

Θέκλα Πετρίδου : Η καθημερινή λύση στο πρόβλημά σου

13 Ιουνίου 2018, 10:56



Συνέντευξη στο bijou-social.com.cy

Η **Θέκλα Πετρίδου** έγινε η αγαπημένη μας τηλεοπτική συνήθεια, όχι μόνο για το ευχάριστο του **χαρακτήρα**της, αλλά και για τις λύσεις που μας δίνει σε ότι πρόβλημα ψυχολογικής φύσεως αντιμετωπίζουμε.

Γνωρίζει καλά το αντικείμενό της, και φροντίζει να το επικοινωνεί με τον καλύτερο τρόπο προς όλους εμάς. Η Θέκλα είναι ο άνθρωπος που μπαίνει στα σπίτια μας, μας καταλαβαίνει, μας μιλά ειλικρινά και πάντα ανοιχτά.

Πιστεύετε πως η οικονομική κρίση δημιούργησε καινούρια προβλήματα στους νέους ανθρώπους; Μετά την οικονομική ανάκαμψη στην Κύπρο παρατηρείται κάποια βελτίωση;

Η οικονομική κρίση, κατά την γνώμη μου πάντα, έφερε στην επιφάνεια τον χειρότερο εαυτό όλων μας. Όταν ένας άνθρωπος ζορίζεται οικονομικά ή ακόμη και πεινάει, χάνει την σκοπιμότητα πλέον να «δείχνει καλό πρόσωπο» και τα ένστικτα επιβίωσης βγαίνουν στην επιφάνεια. Αυτό δεν σημαίνει πως όλοι γίναμε αιμοβόρα ζώα. Απλώς όσοι ήμασταν τέτοια, το δείξαμε πλέον ανοιχτά.

Στην Κύπρο όντως παρατηρείται μια οικονομική ανάκαμψη τον τελευταίο καιρό, αλλά αυτό από μόνο του δεν λύνει θέματα υπαρξιακά, ψυχολογικά, πνευματικά

και συναισθηματικά. Χρειαζόμαστε θεραπεία. Όλοι μας. Επούλωση των όποιων πληγών μας και παρακίνηση ώστε να βρούμε νόημα σε αυτά που κάνουμε, νόημα στη ζωή μας. Η απώλεια νοήματος καθώς και η έλλειψη προοπτικής, είναι συμπτώματα που συναντά κανείς και στην κατάθλιψη αλλά και σε θύματα βίας ή τραυματικών γεγονότων. Και η οικονομική κρίση σαφώς είναι τραυματικό γεγονός.

Ποιό είναι το σημαντικότερο πρόβλημα που αντιμετωπίζει μια νέα κοπέλα; Αφορά την επαγγελματική της ζωή; Την ερωτική της ζωή ή κάποια κρίση ταυτότητας σύμφωνα με την εμπειρία σας.

Η κάθε κοπέλα αντιμετωπίζει διαφορετικά προβλήματα όταν απευθύνεται στον ψυχολόγο ή όταν στέλνει επιστολή σε μια εκπομπή όπως την δική μας, που στόχος μας είναι η συζήτηση των προβλημάτων που απασχολούν τους τηλεθεατές μας και έχουν σχέση με την Ψυχολογία και τις ανθρώπινες σχέσεις. Πιο συχνά συναντούμε θέματα ερωτικών σχέσεων. Στις ερωτικές μας σχέσεις, κατά την γνώμη μου, δείχνουμε τις ψυχικές δυνάμεις και αδυναμίες μας. Όχι πως είναι εύκολο πεδίο οι ερωτικές σχέσεις στις μέρες μας, μην τρελαθούμε κι όλας, αλλά κάποιοι δυσκολευόμαστε περισσότερο.

Πόσο σημαντική είναι η παιδική ηλικία για μια μετέπειτα υγιή, συναισθηματική και σεξουαλική ζωή;

