



Συνέντευξη στην **ΛΕΥΚΗ ΚΑΡΑΝΤΩΝΗ**

Κυρία Πετρίδου, πρόσφατα κυκλοφόρησε άλλο ένα δικό σας βιβλίο, το «Να μείνω ή να φύγω». Τι πραγματεύεται;

Το βιβλίο αυτό έχει θέμα την αξιολόγηση του γάμου ή της σχέσης μας.

Πώς γεννήθηκε η ιδέα για το βιβλίο;

Έχω εργαστεί ως ιδιώτης ψυχολόγος με ζευγάρια για 20 χρόνια και ένα από τα πιο κοινά ερωτήματα που κάνουν οι άνθρωποι όταν πάνε στον ψυχολόγο είναι αυτό: να μείνω ή να φύγω; Θεραπεύεται η σχέση ή ο γάμος μου ή να χωρίσω να τελειώνουμε; Κι επειδή δεν είναι ένα ερώτημα που απαντάται με ένα Ναι ή ένα Όχι, έγραψα αυτό το βιβλίο.

Σε ποιους απευθύνεται;

Απευθύνεται σε ζευγάρια ή σε άτομα τα οποία έχουν δυσκολίες με την σχέση τους ή θέλουν να την βελτιώσουν ή να την διατηρήσουν σε καλά επίπεδα. Οι ερωτικές μας σχέσεις και οι γάμοι μας είναι πολύτιμοι. Χρειάζονται προστασία και φροντίδα. Απευθύνεται επίσης και σε ανθρώπους που θέλουν να αποκτήσουν μια υγιή σχέση.

Τι θα θέλατε να αποκομίσει ο αναγνώστης κλείνοντας το βιβλίο σας;

Αυτό που χρειάζεται ο καθένας. Αν το έχει ανοίξει ώστε να μπορέσει να καταλάβει καλύτερα τον εαυτό του και την σχέση του, αυτό. Αν το έχει ανοίξει ώστε να σιγουρευτεί για την απόφασή του να μείνει και να το παλέψει, τότε αυτό. Αν το έχει ανοίξει για να σιγουρευτεί για την απόφασή του να χωρίσει, τότε αυτό.

Ο κάθε αναγνώστης είναι ξεχωριστός άνθρωπος, ξεχωριστή προσωπικότητα, έχει μια μοναδική ιστορία και μια μοναδική ερωτική σχέση, οπότε δεν μπορώ να γνωρίζω τι χρειάζεται ο καθένας από το βιβλίο μου.

Πιστεύετε πως ένα εγχειρίδιο ψυχολογίας μπορεί να βοηθήσει τον εκάστοτε αναγνώστη στη διαχείριση της προσωπικής του συναισθηματικής κρίσης;

Για να το γράψω ναι, το πιστεύω. Δεν μπορώ να επενδύω συναισθηματικά σε πράγματα που δεν με εμπνέουν και δεν πιστεύω σε αυτά. Παρόλο που δεν μου αρέσει ο συμβατικός όρος «εγχειρίδιο» και δεν φιλοδοξούσα να γράψω κάτι τέτοιο, επειδή όπως προανέφερα δεν υπάρχουν γενικές οδηγίες χρήσης για τους ανθρώπους και τις σχέσεις, αυτό το βιβλίο, είναι η δική μου συμβολή-συμβουλή σε έναν άνθρωπο που επιλέγει να ρωτήσει την γνώμη μου. Και επειδή καθημερινά δεκάδες άνθρωποι ρωτάνε την γνώμη μου για τις σχέσεις τους, μέσω του διαδικτύου και της καθημερινής εκπομπής στην τηλεόραση, αυτά που συνήθως απαντώ, το σκεπτικό μου δηλαδή γύρω από την διαχείριση σχέσεων και συναισθηματικών κρίσεων, όπως αυτό έχει διαμορφωθεί από τις σπουδές μου, από τα διαβάσματα μου και από την επαγγελματική μου πείρα,



Θέκλα Πετρίδου

“Οι ερωτικές μας σχέσεις και οι γάμοι μας παίζουν ουσιαστικό ρόλο στην ψυχική μας υγεία και ισορροπία”

Με αφορμή την έκδοση του καινούριου της βιβλίου η ψυχολόγος και συγγραφέας Θέκλα Πετρίδου μιλά στις Δυτικές Εικόνες σχετικά με το περιεχόμενο του βιβλίου της, για το κατά πόσο έχει αλλάξει η στάση της κοινωνίας απέναντι στη ψυχοθεραπεία, αλλά και κατά πόσο η θεραπεία ζεύγους μπορεί να βοηθήσει στη σωτηρία ενός γάμου.

έχει αποτυπωθεί σε αυτό το βιβλίο.

Στα χρόνια που ασκείτε το επάγγελμα της ψυχολόγου κατά πόσο έχει αλλάξει η στάση της κοινωνίας απέναντι στη ψυχοθεραπεία; Αποτελεί ακόμη ταμπού ή έχουμε εξοικειωθεί πλέον με την επίσκεψη στον ψυχολόγο;

Δεν μπορώ να γνωρίζω. Νομίζω πως αλλάζει σιγά σιγά. Δεν μπορώ όμως να έχω μια ξεκάθαρη εικόνα, επειδή από το 1997 που άρχισα να εργάζομαι ως ψυχολόγος, μέχρι το 2017 που διέκοψα για να αφοσιωθώ στην συγγραφή και στην ενασχόλησή μου με τα ΜΜΕ, έβλεπα καθημερινά ανθρώπους που ήταν θετικοί στην ψυχοθεραπεία και που για αυτούς η φροντίδα της ψυχής τους δεν είναι ταμπού. Τους υπόλοιπους δεν τους συναντούσα προφανώς.

