

ΘΕΚΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ

Αντιμετωπίστε τις τοξικές συμπεριφορές
στο οικογενειακό και εργασιακό περιβάλλον



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: Ανθρώπινες σχέσεις

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ψυχολογικός πόλεμος**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Θέκλα Πετρίδου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Δουρίδα

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνια Λαδοπούλου

© Θέκλα Πετρίδου, 2019

© Φωτογραφιών εξωφύλλου: Cristina Conti/Shutterstock, WhiteWings/Shutterstock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3288-5

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3289-2

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 άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε 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. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Publishers since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 | Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

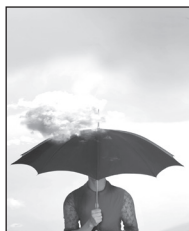
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΘΕΚΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ

Αντιμετωπίστε τις τοξικές συμπεριφορές
στο οικογενειακό και εργασιακό περιβάλλον



*Στον σύζυγό μου Παναγιώτη, τον σύμμαχο
και συμπολεμιστή, που ήρθε στη ζωή μου τόσο
απρόσμενα, αλλά σίγουρα στην κατάλληλη στιγμή.*

Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για το βιβλίο.....	11
Πρόλογος	15
1. Τι είναι ο ψυχολογικός πόλεμος.....	19
2. «Σκηνές» από το «βιβλίο της ζωής μου»	21
«Ατομική προϊστορία»	21
Οικογένεια, Θρησκευτική οργάνωση και ψυχολογικός πόλεμος	24
<i>Το απαγορευμένο κοντό παντελονάκι</i>	33
<i>Ο μπαμπάς μου έγινε παπάς</i>	35
<i>«Θα πέσει κάτω το μωρό σου, μαμά»</i>	37
<i>«Το ξύλο βγήκε απ’ τον παράδεισο»</i>	39
<i>Όνειρα για τη φοιτητική ζωή και προσγείωση</i> <i>«οικοτροφειακή»</i>	40
<i>«Καλύτερα να φύγεις»</i>	49
<i>Έρωτας και σπασμωδικά πετάγματα</i>	52
3. Mobbing – Εργασιακός εκφοβισμός	67
4. Gaslighting – «Μήπως είμαι τρελός (τρελή);»	93
5. Συνεξάρτηση – Το ψυχολογικό προφίλ του θύματος ...	117
6. Συνεξαρτώμενες προσωπικότητες και ερωτικές σχέσεις.....	135
7. «Δε μου αρέσει το σεξ».....	147
8. Η άσχημη πλευρά του χαρακτήρα ενός συνεξαρτώμενου απόμου	161
9. Επικριτική συμπεριφορά.....	187
10. Stonewalling – «Τιμωρία της σιωπής»	217
11. Χειριστικότητα.....	249

12. Ghosting – Εξαφάνιση χωρίς εξηγήσεις.....	297
13. Shaming – Πώς είναι να σε ντροπιάζουν μια ζωή	325
14. Ελευθερία της ψυχής.....	345
15. Επίμετρο	363
Βιβλιογραφία.....	365
Ευχαριστίες.....	367

Λίγα λόγια για το βιβλίο

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ το τρίτο της ψυχολόγου Θέκλας Πετρίδου που εκδίδεται από τις Εκδόσεις Ψυχογιός.

Πρόκειται για ένα βιβλίο με τη γνωστή προσιτή και ευχάριστη γραφή της συγγραφέως, που αυτή τη φορά επιχειρεί να περιγράψει ένα φαινόμενο που αφορά όλους μας: τον *ψυχολογικό πόλεμο*.

Ένα βιβλίο γεμάτο αληθινές ιστορίες ανθρώπων καθημερινών, οι οποίοι για είκοσι χρόνια κάθισαν στον γαλάζιο καναπέ της ψυχολόγου και τις διηγήθηκαν, και που μαζί της προσπάθησαν να πολεμήσουν και να ελευθερωθούν από τα αόρατα δεσμά του πνεύματος, τα οποία είναι το αποτέλεσμα ενός ψυχολογικού πολέμου.

Στο βιβλίο αυτό η συγγραφέας, ξεκινώντας από τις δικές της προσωπικές εμπειρίες και στη συνέχεια αφηγούμενη ιστορίες πελατών της, μας οδηγεί στον ψυχολογικό τρόπο σκέψης και αντιμετώπισης της ζωής.

