συνεχίσουν να είναι όπως είναι... Βλέπω ένα ζευγάρι στο τέλος, και βλέπω πίσω τι παίχτηκε, χωρίς να μου τα πουν, κι όταν τους τα περιγράψω, τα παίζουν!

Κι είμαι σίγουρη πως δεν έχω μαντικές ικανότητες, κι ας επιμένει η πιο συμπαθητική γιαγιά στη γειτονιά μου πως είμαι από άλλο στερέωμα. Δεν είμαι μέντιουμ και προβλέπω· βλέπω απλώς το ίχνος πορείας που αφήνει πίσω του στο έδαφος το φίδι. Δεν είναι ανάγκη να δω τον όφι τον ίδιο.

Η Κασσάνδρα λοιπόν σήμερα σας κάνει ένα δώρο. Μοιράζεται μαζί σας τα μυστικά της. Σας δίνει τα σημάδια όχι για να προβλέπετε το μέλλον σας, αλλά για να το ανατρέπετε. Πάρτε τα, γιατί σήμερα είμαι γενναιόδωρη!

(Αλίμονό σας αν κοιμηθεί στραβά η Κασσάνδρα.)

*Σημάδια που προβλέπουν πως ένας αρραβώνας,
ή ένας γάμος, δε θα πάει καλά*

1. *Συχνοί καβγάδες.* Όταν οι καβγάδες έχουν συχνότητα πάνω από μία φορά τον μήνα, τότε ανησυχούμε. Πολλά ζευγάρια θεωρούν φυσιολογικό πράγμα τους καβγάδες. Ίσως, βέβαια, έτσι έχουν ανατραφεί μέσα σε καβγάδες και διαφωνίες. Εγώ θυμάμαι πως την πρώτη φορά που είχαμε καβγά με τον πρώτο μου άντρα, χάρηκα! Θεώρησα πως αυτό ήταν σημάδι πως ήμασταν κανονικό ζευγάρι. Αλλά φευ! Οι συχνοί καβγάδες, λοιπόν, μας κτυπούν καμπανάκια πως κάτι δεν πάει καλά.

2. *Ατελείωτα παράπονα.* Όταν σε κάθε καβγά ανασύρεται μια λίστα παραπόνων από το παρελθόν, τότε πρέπει να φρίξουμε. Είναι ανησυχητικό να μην μπορούμε να ξεχάσουμε κάτι που έγινε παλιά και συνεχώς να το επαναφέρουμε. Σημαίνει πως υπάρχει ένα ρήγμα στη σχέση. Σίγουρα κάτι δεν πάει καλά.

3. *Ψυχολογική και σωματική βία.* Κανονικά δε θα έπρεπε καθόλου να αναφέρω αυτό το σημείο, επειδή είναι αυτονόητο· αλλά, φαίνεται πως και τα αυτονόητα παρανοούνται στη σημερινή παράνοια. Κόντεψαν να μου φύγουν όσες τρίχες απέμειναν στο κεφάλι μου όταν άκουγα μια καθωσπρέπει κυρία στο τηλέφωνο να μου λέει: «Αφού είναι κακός, βρε Θέκλα μου. Να φανταστείς, όταν δερνόμαστε, επιδιώκει να με χτυπήσει στο κεφάλι. Εγώ πάντα τον κτυπάω κάτω από τη μέση, ενώ αυτός θέλει να μου κάνει ζημιά, στο κεφάλι κατευθείαν!» Έχετε τον λόγο μου. Αυτούσια η ατάκα. «Όταν δερνόμαστε...» Δηλαδή είναι κάτι συνηθισμένο, κάτι φυσικό το ξύλο σε αυτό το ζευγάρι... Συνοψίζοντας, αν ο σύντροφός μας μας δέρνει, αν εμείς τον δέρνουμε, αν μας κακοποιεί ψυχολογικά υβρίζοντάς μας, κατηγορώντας μας άδικα, υποτιμώντας μας, απειλώντας μας κ.ο.κ., ή αν εμείς τον βιάζουμε ψυχολογικά, τότε πρέπει να ανησυχούμε. Για την ακεραιότητά μας και για το μέλλον της σχέσης μας.

