

«Ας μιλήσουμε για τα παιδιά και πώς θα είναι ευτυχισμένα»: Η Ευτυχία Βαρσαμή μιλάει για το βιβλίο της «Ευτυχία είναι»

«Πώς άραγε θα καταφέρουμε να μάθουμε τα παιδιά να σέβονται τα όρια των άλλων και να βάζουν όρια στους άλλους αν αυτό δεν συμβεί μέσα στο σπίτι, αν οι ίδιοι οι γονείς δεν δείξουν τον δρόμο της διεκδίκησης του χρόνου τους και του χώρου τους;»

Όταν γίνεσαι γονιός βασικό σου μέλημα είναι η ευτυχία των παιδιών σου. Συχνά συνοδεύεται με άγχος, αγωνία, και τύψεις για τις στιγμές που είσαι ο εαυτός σου, για τις στιγμές που κλέβεις για σένα και για όσες φορές ένιωσες το μυαλό σου να αφοσιώνεται στις δικές σου επιθυμίες. Το βιβλίο **«Ευτυχία είναι...»** αν και απευθύνεται στα παιδιά, έρχεται να μας θυμίσει και εμάς τότε τα παιδιά μάς λένε τότε νιώθουν χαρά και ευτυχία. Και ξέρεις τότε συμβαίνει αυτό; Όταν εμείς, οι γονείς νιώθουμε χαρούμενοι, όταν είμαστε χαμογελαστοί, ικανοποιημένοι, όταν εμείς οι γονείς εξακολουθούμε να απολαμβάνουμε μικρές στιγμές προσωπικής ικανοποίησης, ένα ζεστό μπάνιο, μια βόλτα με τους φίλους μας, ένα αγαπημένο τραγούδι...

Η **Ευτυχία Βαρσαμή** είναι ψυχοπαιδαγωγός και από το 2009 εργάζεται σε δημόσια και ιδιωτικά σχολεία στην παράλληλη στήριξη, με παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας, αλλά και ως εμψυχώτρια θεατρικού παιχνιδιού. Στα πλαίσια των δραστηριοτήτων για τα συναισθήματα των παιδιών, μέσα από τις εικόνες που ζωγράφιζαν τα παιδιά, διαπίστωσε ότι η ευτυχία τους κρυβόταν στην ευτυχία του πατέρα, της μητέρας και του ενήλικα γενικότερα που τους φρόντιζε. Αυτή ήταν και η αφορμή για τη συγγραφή του βιβλίου **«Ευτυχία είναι»** με τις εικόνες της **Φωτεινής Τίτκου**.

«Πριν χρόνια, στις ομάδες βιωματικής εκπαίδευσης παιδιών ξεκίνησα να δουλεύω με εικόνες των παιδιών για το τι σημαίνει για εκείνα Ευτυχία και διαπίστωνα ξανά και ξανά τη σπουδαιότητα του υγιούς και φροντισμένου γονέα για το παιδί. Στη συμβουλευτική γονέων διαπίστωνα πως η **έλλειψη αυτοφροντίδας του γονέα και της φροντίδας της συντροφικής σχέσης, ακόμα και σε χωρισμένους γονείς, έχει αντίκτυπο στη λειτουργία της οικογένειας και στα ίδια τα παιδιά**. Επειδή οι γονείς όμως αντιδρούσαν και

συχνά μου έλεγαν “ας πούμε τώρα για τα παιδιά, άλλη φορά λέμε για εμάς”, διαχωρίζοντας τελείως τον εαυτό τους από τον ρόλο του γονέα, **θέλησα να γράψω ένα βιβλίο που θα ξεκίναγε ακριβώς από αυτούς το αίτημα: «Ας μιλήσουμε για τα παιδιά και πώς θα είναι ευτυχισμένα»** και τελικά φτάνουμε σε εσένα γονέα και στη δική σου πηγαία χαρά στην καθημερινότητα!».

Ποιες οι βασικές σας επιδιώξεις και προθέσεις με αυτό το βιβλίο;