Δεν είσαι τρελός όταν νιώθεις πως οι γύρω σου προσπαθούν να σε βγάλουν τρελό. Πολύ πιθανόν να δέχεσαι gaslighting. Δεν είσαι υπερευαίσθητος και προβληματικός όταν ενοχλείσαι που ένας άνθρωπος εξαφανίζεται από τη ζωή σου χωρίς εξηγήσεις. Πολύ πιθανόν να δέχτηκες Ghosting. Δεν είναι στο μυαλό σου πως ο/η σύντροφός σου σε πολεμά όταν κρατάει μούτρα. Αυτό είναι καθαρά παθητική επιθετικότητα. Έχεις δίκιο όταν δεν αντέχεις την έντονη επικριτική στάση ενός ανθρώπου στη ζωή σου. Αποτελεί ψυχολογικό πόλεμο αυτό. Δεν είσαι ιδιότροπος/η όταν ενοχλείσαι που ο/η σύντροφός σου δε λέει όχι σε κανέναν

και σε υποβαθμίζει κι εσένα στη θέση του θύματος. Πολύ πιθανόν να ζεις με έναν συνεξαρτώμενο άνθρωπο.

Το βιβλίο έχει ως πρώτο στόχο να σκιαγραφήσει και να εξηγήσει τα όπλα και τις μεθόδους του ψυχολογικού πολέμου. Δεν μένει όμως σε αυτό. Προσπαθεί να δώσει απαντήσεις σε καυτά ερωτήματα, να εισηγηθεί λύσεις, να προτρέψει στη στοχευμένη αντιμετώπιση τέτοιων ψυχοφθόρων καταστάσεων και να μας κάνει να δούμε με αισιοδοξία τη ζωή. Όσο δύσκολος, όσο σκληρός, όσο ύπουλος κι αν είναι ο ψυχολογικός πόλεμος που δεχόμαστε, όσο θυματοποιημένοι κι αν είμαστε, μπορούμε να τον εντοπίσουμε και να τον αντιμετωπίσουμε!

«Είναι πόλεμος, μαμά. Είναι ένας αδυσώπητος πόλεμος και θέλω να χωθώ στην αγκαλιά σου, να επιστρέψω στη φιλόξενη μήτρα σου αν είναι δυνατόν, να μη με βρίσκει κανείς να με προσβάλλει, να με μειώνει, να με στενοχωρεί, να με βγάζει τρελή, να θέλει να με διαλύσει ψυχικά».

Αυτά θα μπορούσε να είναι τα λόγια μιας γυναίκας που δέχεται ψυχολογικό πόλεμο. Θα μπορούσε και να μην είναι όμως, επειδή συχνά οι ίδιες οι μητέρες πολεμούν τα παιδιά τους, ή αποτυγχάνουν οικτρά να τα προστατέψουν από τον πόλεμο άλλων, και τα μεγαλώνουν σε ενήλικες ευάλωτους σε κάθε είδους ψυχολογικό πόλεμο. *Bullying*, *mobbing*, όπως θες ονόμασέ το. Εγώ θα το πω *ψυχολογικό πόλεμο*, γιατί αυτό ακριβώς είναι.

Ένας πόλεμος που στόχος του είναι η ψυχή του θύματος και η καταστροφή της όποιας ψυχικής υγείας και ισορροπίας του και τα όπλα και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται είναι και αυτά ψυχολογικά και γι' αυτόν τον λόγο και δυσδιάκριτα. Δικός μου στόχος είναι να αποκρυπτογραφήσω τα όπλα και τις μεθόδους του ψυχολογικού πολέμου και να τα εκθέσω σε κοινή θέα. Γιατί δεν αντέχουν ούτε στην αλήθεια, ούτε στην αντικειμενική παρατήρηση.

Αυτό το βιβλίο που επέλεξες να διαβάσεις θα φέρει την υπογραφή της Θέκλας Πετρίδου. Εάν είναι η πρώτη φορά που ακούς το όνομά μου, βασικές πληροφορίες για το άτομό μου θα σου φανούν χρήσιμες να κατανοήσεις το κείμενό μου και να αντιληφθείς γιατί γράφω όπως γράφω.