4. *Προσκόλληση σε γονείς και συγγενείς.* Εάν εμείς ή ο σύντροφός μας τρέφουμε υπερβολική αγάπη και έχουμε σχέσεις εξάρτησης με τους συγγενείς μας, τότε τη βάψαμε!

5. *Κακά πεθερικά.* Εάν οι γονείς μας ή τα πεθερικά μας επεμβαίνουν στη σχέση μας και εμείς τους το επιτρέπουμε, τότε έχουμε σοβαρό πρόβλημα.

6. *Εθελοντική ανεργία.* Εάν εμείς ή ο σύντροφός μας είμαστε άνεργοι για μεγάλο χρονικό διάστημα, εάν αρνούμαστε δουλειές που μας προσφέρουν, εάν πάνω από δύο άτο-

μα χρησιμοποιούν τον ορισμό «τεμπέλης» για μας, ή για τον σύντροφό μας.

7. *Οικονομική εξάρτηση από γονείς.* Εάν χρειάζομαστε την οικονομική ενίσχυση των γονιών ή πεθερών για να επιβιώσουμε, τότε αναγκαστικά πάμε και στο σημάδι Νο 5, και γενικώς έχουμε σοβαρό πρόβλημα.

8. *Σεξουαλική δυσλειτουργία.* Το σεξ είναι πολύ σημαντικό στοιχείο σε μια σχέση. Αν εμείς ή ο σύντροφός μας αντιμετωπίζουμε σεξουαλική δυσλειτουργία, τότε πρέπει να το ψάξουμε. Να μην το αφήσουμε απαρατήρητο. Πιο συχνές σεξουαλικές δυσλειτουργίες για τους άντρες: αδυναμία στύσης, πρόωρη εκσπερμάτωση, σεξουαλική αδιαφορία. Για τις γυναίκες: σεξουαλική αδιαφορία, πόνος κατά την επαφή, δυσκολία κορύφωσης. Αντιμετωπίζουμε τις σεξουαλικές δυσλειτουργίες ως κοινά προβλήματα στη σεξουαλική σχέση και όχι ως μονόπλευρα κουσούρια.

Προσοχή! Ένα άτομο που παρουσιάζει δυσλειτουργία στη σχέση του μπορεί σε μια άλλη σχέση να λειτουργεί μια χαρά.

9. *Προσκόλληση στα παιδιά.* Εάν τα παιδιά μας τα βλέπουμε πιο σημαντικά για μας από τον σύντροφό μας, τότε η σχέση μας δεν πάει καλά. Η φράση «τα παιδιά μου είναι αίμα μου ενώ ο σύντροφός μου όχι» προμηνύει άσχημα ξεμπερδέματα.

10. *Συνεχής κούραση.* Εάν η σύζυγος ή ο σύζυγος είναι συνεχώς κουρασμένοι και δεν έχουν όρεξη για τίποτε, για κοινές εξόδους, για χόμπι κ.λπ., τότε κάτι δεν πάει καλά.

11. *Εργασιομανία.* Εάν βρίσκουμε μεγαλύτερη απόλαυση στη δουλειά μας παρά στον σύντροφό μας, τότε τη βάψαμε!

12. *Εξαρτήσεις.* Εξάρτηση από το ποτό, τα ξενύχτια, τα χαρτιά, τα ναρκωτικά, το ίντερνετ, τις εξωσυζυγικές σχέσεις...

Θέλετε κι άλλα;

Έχω την εντύπωση πως, προς το παρόν, αυτά είναι αρκετά. Δε γουστάρω καθόλου που σας ψυχοπλάκωσα –όσους αφο-

ρούν οι χρησμοί μου, βέβαια– και θα ήθελα πραγματικά να ήταν αλλιώς τα πράγματα. Να ήταν απλά παιχνιδάκια και καπρίτσια οι ανθρώπινες σχέσεις. Να μη χρειαζόταν να γράψω ολόκληρο βιβλίο για τα προβλήματα των ερωτικών σχέσεων στην Κύπρο σήμερα. Να μην ήμουν *Κασσάνδρα*.