Τα ευτυχισμένα και ψυχικά ανθεκτικά παιδιά! Τα παιδιά που δεν θα έχουν το βάρος ενός γονέα – θυσία, ενός κατάκοπου γονέα που παλεύει μόνο να εξυπηρετήσει τα παιδιά! Θέλω να νιώσουμε την Ευτυχία στις μικρές απολαύσεις της καθημερινότητας, στο πρωινό φαγητό μας, στην παρακολούθηση της αγαπημένης μας ταινίας, στο μάζεμα με φίλους στο σπίτι μας. Πώς θα γίνει αυτό; Με ευτυχισμένους και ψυχικά ανθεκτικούς γονείς! Γονείς που έχουν γεμίσει τις ψυχές τους με στιγμές απολαυστικές και μπορούν να δίνουν και να μοιράζονται την αγάπη και τη χαρά. Γονείς παρόντες στα απλά, στις στιγμές. Πραγματικά παρόντες ακόμη και την ώρα που αλείφουν τη φέτα ψωμί με μέλι, γιατί, το να είσαι παρών με σώμα, αλλά με ψυχή απύσχα είναι καταστροφικό! Αφήνει ένα έλλειμμα στο παιδί που βλέπει να το φροντίζει κάποιος, αλλά αυτός ο κάποιος ταυτόχρονα «απουσιάζει». Η χειρότερη σχέση είναι αυτή που έχει απουσία παρά την παρουσία.

Πιστεύετε ότι υπήρχε ένα κενό στη βιβλιογραφία που θέλατε να καλύψετε;

Για εμένα στη βιβλιογραφία υπάρχουν όλα, και εκεί ακουμπώ πάντα. Η βιβλιογραφία μιλά ξεκάθαρα για τη φροντίδα του εαυτού και για δραστηριότητες που βάζουν στο επίκεντρο τον εαυτό. Όλα αυτά έχουν συσχετιστεί με χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης και γονεϊκού άγχους, άρα αυτό οδηγεί στην καλύτερη ψυχική υγεία και ο ψυχικά υγιέστερος γονιός μπορεί να αντεπεξέλθει πιο καλά και ακόμη κι όταν κάνει λάθη, να επανορθώσει. Το μόνο κενό που έβρισκα, και γι' αυτό επέλεξα να γραφτεί με αυτή τη μορφή το βιβλίο και να έχει διπλό κοινό, είναι πως δεν ήθελα να είναι άλλο ένα βιβλίο γονεϊκότητας από αυτά τα δεκάδες που διαβάζουν οι γονείς, αλλά δεν μπορούν να φτάσουν στην πράξη.

Στο βιβλίο το περιεχόμενο υπογραμμίζει έμμεσα τη σημασία της αυτοφροντίδας ενός γονέα. Πόσο σημαντικό τελικά είναι αυτό;

Είναι το σημαντικότερο εργαλείο του γονέα για πολλούς λόγους. Πρώτα από όλα γιατί δεν μπορεί να αντεπεξέλθει στον πολύ απαιτητικό ρόλο του, αν δεν είναι καλά ο ίδιος. Έπειτα γιατί λειτουργεί ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά του. Τα παιδιά βλέπουν έναν γονέα που νοιάζεται για τον εαυτό του, τρέφεται

καλά, χτενίζεται, κάνει μπάνιο με καλή διάθεση, γυμνάζεται, ψυχαγωγείται και συνεπώς το παιδί μιμείται αυτές τις συνήθειες.

Επιπλέον, το παιδί βιώνει έναν γονιό «ολόκληρο», που ζει δίπλα στο παιδί του και όχι μέσα από το παιδί του. Θέλουμε γονείς που δεν θυσιάζονται και που δεν υπομένουν το μεγάλωμα των παιδιών τους. Δεν θέλουμε να περιμένουμε τη ζωή να περάσει μέχρι να σταματήσουν οι δυσκολίες με τα παιδιά, διότι αυτές, ως πούμε μια μεγάλη αλήθεια, δεν σταματούν ποτέ, και αυτή είναι η ζωή με περάσματα από τη χαρά στη λύπη και από τη λύπη στη χαρά. Θέλουμε γονείς που απολαμβάνουν στιγμές και αφήνονται σε αυτές. Έτσι τα παιδιά δεν γεμίζουν ενοχές για την ταλαιπωρία των γονιών τους και αποκτούν ικανότητες προς την αυτονομία. Άλλωστε, αν δε νοιαστείς και σεβαστείς τον εαυτό σου, αν δεν αγαπήσεις εσένα, αν δεν εξελίξεις εσένα δεν μπορείς να το κάνεις για κανέναν άλλον με υγιή τρόπο. Αυτά τα στοιχεία μειώνουν το γονεϊκό άγχος και τα επίπεδα κατάθλιψης. Πώς άραγε θα καταφέρουμε να μάθουμε τα παιδιά να σέβονται τα όρια των άλλων και να βάζουν όρια στους άλλους αν αυτό δεν συμβεί μέσα στο σπίτι, αν οι ίδιοι οι γονείς δεν δείξουν τον δρόμο της διεκδίκησης του χρόνου τους και του χώρου τους;

Διαβάζω ότι ως σύμβουλος γονέων μιλάτε στους γονείς για αυτοφροντίδα αλλά εκείνοι όλο αρνούνται αυτή τη συμβολή. Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό;