Είμαι γυναίκα. Γεννήθηκα πριν από σαράντα τέσσερα χρόνια στην Κύπρο και μεγάλωσα σε μια αυστηρά θρησκευτική οικογένεια, με γονείς δύο εκπαιδευτικούς, όπου οι μόνοι μου φίλοι ήταν τα βιβλία και η θρησκεία. Σπούδασα ψυχολογία στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Ανήκω στην πρώτη φουρνιά φοιτητών που εισήχθησαν στο Τμήμα Ψυχολογίας του ΑΠΘ το 1993. Είχα αριθμό φοιτητικού μητρώου 60. Ακολούθησα τον τομέα κλινικής και κοινωνικής ψυχολογίας. Ως φοιτήτρια έκανα την πρακτική μου στο Νοσοκομείο Παπανικολάου στη Θεσσαλονίκη και η πτυχιακή μου εργασία είχε θέμα: «Οι διδασχές ενός διά Χριστόν Σαλού Αγίου, του Συμεών του Εμέσης και τα κοινά της προσέγγισής του με το μοντέλο της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας». Η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία ή αλλιώς CBT ήταν αυτή που διδάχτηκα στο πανεπιστήμιο. Στη συνέχεια εκπαιδεύτηκα μεταξύ άλλων στη συστημική οικογενειακή θεραπεία, και έχω εργαστεί ως ιδιώτης ψυχολόγος για είκοσι χρόνια. Η άδεια ασκήσεως του επαγγέλματός μου έχει εκδοθεί από την Ελληνική Δημοκρατία και έχει τον αριθμό 24/677 και, βάσει των ευρωπαϊκών οδηγιών, ισχύει σε όλη την επικράτεια της Ε.Ε.

Σταμάτησα να εργάζομαι ως ψυχολόγος το 2018. Εν τω μεταξύ, είχε κυκλοφορήσει το πρώτο μου βιβλίο από τις εκδόσεις Ψυχογίος και στη συνέχεια μου δόθηκε η ευκαιρία να έχω δική μου εκπομπή στην τηλεόραση. Παρουσίαζα καθημερινά θέματα ψυχολογίας και ανθρωπίνων σχέσεων, τα οποία ανεβάζω και στο κανάλι μου στο YouTube.

<https://www.youtube.com/user/TheklaPetridouWeb>

Παρόλο που ήμουν πάντοτε άριστη μαθήτρια και φοιτήτρια, μετά το πέρας των σπουδών μου προτίμησα –ασυνείδητα στην αρχή και στη συνέχεια συνειδητά– να είμαι μάχιμη ψυχολόγος παρά ακαδημαϊκός. Δεν ήθελα –και δε θέλω– να ακολουθήσω ακαδημαϊκή καριέρα. Γι’ αυτό και δε θα δεις τρανταχτούς τίτλους στο βιογραφικό μου· ούτε γίνεται αναφορά σε διδακτορικό, αλλά ούτε και σε έρευνα και δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά.

Θα δεις τόσο στο κανάλι μου στο YouTube, όσο και στα βιβλία μου, αλλά και στις δημοσιεύσεις που κάνω στην ιστοσελίδα μου και στα κοινωνικά δίκτυα, πως είμαι ένας άνθρωπος που έζησα και ζω τη ζωή σαν να γεννήθηκα χθες. Νιώθω πάντα ένα μωρό, ένας άσπρος πίνακας (*tabula rasa*), ένας αφελής επιστήμονας (*naive scientist*), πάντα πρόθυμη και ανοιχτή να καταλάβω τη ζωή, να τη μυριστώ, να την αφουγκραστώ, να τη βιώσω και να μάθω μέσα από αυτήν.

Αν ψάχνεις για ένα επιστημονικό σύγγραμμα θα σε απογοητεύσω. Εάν, παρ’ όλα αυτά, διαβάσεις το πόνημά μου και θέλεις να δεις σχετική βιβλιογραφία, σε παραπέμπω στο τέλος του βιβλίου.