Τι να κάνω όμως; Αφού τα βλέπω να μην τα πω; Να μην τα πω; Να σκάσω, η γυναίκα;

(Το άρθρο αυτό πρωτοδημοσιεύτηκε στην εφημερίδα *Αγλαντζιά* την άνοιξη του 2006.)

1 Δεν είναι ερώτημα που απαντάται με ένα ΝΑΙ ή ένα ΟΧΙ

ΗΤΑΝ ΕΝΑ ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΑ τα πρωινά που είχα ξυπνήσει με όρεξη. Πρόλαβα να πιω τον καφέ μου με άνεση και να ετοιμαστώ χαλαρά πριν από το πρώτο ραντεβού στο γραφείο. Όταν τα παιδιά ήταν μικρότερα και είχα να τα ξυπνήσω, να τα ετοιμάσω και να τα πάω στο σχολείο, συνήθως ήμουν πτώμα προτού καν ξεκινήσω τη δουλειά. Τώρα που μεγάλωσαν όμως και σηκώνονται μόνα τους το πρωί είναι καλύτερα τα πράγματα.

Εκείνη τη μέρα είχα όλο καινούργιους πελάτες. Συνηθίζω να μη δέχομαι νέους πελάτες για κάποιο διάστημα, μέχρι να τελειώσω με την προηγούμενη παρτίδα. Μετά παίρνω νέους.

Η Μαρία μπήκε ορμητική στο γραφείο μου.

Μ: «Επιτέλους, κυρία Θέκλα. Περίμενα δυο μήνες γι' αυτό το ραντεβού!»

Θ: «Θα μπορούσατε να πάτε σε κάποιον άλλον συνάδελφο, εφόσον ήταν τόσο επείγον. Υπάρχουν πολλοί καλοί συνάδελφοι».

Μ: «Μα ήθελα να έρθω κοντά σας. Μόνο εσείς μπορείτε να με βγάλετε από το δίλημμά μου».

Θ: «Ποιο δίλημμα;»

Μ: «Να χωρίσω, ή να μείνω στον γάμο μου;»

Ήταν αναπόφευκτο να γελάσω δυνατά. Όχι κοροϊδευτικά, καμία σχέση. Μάλλον αμήχανα. Να ακόμη ένας άνθρωπος που νομίζει πως

μπορώ να σηκώσω εγώ τον σταυρό του, σκέφτηκα. Όσα λεφτά και να με πληρώσει, δεν μπορώ να πάρω εγώ αποφάσεις για κανέναν.

Θ: «Κανείς δεν μπορεί να πάρει αυτή την απόφαση για σένα. Εγώ μόνο για τον εαυτό μου θα μπορούσα να πάρω τέτοια απόφαση, όπως την πήρα όταν ήμουν είκοσι έξι χρόνων, και έκτοτε υφίσταμαι τις συνέπειες. Δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις, καλή μου. Θέλεις να μου τα πεις;»

Μ: «Τι να σου πρωτοπώ;»

Θ: «Ό,τι σου έρχεται πρώτα στο μυαλό όταν σε ρωτώ. Πώς είναι ο γάμος σου;»

Μ: «Χάλια. Είμαι δυστυχισμένη».

Θ: «Γιατί;»

Μ: «Δεν ξέρω. Δεν ξέρω εάν φταίω εγώ ή ο άντρας μου. Δεν ξέρω, αλλά από τον καιρό που κάναμε και το τρίτο παιδί η σχέση μας έχει γίνει ανύπαρκτη. Έχουμε απομακρυνθεί πολύ».

Θ: «Κάνετε σεξ;»

Μ: «Εεε... χμ... Ναι, κάνουμε».

Θ: «Άρα δεν είστε τόσο απομακρυσμένοι».

Μ: «Μα δε μιλούμε πλέον μεταξύ μας για μας· μόνο για τα παιδιά μιλούμε. Δεν υπάρχουμε πλέον ως ζευγάρι».