Εξαιρετικά σημαντική. Στην παιδική μας ηλικία χτίζεται η σχέση μας με τον εαυτό μας. Η σχέση μας με τον εαυτό μας είναι το πρότυπο πάνω στο οποίο χτίζονται οι σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους και φυσικά και οι ερωτικές μας σχέσεις. Εάν στην παιδική μας ηλικία δεχθήκαμε βία σωματική ή ψυχική, εάν μεγαλώσαμε με έλλειψη αγάπης και συναισθηματικής ασφάλειας, εάν μάθαμε να μην εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας και την αξία μας, εάν διδαχθήκαμε πως δεν αξίζουμε αγάπη και σεβασμό, τότε θα δυσκολευτούμε στις σχέσεις μας αναπόφευκτα. Ειδικά όσον αφορά στην σεξουαλική μας ζωή, εάν έχουμε δεχθεί βία οποιασδήποτε μορφής αυτό θα έχει σοβαρό αντίκτυπο. Το να έχουμε μεγαλώσει με συντηρητικό και πουριτανικό τρόπο επίσης. Εδώ θέλω να πω πως πιστεύω πως όλοι μας, χρειαζόμαστε σεξουαλική και συναισθηματική διαπαιδαγώγηση. Μεγαλώσαμε σε μια κοινωνία όπου ούτε στο σπίτι, ούτε στο σχολείο δεν διδαχθήκαμε ούτε καν τα βασικά γύρω από τις σχέσεις, το σεξ και τον έρωτα.

Από τη μέρα που μια γυναίκα θα φέρει στον κόσμο ένα παιδί κλειδώνει; Είναι καλύτερο για την ανάπτυξη μιας υγιούς σχέσης μεταξύ μητέρας και παιδιού να διατηρήσει και τους υπόλοιπους ρόλους στην ζωή της;

Όσο πιο ολοκληρωμένη και ζωντανή ζωή έχει μια μητέρα, τόσο πιο υγιή επίδραση θα έχει στο παιδί της. Είναι δύσκολο όταν μια γυναίκα γίνει μητέρα να μπορέσει να συνεχίζει να φροντίζει και το σώμα και την ψυχή της, είναι μεγάλη παγίδα όμως το να περιοριστεί αποκλειστικά στον γονεϊκό της ρόλο. Η πατριαρχική κοινωνία παλιά επέβαλλε και τώρα υποβάλλει στις γυναίκες πως ο ανώτερος ρόλος που μπορούμε να εκπληρώσουμε είναι αυτός της μητρότητας, και αυτός δεν συνδυάζεται με αυτόν της ερωμένης, της γυναίκας-καριέρας, της ανεξάρτητης και δυναμικής γυναίκας. Ως γυναίκα, ως ψυχολόγος και ως μάνα αρνούμαι να συμβιβαστώ με αυτό το πατριαρχικό πρότυπο και συστήνω και στις υπόλοιπες γυναίκες να προσέχουμε από τέτοιες μισογυνιστικές αντιλήψεις, που πολλές φορές άθελα μας υιοθετούμε. Το βιβλίο μου «Χαρούμενη μαμά= Χαρούμενα παιδιά» που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Ψυχογιός είναι γραμμένο πάνω σε αυτό το σκεπτικό.

Γιατί πιστεύετε ότι οι νέες γυναίκες σήμερα δυσκολεύονται να κάνουν οικογένεια;

Επειδή χρειάζονται δυο για να χορέψουν ταγκό. Με ρωτήσατε προηγουμένως εάν η κρίση ταυτότητας είναι το πιο σοβαρό πρόβλημα που απασχολεί τις νέες γυναίκες. Δυστυχώς αυτό το βλέπω περισσότερο στους νέους άνδρες. Και δεν τους κατηγορώ για αυτό, όπως εξηγώ στο βιβλίο μου «Και οι άνδρες έχουν ψυχή, οι δυνάμεις και αδυναμίες του «ισχυρού» φύλου», αυτό είναι απότοκο της εποχής μας. Η θέση της γυναίκας έχει αναβαθμιστεί οικονομικά, κοινωνικά και ψυχολογικά και οι σημερινοί άνδρες που έχουν μεγαλώσει με παλαιότερα πατριαρχικά πρότυπα δυσκολεύονται να λειτουργήσουν με τις νέες δυναμικές και ισορροπίες στις σχέσεις των δύο φύλων. Όσο κι αν ακουστεί υπερβολικό αυτό που λέω, πολύ φοβάμαι πως μια ολόκληρη γενιά ανδρών εκδικείται χωρίς να το αντιλαμβάνεται, και χωρίς να το κάνει επίτηδες, τις γυναίκες για τις νέες δυνάμεις και εξουσίες που έχουν κερδίσει.