Αρχικά νομίζω πως αυτό το κουβαλούν, το κουβαλάμε, μέσα μας οι γονείς από τα δικά μας παιδικά χρόνια και τα δικά μας πρότυπα μίμησης, τους δικούς μας γονείς που έγιναν θυσία. Τα ακούσματα του «τώρα έχεις παιδιά, τέλος η ξεκούραση, παιδιά δεν ήθελες, θα μεγαλώσουν γρήγορα και θα φύγουν» κι αλλά τέτοια! Έπειτα, οι γονείς σταματούν να φροντίζουν τη σχέση τους ως σύντροφοι και κρέμονται από τα παιδιά τους συχνά. Όταν γίνονται γονείς αναδύονται τα δικά τους παιδικά βιώματα και ανακαλύπτουν σημαντικές διαφορές που έχουν μεταξύ τους! Κι εκεί αν δεν δουλέψουν πολλοί με το μέσα τους και τη νέα συνθήκη που δημιουργείται, «πέφτουν» πάνω από το παιδί και ζουν μέσα από τα παιδιά! Είναι δύσκολο να το παραδεχτούμε αυτό και να «μετακινηθούμε», να πλησιάσουμε τον εαυτό μας και τον άλλον! Χρησιμοποιούνται πολλές φορές τα παιδιά σαν δικαιολογία για όσα δεν κάνουμε όχι, επειδή έχουμε παιδιά, αλλά επειδή δεν έχουμε πια σχέση με τον/τη σύντροφο!

Μαζί με κάθε μητέρα γεννιούνται και οι τύψεις και οι ενοχές, είχα κάποτε διαβάσει και δεν θα μπορούσα να συμφωνήσω περισσότερο. Το πιστεύετε εσείς αυτό;

Όταν γίνεσαι γονιός, ξανά γίνεσαι ταυτόχρονα και το παιδί των γονιών σου. Παλεύεις με αυτά μέσα σου. Πολλά πράγματα που έλεγες πως θα κανείς ή δεν θα κανείς – γιατί ζούμε σε αυτήν την κοινωνία με τα άπειρα στερεότυπα και κουτάκια- δεν σου βγαίνουν, και νιώθεις πως εσύ φταις- γιατί επίσης ζούμε σε αυτό το κοινωνικοπολιτικό σύστημα που όλα είναι ατομική ευθύνη- κι εκεί φυσικά παλεύεις με το μέσα σου, με τον σύντροφο που μόλις απέκτησε κι εκείνος έναν νέο ρόλο, του γονέα, και έχει κι εκείνος τα δικά του βιώματα που ξυπνούν, την ευρύτερη οικογένεια, την κοινωνία όλη χωρίς στήριξη και υποστήριξη! Όταν γίνεσαι μητέρα μεγαλώνεις δυο παιδιά, ένα εσένα, ως παιδί που υπάρχεις ακόμη μέσα σου, κι ένα ή δυο, για όσους έχουμε δίδυμα, το παιδί που γέννησες.

Αν ένας γονιός δεν νιώθει καλά κάποιες στιγμές πιστεύετε πως θα πρέπει να το αποκρύπτει από τα παιδιά ή να είναι ειλικρινής και να μοιράζεται την ψυχική του κατάσταση μαζί τους;

Λέω συχνά στους γονείς πως τα παιδιά περισσότερο μας νιώθουν και λιγότερο μας ακούνε. Πρέπει να είμαστε ειλικρινείς να μοιραζόμαστε το συναίσθημά μας με αναπτυξιακά προσαρμοσμένα λόγια χωρίς να τα βαραίνουμε, χωρίς να επιθυμούμε από εκείνα να κάνουν κάτι για να μας εξυπηρετήσουν. Να μην γίνουν τα παιδιά ο γονιός του γονιού. Όμως πρέπει να λέμε την αλήθεια, να είμαστε αυθεντικοί και να δείχνουμε τον δρόμο προς την επίλυση του προβλήματος. Αυτή είναι η ψυχική ανθεκτικότητα, μπορεί να έχω πέσει, να είμαι στεναχωρημένος, να είμαι κουρασμένος, κι έτσι φροντίζω τον εαυτό μου και ξανά σηκώνομαι!

Επίσης, συχνά λέω στους γονείς να μην κάνουν κάτι με τα παιδιά αν δεν το νιώθουν εκείνη τη στιγμή πραγματικά. Αν δεν θέλουν να παίξουν εκείνη την ώρα να το πουν, αν δεν τους αρέσει το παζλ να μην υποχρεώνονται να κάνουν παζλ. Να κάνουν με τα παιδιά πράγματα που αρέσουν στους ίδιους για να είναι η όμορφη στιγμή πραγματικά όμορφη, να πηγάζει από την ψυχή και να μη σκιάζεται από μία διεκπεραιωτική κατάσταση.