Πρόλογος

ΟΤΑΝ ΕΠΕΛΕΓΑ ΠΡΙΝ από μερικούς μήνες πως αυτό θα ήταν το θέμα του επόμενου βιβλίου μου, ο «Ψυχολογικός πόλεμος», σε καμία περίπτωση δεν είχα προγραμματίσει να μιλήσω για μένα. Ξεκίνησα να γράφω, να σβήνω και να ξαναγράφω το πρώτο κεφάλαιο με διάφορα σενάρια. Κανένα όμως δε με ικανοποιούσε. Κανένα δε με άφηγε ευχαριστημένη με το αποτέλεσμα. Γιατί καμιά ιστορία, όσες χιλιάδες ιστορίες κι αν μου έχουν εμπιστευτεί οι άνθρωποι που δούλεψαν μαζί μου στο γραφείο για μια ολόκληρη εικοσαετία, όσες ιστορίες κι αν μου εμπιστεύονται οι χιλιάδες αναγνώστες που επικοινωνούν κάθε χρόνο μαζί μου μέσω του ηλεκτρονικού μου ταχυδρομείου, καμιά ιστορία δε γνωρίζω τόσο καλά όσο τη δική μου.

Δεν είχα σκοπό να μοιραστώ την ιστορία μου τόσο νωρίς στη ζωή μου. Περίμενα πως ίσως θα το έκανα αυτό αργότερα – στα εξήντα μου ίσως, ή στα εβδομήντα μου ή ακόμα και στα ογδόντα, εάν φτάσω σ' εκείνη την ηλικία. Όταν οι γονείς μου θα είχαν φύγει από τη ζωή και δε θα στενοχωριόντουσαν από αυτά που θα έγραφα. Όλα αυτά τα σκεφτόμουν φυσικά προτού καταφέρω να συνυπάρχω με τους γονείς μου αρμονικά, μετά την ανακάλυψη του εαυτού μου.

Τον εαυτό μου τον βρήκα όταν ανακάλυψα στην πράξη τι σημαίνει ψυχολογικός πόλεμος. Αφού πολέμησα για χρόνια να τον καταλάβω και να ξεφύγω από αυτόν, αφού ανέπτυξα τη δική μου προσέγγιση στην αντιμετώπισή του, αφού ανακάλυψα τον τρόπο να μην είμαι πλέον θύμα.

Ένας ψυχολόγος που επισκεπτόμουν παλιά μού είχε πει σε

μια συνεδρία πως, κατά τη γνώμη του, ήμουν κατάλληλη για να βοηθώ ανθρώπους να ξεφύγουν από την πλύση εγκεφάλου μιας αυστηρής θρησκευτικής διαπαιδαγώγησης, και πως έδειχνα τεράστια υπομονή και επιμονή στο να βοηθήσω τους πελάτες μου να αντιμετωπίσουν τα αισθήματα ενοχών που τους καταρράκωναν, λόγω του ότι είχα η ίδια προσωπική πείρα και εμπειρία σε κάτι τέτοιο.

Μαμά και μπαμπά, τα γράφω όλα αυτά όχι για να σας κατηγορήσω για κάτι, όχι για να σας δακτυλοδείξω ως φταίχτες και θύτες. Τα γράφω για να τα καταλάβω· για να τα καταλάβετε κι εσείς καλύτερα, αν θέλετε· για να τα χρησιμοποιήσουν άλλοι άνθρωποι και να καταλάβουν τον εαυτό τους· για να βοηθηθούν άνθρωποι να απελευθερωθούν από τα δεσμά του ψυχολογικού πολέμου. Τα γράφω για καλό σκοπό. Όχι για να σας εκδικηθώ. Αυτό το έκανα ήδη, στο παρελθόν, στη μεταχρονολογημένη μου εφηβεία, βλάπτοντας ακούσια και τον εαυτό μου.

Λένε πως κάθε έργο ενός καλλιτέχνη είναι στην ουσία αυτοπροσωπογραφία ή αυτοβιογραφία. Και συμφωνώ. Και θα μιλήσω ανοιχτά. Θα μιλήσω για μένα και για εσάς· και σίγουρα και για κάποιους άλλους. Όχι για να καταγγείλω ή να εκδικηθώ, αλλά για να καταλάβω καλύτερα πώς δουλεύει ένας πόλεμος ψυχολογικός και πώς μπορούμε να τον πολεμήσουμε ελευθερώνοντας τον εαυτό μας και την ψυχή μας από αχρείαστο πόνο.

Επειδή η ζωή είναι όμορφη. Και δικαιούμαστε να τη χαірόμαστε χωρίς ενοχές.