Ποιό είναι το μυστικό για μια επιτυχημένη καριέρα και μια αγαπημένη οικογένεια; Μπορούν αυτά τα δύο να συνυπάρξουν;

Είναι πιο δύσκολο να έχεις μια αγαπημένη οικογένεια, παρά μια επιτυχημένη καριέρα. Από την πείρα μου μιλάω, και τις προσωπικές μου εμπειρίες. Για να

έχεις μια επιτυχημένη καριέρα χρειάζεσαι όραμα, σκληρή δουλειά, προσαρμογή στις απαιτήσεις του εργασιακού σου περιβάλλοντος, τόλμη να ρισκάρεις και θέληση να αναγεννιέσαι μέσα από τις στάχτες σου. Όλα αυτά μπορείς να τα κάνεις μόνος σου. Δεν εξαρτάσαι από τους άλλους για να τα επιτύχεις. Ακόμη και εάν τύχει να εργάζεσαι σε ένα τοξικό περιβάλλον, μπορεί να ρισκάρεις και να φύγεις από αυτό, και να ξανακτίσεις την καριέρα σου αλλού. Έτσι το βλέπω. Στην οικογένεια όμως χρειάζονται δυο για να χορέψουν ταγκό, όταν έχουμε την κλασική πυρηνική οικογένεια. Χρειάζονται δυο να συνεργάζονται και να μοιράζονται τα ίδια όνειρα και επιδιώξεις. Έκτισα την καριέρα μου ούσα μονογονιός δύο παιδιών. Την ξεκίνησα φυσικά από τον καιρό που ήμουν μαζί με τον πατέρα τους, αλλά πολύ νωρίς, στα 26 μου επέλεξα να προχωρήσω μόνη, επειδή δεν ταιριάζαμε. Για 15 χρόνια ήμουν μονογονιός και γυναίκα καριέρας. Τα τελευταία δύο χρόνια έχω σύντροφο. Και επέλεξα αυτόν τον σύντροφο με βασικό κριτήριο ότι μοιραζόμαστε τα ίδια όνειρα και σέβεται και εκτιμά την δουλειά και τον κόπο μου και δεν επιδιώκει να με περιορίσει. Η χαρά του είναι μεγαλύτερη από την δική μου στις επιτυχίες μου και η αγωνία του ψηλότερη από την δική μου όταν έχω κάτι καινούριο και η στήριξη του στις δυσκολίες απίστευτη. Ο σύντροφος μου όμως δεν είναι ο τυπικός άνδρας της εποχής μας. Γνωρίζω γυναίκες οι οποίες ταλαιπωρούνται πολύ από ένα σύζυγο που ζηλεύει ανταγωνιστικά την καριέρα και τις επιτυχίες τους και τους βάζει τρικλοποδιές συνέχεια.



Πως μπορεί ένας άνθρωπος να ξεπεράσει τα εμπόδια που βάζει ο ίδιος στον εαυτό του;

Το να αναγνωρίσουμε την αυτοκαταστροφικότητα μας είναι το πρώτο βήμα στο να την ξεπεράσουμε. Η αυτοκαταστροφικότητα υποδεικνύει μη υγιή σχέση με τον εαυτό μας, ενοχικότητα και αίσθημα μειονεξίας. Όλα αυτά μόνο με την ψυχοθεραπεία μπορεί κάποιος να τα ξεπεράσει. Για αυτό τονίζω συχνά πόσο σημαντικό είναι να παίρνουμε βοήθεια από ψυχολόγο, όταν δυσκολευόμαστε μόνοι μας να ανταπεξέλθουμε. Δεν είναι ντροπή. Δεν είναι δείγμα αδυναμίας. Είναι το πιο έξυπνο πράγμα να κάνουμε. Όπως δεν θα ρισκάρουμε να κάνουμε μόνοι μας μια εγχείριση στο σώμα μας, και χειρουργοί να ήμασταν, το ίδιο ισχύει και για την ψυχική μας υγεία. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση και το αυτοσαμποτάρισμα θεραπεύονται με τακτικές συναντήσεις με ψυχολόγο. Και ευτυχώς τόσο στην Κύπρο όσο και στην Ελλάδα, όσο και στην Αγγλία, μπορεί κάποιος να το ψάξει και να βρει και δωρεάν δομές που παρέχουν υπηρεσίες ψυχολόγου.