Αν στον μπαμπά αρέσουν τα μαστορέματα, να κάθεται με το παιδί του να μαστορεύει, αν στη μαμά αρέσει η κηπουρική, να κάθεται με το παιδί της να φυτεύει. Και αυτό είναι κάτι που θέλω να το δείξω κι από το βιβλίο. Αν ο γονιός ευχαριστείται τη γυμναστική του, μπορεί να παίρνει το παιδί του μαζί και να είναι μια στιγμή σύνδεσης όλο αυτό. Αν κάποιος γονιός ψαρεύει, να πάρει και το παιδί του για ψάρεμα κάποια στιγμή! Αντίστοιχα αν δεν θέλει να κάνει τίποτα, να το επικοινωνήσει με ειλικρίνεια. Ζούμε μαζί με τα παιδιά μας, σημαίνει και πως μια μέρα δεν θα είμαστε καλά. Ωστόσο αν αυτό μου συμβαίνει πάρα πολύ συχνά αξίζει να το διερευνήσω παραπάνω με έναν ειδικό.

Πώς ήταν η συνεργασία σας με την Φωτεινή Τίτκου; Ήταν αντάξεις των προσδοκιών σου οι εικόνες της;

Η Φωτεινή επέλεξε το βιβλίο κι εγώ τη Φωτεινή. Τα πρόσωπα των παιδιών που ζωγραφίζει με κάνουν να ανασαίνω ευτυχία. Είναι μια συμπεριληπτική εικονογράφος οπότε εύκολα συνεννοηθήκαμε, αφού ήθελα να ταυτίζεται κάθε παιδί και γονιός με αρκετές εικόνες του βιβλίου. Φροντίζει πολύ τη δουλειά της, δεν επεμβαίνεις εύκολα, ξέρει τι θέλει να κάνει και το κάνει. Είδε το βιβλίο ως δημιουργήμα, έβαλε εικόνες στα λόγια μου και στις σκέψεις μου, οπότε απλώς αφέθηκα στα σχέδια και στα χρώματά της και το μόνο που της έλεγα συχνά είναι να προσθέτει λίγη ακαταστασία στα όμορφα σπίτια.

Πώς θα προτείνατε να διαβαστεί το βιβλίο αυτό;

Το βιβλίο, όπως και κάθε βιβλίο, ακουμπάει αλλιώς σε κάθε σύστημα οικογένειας. Προτείνω να δουν τις εικόνες οι γονείς μαζί με τα παιδιά, να τις παρατηρήσουν, να εκφραστούν για αυτές, να τις διαβάσουν και έπειτα να συμπληρώσουν στη μεταξύ τους επικοινωνία τις δικές τους στιγμές ευτυχίας. Θα μπορούσε να γίνει και το παιχνίδι της εβδομάδας: Από αύριο ψάχνουμε να βρούμε τη δική μας στιγμή ευτυχίας. Φυσικά το παράρτημα είναι για τους γονείς. Να το διαβάζουν συχνά πυκνά, γιατί αυτοφροντίδα δεν είναι η μία φορά που πήγα κομμωτήριο, αλλά η καθημερινή μου επιλογή να δημιουργώ χώρο και χρόνο για τον εαυτό μου, να με αγκαλιάζω, να με αγαπώ, να με σέβομαι.

Αν και δεν είμαι υπέρμαχος των συμβουλών προς μια νέα μητέρα, αν είχατε μία μόνο σκέψη, πρόταση να μοιραστείτε με έναν μελλοντικό γονέα από την εμπειρία σας ως γονέας τριών παιδιών ποια θα ήταν αυτή;

Αν και σύμβουλος γονέων, δεν αγαπώ τις γενικές συμβουλές και πάντα λέω εξειδικεύστε κάθε συμβουλή με βάση τη δική σας οικογένεια και τις ιδιαίτερες ανάγκες της. Αυτή νομίζω είναι η πιο σπουδαία συμβουλή. Να αφουγκραστούν τις ανάγκες της οικογένειας και να ζητήσουν βοήθεια όποτε το νιώσουν. Να παρατηρούν τον εαυτό τους και τα παιδιά, να είναι ευέλικτοι και προσαρμοστικοί, να μην κλειστούν σε κουτάκια για να απολαύσουν τη ΡΟΗ των στιγμών. Τέλος, να ξέρουν πως όλοι κάνουμε λάθη κι αυτό είναι υπέροχο, όταν το παρατηρούμε και το δουλεύουμε και μαθαίνουμε, γιατί μόνο τότε η γονεϊκότητα είναι αυθεντική και ουσιαστική και έχει εγγύτητα!