Κάνοντας μία εκ βαθέων εξομολόγηση, επιδιώκω να αναδείξω τις τραυματικές εμπειρίες που είχα υφιστάμενη επί πολλά χρόνια, και πανταχόθεν, ψυχολογικό πόλεμο. Δε θα αφηγηθώ τη ζωή μου – δεν είναι στόχος μου η αυτοβιογραφία. Θα παραθέσω απλώς «σκηνές» του βίου μου οι οποίες θα αποδεικνύουν με δραματικό τρόπο ότι ο ψυχολογικός πόλεμος που έχω υποστεί – πρωταγωνίστρια-θύμα είμαι εγώ, και πρωταγωνιστές-θύ-

τες πολλοί άλλοι: γονείς, πνευματικοί πατέρες, θρησκευτικές οργανώσεις, συνάδελφοι, σύζυγος– με καθόρισε σε τέτοιο βαθμό, ώστε για ένα μεγάλο διάστημα να χάσω τον εαυτό μου. Βρήκα όμως τη δύναμη να ζητήσω την ενδεδειγμένη βοήθεια των ειδικών και να θεραπεύσω ό,τι δεν πήγαινε καλά με μένα.

Αυτό, το ότι δηλαδή πέρασα μέσα από το «καμίνι», μου δίνει τη δυνατότητα να γράψω αυτό το βιβλίο και να σε συμβουλευτώ.

1 Τι είναι ο ψυχολογικός πόλεμος

Ο ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ ξέρουμε τι είναι. Θα δανειστώ τον ορισμό του λεξικού του Τριανταφυλλίδη: «Ένοπλη σύγκρουση μεταξύ κρατών, λαών, ομάδων· ευρείας έκτασης στρατιωτική σύρραξη, που διαρκεί ένα σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα».

Ο ψυχολογικός πόλεμος είναι πόλεμος που, επειδή τα όπλα που χρησιμοποιούνται είναι ψυχολογικά και κάποιες φορές και ψυχότροπα, δεν γίνεται εύκολα αντιληπτός από το θύμα αυτού του πολέμου. Διεξάγεται στο θέατρο όλων των σχέσεων: τις οικογενειακές, τις ερωτικές, τις φιλικές και τις εργασιακές. Όροι με τους οποίους έχουμε εξοικειωθεί τα τελευταία χρόνια είναι το bullying και το mobbing, που στην ελληνική γλώσσα μεταφράζονται αντίστοιχα ως «σχολικός εκφοβισμός» και «εργασιακός εκφοβισμός». Ο ψυχολογικός πόλεμος έγινε προσπάθεια να μεταφερθεί στην ελληνική ως «εκφοβισμός». Αλλά δεν πρόκειται για έναν απλό εκφοβισμό. Σε έναν ψυχολογικό πόλεμο ο στόχος δεν είναι απλώς να φοβηθεί το υποψήφιο θύμα, αλλά να επηρεαστεί δραστικά ο τρόπος που σκέφτεται και να υποκύψει στις επιθυμίες και διαταγές του εκάστοτε θύτη. Ο εκφοβισμός και η πρόκληση ενοχών και ντροπής, θα πρόσθετα εγώ, είναι οι μέθοδοι που στόχο έχουν την υποδούλωση του θύματος στις επιθυμίες του θύτη.

Για να συμφωνήσουμε μια κοινή χρήση λέξεων.

«Θύτη» ονομάζω αυτόν που ασκεί τον ψυχολογικό πόλεμο.

«Θύμα» ονομάζω αυτόν που υφίσταται, που δέχεται τον ψυχολογικό πόλεμο.

Οι θύτες γνωρίζουν καλά τι κάνουν.

Τα θύματα, στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν έχουν ιδέα ότι είναι θύματα. Αντιθέτως, νιώθουν πολύ άσχημα για τον εαυτό τους, νιώθουν δυσβάστακτες ενοχές και ντροπή, και μπορεί να περιγράφουν και τον εαυτό τους ως θύτη ή κακό άνθρωπο.