Θ: «Κοιμάστε στο ίδιο κρεβάτι;»

Μ: «Ναι. Αλλά πόσοι κοιμούνται στο ίδιο κρεβάτι ενώ ο γάμος τους είναι νεκρός;»

Θ: «Έχει μερικούς μαζοχιστές αυτού του είδους, όντως, αλλά πώς νιώθεις που κοιμάστε στο ίδιο κρεβάτι; Το βράδυ θέλεις να σε αγκαλιάζει;»

Μ: «Θέλω».

Θ: «Το κάνει;»

Μ: «Συνήθως είμαστε τόσο κουρασμένοι, που μόλις ξαπλώσουμε ακούω το ροχαλητό του».

Θ: «Πόσων χρόνων είστε;»

Μ: «Εγώ τριάντα εφτά και ο σύζυγος μου σαράντα ενός».

Θ: «Πόσον καιρό είστε μαζί;»

Μ: «Δέκα χρόνια».

Θ: «Πόσων χρόνων είναι τα παιδιά σας;»

Μ: «Εννέα η κόρη μου, πέντε ο γιος μου ο μεγάλος και ο μικρός δύο».

Θ: «Ουάου! Πολύ δύσκολες ηλικίες. Έχετε κάποια βοήθεια με τα παιδιά;»

Μ: «Η μεγάλη πάει σχολείο, ο μεσαίος σε νηπιαγωγείο και ο μικρός σε ιδιωτικό παιδικό σταθμό. Σχολάω στις τρεις το απόγευμα, οπότε από τη μία μέχρι τις τρεις πάνε και τα δύο μεγάλα παιδιά στον παιδικό σταθμό, και μετά τα παίρνω και τα τρία όταν σχολάσω».

Θ: «Ο άντρας σου τι ώρα σχολάει;»

Μ: «Έχει δική του δουλειά. Αργεί να σχολάσει. Ως τις εφτά το βραδάκι όμως συνήθως είναι σπίτι».

Θ: «Και τι κάνει όταν έρθει στο σπίτι;»

Μ: «Τι να κάνει; Προσπαθεί να κάνει πρώτα ντους και μετά να ασχοληθεί με τα παιδιά, αλλά τις πιο πολλές φορές δεν προλαβαίνει. Τα μωρά θέλουν προσοχή και μέχρι να έρθει στο σπίτι εκείνος εγώ είμαι ήδη στα όριά μου».

Θ: «Μπορεί να τύχει πολλές φορές μόλις μπει στο σπίτι εσύ να φωνάζεις στα παιδιά ή στον ίδιο για τα παιδιά;»

Μ: «Πώς το ξέρετε αυτό;»

Θ: «Είμαι μάγος! Θυμάμαι πως αυτό έκανε η μάνα μου όταν ήμουνα μικρή και ερχόταν ο πατέρας μου στο σπίτι το βράδυ. Εγώ, δυστυχώς, δεν είχα σύντροφο για να του βάζω τις φωνές κάθε φορά που έφτανα στα όριά μου με τα παιδιά όταν ήταν στις ηλικίες των δικών σου παιδιών».

Μ: «Και τι έκανες;»

Θ: «Πάλι την πλήρωνε ο πατέρας μου! Έπαιρνα στο τηλέφωνο τον πατέρα μου και του έκανα τα παράπονά μου. Τώρα που το σκέφτομαι, πόσα άντεξε αυτός ο άνθρωπος!»

Μ: «Δηλαδή, το πρόβλημά μας είναι η κούραση που μας προκαλούν τα παιδιά;»

Θ: «Α, δεν μπορώ να το ξέρω αυτό. Εκ πρώτης όψεως μπορεί να είναι. Αλλά αν δε σε δω κι άλλες φορές, να δω και τον σύζυγό σου, και να σας δω μαζί και τους δυο, δεν μπορώ να σχηματίσω γνώμη».

Μ: «Μα δεν έχουμε τόσα λεφτά για τόσες συναντήσεις».