Ποιοι είναι πιο πρόθυμοι στην ιδέα της ψυχοθεραπείας, οι γυναίκες ή οι άνδρες;

Φαντάζομαι πως οι γυναίκες, αν και πάλι η προσωπική επαγγελματική μου εμπειρία ήταν 50-50.

Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που φέρνουν τα ζευγάρια στο γραφείο του ψυχολόγου - ψυχοθεραπευτή;

Διαβάστε τα κεφάλαια του βιβλίου και θα πάρετε απάντηση! Ερωτική αποξένωση, έλλειψη επικοινωνίας και καβγάδες, επεμβατικά σόγια και πεθερικά, ρουτίνα, παιδιά, προβλήματα υγείας κλπ.

Η θεραπεία ζεύγους μπορεί να βοηθήσει στη σωτηρία ενός γάμου και, αν ναι, πότε είναι η κατάλληλη στιγμή για μια επίσκεψη στον ειδικό, μόλις το πρόβλημα γίνεται αντιληπτό ή όταν το ζευγάρι θεωρεί ότι έχει εξαντλήσει κάθε προσωπική προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος;

Η θεραπεία ζεύγους μπορεί να βοηθήσει στη σωτηρία ενός γάμου, που έχει σωτηρία. Επειδή υπάρχουν

και γάμοι που από την αρχή δεν έχουν τις κατάλληλες βάσεις και προϋποθέσεις για να πάνε καλά. Σίγουρα η κατάλληλη στιγμή για επίσκεψη στον ψυχολόγο είναι μόλις αντιληφθεί το πρόβλημα, έστω και ο ένας εκ των δύο. Όταν εξαντληθεί κάθε προσωπική προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος, μπορεί μαζί να έχει εξαντληθεί και ο ουσιαστικός συνδετικός κρίκος του ζευγαριού που είναι η ερωτική τους σχέση. Τότε θα είναι πολύ αργά. Ο ψυχολόγος θα κληθεί να κάνει νεκροψία γάμου, δεν θα υπάρχει περιθώριο για θεραπεία. Όσο νωρίτερα, τόσο το καλύτερο. Να σας πω πως εγώ προσωπικά θεωρώ απαραίτητες τις προληπτικές συναντήσεις με ψυχολόγο για κάθε ζευγάρι προτού καν προχωρήσουν σε γάμο. Προσέχουμε για να έχουμε. Η πρόληψη είναι πολύ πιο ουσιαστική από την θεραπεία. Και μπορώ να εκφράζω αυτές τις απόψεις μου ελεύθερα πλέον, επειδή έχω σταματήσει να εργάζομαι ως ιδιώτης ψυχολόγος. Επειδή σε αντίθετη περίπτωση, θα μπορούσα να κατηγορηθώ πως έχω αυτή την άποψη για να προσελκύσω πελατεία. Καμία σχέση. Οι ερωτικές μας σχέσεις και οι γάμοι μας παίζουν ουσιαστικό ρόλο στην ψυχική μας υγεία και ισορροπία. Καλύτερα να επενδύσουμε στην πρόληψη παρά να τρέχουμε πανικόβλητοι για θεραπεία όταν θα είναι πλέον αργά. Αυτό εφαρμόζουμε και με τον δεύτερο μου σύζυγο, που παντρευτήκαμε μόλις στις 8 Σεπτεμβρίου αυτού του χρόνου, το 2018. Από την αρχή της σχέσης μας, επιλέξαμε και την ψυχολόγο μας, η οποία μας έχει βοηθήσει ουσιαστικά στο να διατηρήσουμε την αγάπη μας και την σχέση μας. Είναι η καλύτερη επένδυση που έχουμε κάνει για εμάς. Στην τελετή του γάμου ξοδέψαμε ελάχιστα χρήματα. Στην προστασία της σχέσης μας από τους εαυτούς μας και τα γεγονότα επενδύσαμε και θα συνεχίζουμε να επενδύουμε περισσότερο. Επειδή θέλουμε να είμαστε καλά ώστε να «μένουμε» με την όρεξη μας και για το καλό μας.

“Ερωτική αποξένωση, έλλειψη επικοινωνίας και καβγάδες, επεμβατικά σόγια και πεθερικά, ρουτίνα, παιδιά, προβλήματα υγείας είναι τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που φέρνουν τα ζευγάρια στο γραφείο του ψυχολόγου”

Η **ΘΕΚΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ** γεννήθηκε στην Πάφο της Κύπρου το 1975 και ζει και εργάζεται στη Λευκωσία. Σπούδασε στο Τμήμα Ψυχολογίας του ΑΠΘ. Είναι Ψυχολόγος Κλινικού και Κοινωνικού Τομέα και από τον Οκτώβριο του 1997 εργάζεται ιδιωτικά με ενήλικες και ζευγάρια. Έχει δώσει δεκάδες διαλέξεις σε σχολές γονέων και επαγγελματικούς συνδέσμους. Έχει ιδιαίτερο κλινικό και συγγραφικό ενδιαφέρον σε θέματα ερωτικών σχέσεων, γάμου και ανατροφής παιδιών. Εδώ και είκοσι χρόνια λαμβάνει μέρος τακτικά σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές ως ψυχολόγος. Τα τελευταία πέντε χρόνια έχει εστιάσει την προσοχή και τη δημόσια δράση της στο διαδίκτυο και στα κοινωνικά δίκτυα, όπου επικοινωνεί με χιλιάδες ανθρώπων τόσο στην Κύπρο όσο και στην Ελλάδα. Στο κανάλι της στο YouTube ανεβάζει τακτικά τις τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές της εκπομπές με θέματα ψυχολογίας και αυτοβοήθειας.