Ποιος είναι αυτός που ξεκαθαρίζει, λοιπόν, ποιος λειτουργεί ως θύτης και ποιος ως θύμα;

Χρησιμοποιώ το ρήμα «λειτουργεί», επειδή πιστεύω πως σε διαφορετικές φάσεις της ζωής μας μπορεί να λειτουργήσουμε εναλλάξ, ως θύτες ή ως θύματα. Συνήθως ξεκινάμε ως θύματα και καταλήγουμε θύτες. Αλλά κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και κάθε περίπτωση διαφορετική· και η ψυχολογία ως κοινωνική επιστήμη δεν μπορεί να καταλήξει σε προβλέψεις-κανόνες πορείας που να εφαρμόζουν το ίδιο σε όλους. Αυτή είναι μία βασική διαφορά από τις θετικές επιστήμες.

Ποιος ξεκαθαρίζει, λοιπόν, αν είμαστε θύματα ψυχολογικού πολέμου ή θύτες;

Το κατάλληλο πρόσωπο που μπορεί να μας πει με σιγουριά κάτι τέτοιο είναι ένας ψυχολόγος ο οποίος ειδικεύεται σε θέματα που άπτονται τόσο της κοινωνικής όσο και της κλινικής ψυχολογίας και ο οποίος θα έχει αρκετές συναντήσεις μαζί μας, ώστε να σχηματίσει μία ολοκληρωμένη εικόνα.

Το βιβλίο αυτό δεν έχει σκοπό να υποκαταστήσει την επιστημονική διάγνωση και θεραπεία.

Στόχο έχει να ευαισθητοποιήσει τους αναγνώστες του για το θέμα αυτό, να προκαλέσει δημιουργικό προβληματισμό και, αν κάτι τέτοιο χρειάζεται, να δώσει ώθηση στο να ζητήσει κάποιος επαγγελματική ψυχολογική βοήθεια.

2 «Σκηνές» από το «βιβλίο της ζωής μου»

Ατομική προΐστορία

ΜΕΓΑΛΩΣΑ ΣΕ ΜΙΑ «καλή οικογένεια». Και οι δυο γονείς μου είναι εκπαιδευτικοί – ο πατέρας μου μάλιστα και ιερέας, εκτός από θεολόγος. Παρακολούθησα το δημόσιο σχολείο σε μια Κύπρο αμέσως μετά το τραυματικό καλοκαίρι του 1974, όπου χάσαμε το 37% των εδαφών μας και αρκετή από την αθωότητά μας. Όχι όλη όμως. Όταν άρχισα να μαθαίνω τον κόσμο σε μια μεταπολεμική κοινωνία, οι κακοί είχαν συγκεκριμένο όνομα και εθνότητα: ο μόνος πόλεμος μπορούσε να προέλθει από αντίπαλο έθνος και ποτέ από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Μεγαλώσαμε με «ιδανικά» όσοι γεννηθήκαμε μετά το 1974. Στο σχολείο μαθαίναμε για ήρωες, για εθνάρχες, για Αγγέλους του καλού και τους κακούς μακρινούς εχθρούς, που ήρθαν με πλοία, αεροπλάνα, τανκς και πολυβόλα και μας στέρησαν την ελευθερία μας, μας πήραν τη γη μας, βίασαν τις γυναίκες μας, κράτησαν αιχμαλώτους τους άντρες μας, σκότωσαν πολλούς από αυτούς – κάποιοι είναι ακόμη αγνοούμενοι και εμείς είμαστε θύματα αυτού του πολέμου.

Εγώ ειδικά μεγάλωσα και με τα διδάγματα του κατηχητικού σχολείου: το ρητό και το δίδαγμα μετά από κάθε μάθημα που διδασκόμουν –και αργότερα δίδασκα– οι διδαχές του Χριστού

και των αγίων για την αγάπη, την ταπεινοφροσύνη, την αυτοπάρνηση, την αγιότητα. Τα πιστεύω όλα αυτά. Με μια πίστη αγνή και άδολη που μου εμφυσήθηκε από κοιλίας μητρός μου.