Θ: «Το καταλαβαίνω και συνιστώ να πάτε σε έναν από τους εξαιρετικούς συναδέλφους που εργάζονται στο δημόσιο, όπου είναι ελάχιστο το ποσό που πληρώνετε για κάθε συνεδρία. Μαρία, δε μου λες, πόσα χρήματα και πόσο χρόνο ξόδεψες για να προετοιμάσεις τον γάμο σου; Πόσο στοίχισε ο γάμος σου και πόσον καιρό τον προετοιμάζεις;»

Μ: «Τι σχέση έχει αυτό; Τον προετοιμάζα για έναν χρόνο και στοίχισε όπως όλοι οι γάμοι στην Κύπρο: γύρω στις είκοσι χιλιάδες ευρώ. Είχαμε χίλιους καλεσμένους».

Θ: «Μάλιστα. Λοιπόν, για να προετοιμάσεις τον γάμο σου ξόδεψες ένα σημαντικό χρηματικό ποσό και έναν χρόνο από τη ζωή σου. Για να αποφασίσεις εάν θα χωρίσεις ή όχι, θέλεις να το κάνεις μέσα σε πενήντα λεπτά, ξοδεύοντας ένα πολύ μικρό χρηματικό ποσό σε σχέση με το ποσό που ξόδεψες για να τον προετοιμάσεις;»

Μ: «Δεν το είχα σκεφτεί έτσι».

Θ: «Κανένας δεν το σκέφτεται έτσι, αλλά έτσι είναι».

Μ: «Μα ο άντρας μου δεν ξέρει πως ήρθα να σε δω και δε νομίζω να δεχτεί να πάει σε ψυχολόγο».

Θ: «Αυτό δεν το ξέρεις εάν δεν τον ρωτήσεις. Θα εκπλαγείς πόσοι άντρες πάνε σε ψυχολόγο. Είτε μόνοι τους, είτε μαζί με τη σύντροφό τους».

Μ: «Σοβαρά;»

Θ: «Σου φαίνεται παράξενο; Εγώ δε θα παντρευόμουν ποτέ έναν άντρα που θα ήταν αρνητικός στο να πάει σε ψυχολό-

γο εάν αντιμετώπιζε κάποιο θέμα με τον εαυτό του ή τη σχέση μας· όπως δε θα παντρευόμουν και κάποιον που δε θα πήγαινε στον γιατρό αν είχε κάποια σωματική ασθένεια».

Μ: «Σοβαρά;»

Θ: «Ναι, σοβαρά. Ο πρώτος μου σύζυγος πήγε σε ψυχολόγο όταν του το ζήτησα. Αυτό δεν έσωσε τον γάμο μας, μας βοήθησε όμως να πάρουμε την απόφαση και να διαχειριστούμε τη συνέχεια».

Μ: «Μαζί πήρατε την απόφαση;»

Θ: «Εεε..., όχι. Στο τέλος την πήρα μόνη μου. Αλλά βοήθησε το ότι πήγαμε και οι δυο σε ψυχολόγο. Και μαζί, και ξεχωριστά».

Μ: «Δηλαδή ο ψυχολόγος σε βοηθάει να χωρίσεις;»

Θ: «Ναι. Με τον ίδιο τρόπο που σε βοηθάει να τα ξαναβρείς με τον σύντροφό σου, εάν υπάρχει έδαφος. Αλλά εσύ αποφασίζεις, όχι αυτός».

Μ: «Σας παρακαλώ, κυρία Θέκλα, πέστε μου τι θα κάνατε στη θέση μου;»

Θ: «Στη θέση σου θα συζητούσα με τον σύντροφό μου, θα του το έθετα ξεκάθαρα πως νιώθω δυστυχισμένη στη σχέση μας και θα του ζητούσα να κάνουμε προσπάθεια για να τη βελτιώσουμε».

Μ: «Μα σας έχω ακούσει στην τηλεόραση να λέτε πως κάποιοι γάμοι είναι νεκροί και μυρίζουν πτωμαϊνή, και πως είναι καλύτερα να χωρίζουν οι άνθρωποι από τέτοιους γάμους».