Γιατί μελαγχολούμε το καλοκαίρι; Πιστεύετε ότι τα social media έχουν άμεσο αντίκτυπο στην ψυχοσύνθεσή μας;

Στην εποχή της εικόνας και των social media, είναι εύκολο κάποιος να νιώσει μόνος και μειονεκτικά. Ακόμη και αυτοί που ανεβάζουν λαμπερές φωτογραφίες και δείχνουν μια άσφογη εικόνα. Είμαι στην παραλία και περνάω τέλεια, για όση ώρα ποζάρω στον φακό. Άσχετο αν έχω κατασκοτωθεί με το ταίρι μου στην διαδρομή και δεν μιλιόμαστε, άσχετο αν δεν έχω ταίρι και νιώθω τρομερά μόνος, άσχετο αν δεν μου αρέσει το σώμα μου και δεν τολμώ να απολαύσω τον ήλιο και την θάλασσα και κρύβομαι πίσω από καπέλα, γυαλιά ηλίου σε μια γωνιά. Από εκείνη την γωνιά όμως, θα τραβήξω την καλύτερη πόζα και θα κτίσω την κοινωνική μου εικόνα στα κοινωνικά δίκτυα.

Αυτό δεν το γνωρίζουν και δεν το αντιλαμβάνονται ιδιαίτερα οι νεότεροι άνθρωποι. Χρειάζεται να προστατεύσουμε τα παιδιά και τους εφήβους από αυτό τον πόλεμο εντυπώσεων. Να τους διδάξουμε με το παράδειγμα μας κυρίως πως η ζωή δεν είναι μόνο φωτογραφίες.

Θα σας πω από προσωπική πείρα: όταν περνάω πραγματικά καλά σε μια βραδιά ή μια παρέα ή ένα μέρος, δεν θυμάμαι καν που έχω βάλει το κινητό μου, πόσο μάλλον να βγάλω και φωτογραφίες και να τις ποστάρω στο διαδίκτυο. Ποστάρω τακτικά μεν, αλλά για σκοπούς προώθησης της εκπομπής, των βιβλίων, των σκέψεων και της δουλειάς μου ή της δουλειά φίλων μου. Παρόλο που παρουσιάζομαι τόσο εξωστρεφής στα κοινωνικά δίκτυα, τις πραγματικά

όμορφες μου στιγμές τις γνωρίζουν μόνο όσοι τις περνούμε μαζί. Συνήθως ο σύντροφος μου, τα παιδιά μου και οι λίγοι φίλοι μου. Για παράδειγμα με τον αδελφό μου και την οικογένεια του έχουμε ιδιαίτερα αγαπητική σχέση, αλλά σπανίως ανεβάζουμε φωτογραφίες μαζί στα κοινωνικά δίκτυα. Ποστάρω δεν σημαίνει υπάρχω. Και υπάρχω δεν σημαίνει ποστάρω. Τα κοινωνικά δίκτυα είναι πολύ χρήσιμο εργαλείο, φτάνει να το χρησιμοποιούμε προς όφελος μας και να μην το αφήνουμε να μας καθορίζει.

Γνωρίζω ανθρώπους που πιάνουν Likes στη ζωή και δεν πιάνουν καθόλου στα κοινωνικά δίκτυα. Και άλλους που οι σελίδες του είναι γεμάτες με Likes, η καρδιά τους όμως άδεια από αγάπη. Ποιο από τα δύο θα προτιμούσατε;

Ετοιμάζετε κάποιο καινούριο βιβλίο αυτόν τον καιρό;

Ναι! Αυτή την περίοδο είμαι προς το τέλος του γραψίματος του καινούριου μου βιβλίου που θα κυκλοφορήσει το Φθινόπωρο του 2018 φυσικά από τις εκδόσεις Ψυχογιός. Το θέμα του είναι σχετικό με τις ερωτικές σχέσεις και τους γάμους. Διαπραγματεύεται την απόφαση για χωρισμό. «Να χωρίσω ή να μείνω;» θα μπορούσε να ήταν ο τίτλος του, και πρόκειται για ένα πρακτικό βιβλίο στο οποίο αναλύω με βάση την επαγγελματική μου πείρα ποιες σχέσεις είναι βιώσιμες και ποιες όχι και σε ποιες περιπτώσεις σώζεται μια σχέση ή γάμος και σε ποιες ο χωρισμός είναι μονόδρομος. Εμένα που το γράφω, μου αρέσει. Ελπίζω να αρέσει και στους αναγνώστες, όπως άρεσε το προηγούμενο, το οποίο βρίσκεται ήδη στην 4^η ανατύπωση.

Γεωργία Γκολφινόπουλου