Η σύλληψή μου έγινε μεταξύ πρώτης και δευτέρας εισβολής. Οι γονείς μου παντρεύτηκαν 28 Ιουλίου του 1974, εν τω μέσω του πολέμου – η πρώτη τουρκική εισβολή στην Κύπρο ήταν στις 20 Ιουλίου και η δεύτερη στις 15 Αυγούστου. Γεννήθηκα την Κυριακή του Πάσχα του 1975 σε μια μοιρασμένη πατρίδα: 37% υπό κατοχή από τα τουρκικά στρατεύματα, με διακόσιες τόσες χιλιάδες πρόσφυγες, εκατοντάδες νεκρούς και μερικές χιλιάδες αγνοούμενους. Χρόνια αργότερα ρωτούσα τη μάνα μου αν είχε έγνοια και αγωνία καθώς ήταν έγκυος. Μου είπε πως κάποιες φορές χρειάστηκε να πάνε σε υπόγεια καταφύγια της πολιτικής άμυνας, μετά από οδηγίες, φοβούμενοι αναζωπύρωση του πολέμου. Προσπαθούσα να φανταστώ. Μια νέα γυναίκα, είκοσι εννιά χρόνων, φρεσκοπαντρεμένη και έγκυος να τρέχει να κρύβεται σε υπόγεια καταφύγια μαζί με δεκάδες άλλους συμπολίτες της. Τι μπορεί να ένιωθε, πόσο πολύ μπορεί να φοβόταν, τι μετέδιδε στο έμβρυο που κυοφορούσε;

Για να μην παρεξηγηθώ, οι γονείς μου δε βρέθηκαν σε καμιά μάχη, δεν ήταν πρόσφυγες· ο πατέρας μου ως έφεδρος αξιωματικός δεν πολέμησε στον πόλεμο του 1974, επειδή δεν υπήρχαν αρκετά όπλα για όλους. Δε χάσαμε ακίνητη περιουσία ως οικογένεια λόγω της εισβολής, έχασαν μόνο τον αγαπημένο τους φίλο Μιχαήλ Ζένιο, ο οποίος αν δε σκοτωνόταν στις 14 Αυγούστου του 1974 ήταν προορισμένος να γίνει νονός μου. Το ζευγάρι των γονιών μου δεν υπέστη τις απώλειες και τις άμεσες τραυματικές εμπειρίες που υπέστησαν χιλιάδες άλλοι συμπατριώτες μας. Δεν έπαυαν όμως να είναι πολίτες που ζούσαν σε μια χώρα όπου διεξαγόταν πόλεμος.

Ενώ λοιπόν ήμουν στην κοιλιά της μάνας μου, πέρα από τα πιθανά αρνητικά συναισθήματα, θλίψη, φόβο, άγχος που βίω-

νε η μάνα μου, άκουγα –ναι, τα παιδιά ακούνε από τον τρίτο μήνα της κύησης και μετά, και μάλιστα οι πρόσφατες απεικονιστικές μέθοδοι του ανθρώπινου εγκεφάλου των εμβρύων έχουν καταδείξει πως στο άκουσμα της μητρικής γλώσσας δεν ενεργοποιείται μόνο το κέντρο της ακοής, αλλά και αυτό της κατανόησης της γλώσσας–, άκουγα λοιπόν και τη θρησκευτική φιλοσοφία και θεώρηση της ζωής που είχαν και εξακολουθούν να έχουν οι γονείς μου· αυτή τη θρησκευτική πίστη και φιλοσοφία ζωής που μου δίδαξαν ενώ μεγάλωνα: Πρέπει να είμαστε ταπεινοί, να αγαπούμε και να συγχωρούμε τους πάντες, να εμπιστευόμαστε τον Θεό και όποιον τον εκπροσωπεί και να είμαστε καλοί άνθρωποι – στην περίπτωση μου, «καλό παιδί», «καλό κορίτσι».

Ήθελα πάρα πολύ να γινόμουν ένα καλό παιδί, να ήμουν ένα καλό κορίτσι, να εξελισσόμουν σε έναν «καλό άνθρωπο». Ακόμα πιο πέρα, είχα φιλοδοξίες να καταστώ και μια αγία. Να γίνω μια αγία ψυχή όπως αυτές για τις οποίες διάβαζα και άκουγα συνέχεια τόσο στο κατηχητικό και την εκκλησία, αλλά και στο σπίτι. Αυτά ήταν τα πρότυπά μου. Αυτές ήταν οι αρχές και οι αξίες με τις οποίες γαλουχήθηκα.