Θ: «Νεκροί –και μυρίζουν πτωμαϊνή– είναι οι γάμοι εκείνοι στους οποίους το ζευγάρι έχει χρόνια να κάνει σεξ! Εσύ δεν είπες ότι κάνετε σεξ;»

Μ: «Ναι, αλλά μόνο μια φορά την εβδομάδα!»

Θ: «Με τρία μικρά παιδιά, μια φορά την εβδομάδα είναι και άθλος που τα καταφέρνετε. Κοίτα, Μαρία μου, δεν πρόκειται να εκμαιεύσεις από εμένα την απάντηση που επιθυμείς. Εάν ερχόσουν εδώ και μου έδινες σημεία κακοποίησης στον γά-

μο σου, θα ήταν διαφορετικά τα πράγματα. Θα σε παρέπεμπα στην υπηρεσία που εξετάζει τη βία στην οικογένεια. Εάν ερχόσουν εδώ και μου έλεγες πως ήδη αγαπάς αλλού, πάλι θα ήταν διαφορετικά τα πράγματα. Αλλά με τα στοιχεία που μου έδωσες, βλέπω ένα ζευγάρι που εάν θέλετε και οι δύο μπορείτε να βελτιώσετε τη σχέση σας. Τώρα, εάν εσύ, για οποιονδήποτε λόγο, έχεις ήδη αποφασίσει να χωρίσεις, να μου το πεις – δικαιούσαι, άλλωστε. Και θα είναι διαφορετική η δουλειά που θα κάνουμε μαζί. Εάν έχεις ήδη πάρει την απόφαση, μπορούμε να βρούμε τρόπους μαζί για να την εφαρμόσεις».

Μ: «Όχι, δεν έχω πάρει καμία απόφαση».

Και δεν ξέρω εάν την πήρε τελικά. Ή, μάλλον, γνωρίζω πως μέχρι σήμερα δεν έχει πάρει απόφαση να χωρίσει. Η Μαρία επανήλθε με τον σύζυγό της. Όταν σε κάποιον καβγά τού ανέφερε πως είχε πάει σε ψυχολόγο, ζήτησε να έρθει κι αυτός να μιλήσει, να πει τα δικά του – τα δικά του, φυσικά, δεν ήταν πολύ διαφορετικά από τα δικά της. Πάνω κάτω είχε τα ίδια παράπονα από τον γάμο του: ένιωθε ανύπαρκτος μέσα σ' αυτόν, όλη η ενέργεια και όλη η προσοχή πήγαινε στα παιδιά και ήταν κουρασμένος, πολύ κουρασμένος, τόσο από τη δουλειά όσο και από την οικογένεια. Ο σύζυγος μάλιστα είχε κι αυτός θέμα με το ότι η σεξουαλική τους ζωή είχε ατονήσει σημαντικά μετά τον ερχομό των δύο τελευταίων παιδιών. Σε αντίθεση με τα πιο πολλά ζευγάρια στην κοινωνία μας, το ζευγάρι αυτό δεν είχε βοήθεια από γονείς και πεθερικά. Ζούσαν σε διαφορετική πόλη από τις οικογένειές τους. Αυτό πιστεύω πως τους γλίτωνε από πολλές παρεμβάσεις της ευρύτερης οικογένειας, κάτι που θα δούμε σε άλλα ζευγάρια σε επόμενα κεφάλαια, δεν έπαυε όμως να αποτελεί τεράστιο φορτίο η ανατροφή τριών παιδιών. Το τρίτο παιδί είχε έρθει απρογραμματίστα και αποφάσισαν να το κρατήσουν. Δεν το μετάνιωσαν, αλλά

τα τρία παιδιά ήταν τρεις φορές πιο κουραστικά από τα δύο.

Ο σύζυγος είχε θέμα πως δεν πήγαιναν διακοπές μόνοι τους –παντού μαζί με τα παιδιά– και πως δεν είχαν εξόδους ως ζευγάρι μόνο ως οικογένεια.

Η Μαρία δεν είχε ιδέα πως ο σύζυγός της σκεφτόταν έτσι. Νόμιζε πως ήταν συνεχώς αφηρημένος και θυμωμένος επειδή δεν την ήθελε πια, και όχι επειδή ακριβώς ήθελε περισσότερο χρόνο μαζί της: να έχουν χρόνο και για τον εαυτό τους, μόνοι τους.

Χρειάστηκε μεγάλη προσπάθεια να πειστεί η Μαρία να εμπιστευτεί τα παιδιά είτε στους γονείς της, είτε στα πεθερικά της, είτε σε μπέιμπι σίτερ, για να μπορέσουν να έχουν ποιοτικό χρόνο ως ζευγάρι, επειδή ακριβώς η τελειομανία της την έκανε να νιώθει ενοχές ακόμα και στη σκέψη να αφήσει τα παιδιά ώρα που δεν εργαζόταν σε κάποιον άλλον. Δεν μπορούσε να συνειδητοποιήσει πως καλή μάνα δεν είναι αυτή που είναι όλη την ελεύθερή της ώρα μαζί με τα παιδιά, με αποτέλεσμα να θυμώνει, να χάνει την ψυχραιμία της και τη χαρά της.

Θ: «Μαρία μου, όπως σου λέει και ο Γιώργος, εάν είσαι από την ώρα που θα σχολάσεις μέχρι να πας για ύπνο συνέχεια μαζί με τα παιδιά, είναι αναπόφευκτο να κουραστείς και να φτάσεις στα όριά σου».

Μ: «Μα είμαι η μάνα τους! Δεν είναι σωστό να τα παρκάρω είτε σε κάποιο σχολείο περισσότερες ώρες το απόγευμα είτε σε οποιονδήποτε άλλον».

Θ: «Προτιμάς, δηλαδή, να είναι μαζί σου όλες τις ώρες και να βγάζεις πάνω τους τα απωθημένα σου για το ότι δεν έχεις προσωπική ζωή!»

Μ: «Ποιος είπε πως έχω απωθημένα που δεν έχω προσωπική ζωή;»

Θ: «Εσύ, που ήρθες εδώ την πρώτη φορά και είπες πως είσαι δυστυχημένη στον γάμο σου και σκέφτεσαι να χωρίσεις!»

Η ψυχολόγος Θέκλα Πετρίδου επανέρχεται με ένα νέο εγχειρίδιο, για τις ερωτικές σχέσεις και τους γάμους αυτή τη φορά, και μας βοηθά να απαντήσουμε στο πιο δύσκολο ίσως ερώτημα που μπορεί να έχουμε για τον γάμο ή τη σχέση μας: Να μείνω ή να φύγω;

Μέσα από αληθινά παραδείγματα από την κλινική της εμπειρία μπορούμε να αντιληφθούμε αν η σχέση μας είναι ζωντανή ή αν βρισκόμαστε σε γάμο-βιτρίνα ή γάμο συμφέροντος· αν η σεξουαλική μας ζωή είναι φυσιολογική· αν η ρουτίνα είναι λόγος χωρισμού και αν είναι στη φύση μας η μονογαμία.

Στις σελίδες του βιβλίου υπάρχουν απαντήσεις σε πολύ σημαντικά ερωτήματα όπως:

Κάνω άραγε για γάμο;

Πρέπει να χωρίσω εξαιτίας της πεθεράς;

Μήπως έχω παντρευτεί έναν τοξικό άνθρωπο;

Έχω αγαπήσει, ή έχει αγαπήσει, τρίτο πρόσωπο;

Μήπως βρίσκομαι σε μια βίαιη, κακοποιητική σχέση;

Μένω στον γάμο μου για τα παιδιά;

Ένας γάμος χωρίς παιδιά μπορεί να επιβιώσει;

Η ασθένεια ενός συντρόφου ή ενός παιδιού μπορεί να επηρεάσει αρνητικά μια σχέση;

Και τέλος, ένα σοβαρό ερώτημα που απασχολεί όσους σκέφτονται να χωρίσουν: Τι θα πει ο κόσμος;

Ένα βιβλίο που καταρρίπτει βασικούς μύθους για τον έρωτα και τον γάμο, προβάλλοντας παράλληλα υγιή παραδείγματα που μας δίνουν θάρρος και μας κάνουν αισιόδοξους.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 22269

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