Μέσα σε αυτό το κλίμα, με αυτό το σκεπτικό, εγώ ήμουν πάντα λάθος· πάντα ένιωθα αμαρτωλή – οποιαδήποτε ένσταση είχα μέσα μου σε οτιδήποτε διδασκόμουν από τους γονείς μου και τους άλλους καθοδηγητές μου αποτελούσε εγωισμό, διαβολικό πειρασμό και, σαφώς, αμαρτία. Ότι μου έλεγε η καρδιά και το σώμα μου ήταν λάθος άμα δε συμφωνούσε με αυτά που με δίδασκαν.

Κάθε φορά που θύμωνα περιέπιπτα στο αμάρτημα του θυμού. Κάθε φορά που έτρωγα πολύ περιέπιπτα στο αμάρτημα της λαιμαργίας κ.ο.κ.

Με αυτόν τον τρόπο σκέψης λοιπόν, πήγα το 1993 να σπουδάσω ψυχολογία στο ΑΠΘ.

Ήμουν μάλιστα σίγουρη πως θα κατάφερνα να σπουδάσω αυτή την καινούργια για τους πολλούς επιστήμη, διατηρώντας αλώβητη και τη θρησκευτική μου πίστη· μάλιστα ονειρευόμουν πως θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω την ψυχολογία ως ένα μέσο προσηλυτισμού νέων ανθρώπων στη θρησκευτική πίστη. Νόμιζα! Ονειρευόμουν! Ή αυτό μου είχε υποβληθεί. Δε γνωρίζω. Και ούτε και έχει τόση σημασία πια. Γιατί ό,τι έζησα ήταν γεγονός· συνέβη. Και η ζωή μου ήταν γεγονός. Και μαζί της με συνεπήρε σε συναρπαστικά ταξίδια αυτογνωσίας και απελευθέρωσης: ψυχικής, διανοητικής, πνευματικής, αλλά κυρίως συναισθηματικής. Μετά από χρόνια προσωπικού αγώνα, ψυχοθεραπείας, μελέτης, διανόησης, προβληματισμού και κλινικής εμπειρίας κατέληξα να ανακαλύψω τον τρόπο να ξεφύγω από τα γρανάζια της ενοχής και της ντροπής, που μας καθιστά τα πιο ευάλωτα θύματα στον ψυχολογικό πόλεμο.

Οικογένεια, θρησκευτική οργάνωση και ψυχολογικός πόλεμος

Μία από τις πρώτες αναμνήσεις που έχω από τη ζωή μου είναι η μάνα μου να πλένει πιάτα στον νεροχύτη της κουζίνας. Ήταν στο σπίτι μας στο οποίο μετακομίσαμε το 1978, άρα ήμουν τριών χρόνων και πάνω. Στεκόμουν εκεί που βρισκόταν το δυτικό παράθυρο – τώρα έχει αλλάξει το σπίτι μετά την ανακαίνιση που έκαναν οι γονείς μου το 2007 και εκεί τώρα είναι ο νεροχύτης· τότε ήταν ένα παράθυρο μπροστά στο οποίο ήταν μια παλιά ραπτομηχανή που χρησιμοποιούσε ο πατέρας μου· στο παράθυρο κρεμόντουσαν μακριές κουρτίνες, σε πρασινωπό χρώμα, αν θυμάμαι καλά. Θυμάμαι να κρατάω την άκρη της κουρτίνας στο αριστερό μου χέρι και να την τσαλακώνω νευρικά, ενώ η μαμά μου μιλούσε για τον Παράδεισο και την Κό-

λαση. Πίσω από τα σκούρα, αυστηρά γυαλιά της και την αγέρωχη κορμοστασιά της –είναι και αυτή κοντή όπως εγώ, αλλά στα τριάντα και κάτι ήταν ακόμη αγέρωχη και, φυσικά, μου φαινόταν ψηλή– εγώ τότε έβλεπα μπροστά μου την απόλυτη πηγή γνώσης και σοφίας· ή τουλάχιστον τη μία από τις δύο – η άλλη ήταν φυσικά ο πατέρας μου, ο οποίος δεν ήταν εκεί εκείνη την ώρα.

Μου εξηγούσε η μαμά, λοιπόν, πως αν κάνουμε αμαρτίες θα πάμε στην Κόλαση. Και ήθελα να μάθω τι είναι η Κόλαση. Δε θυμάμαι αν μου περιέγραψε τα καζάνια που ζωγραφίζουν οι Καθολικοί, ή την τιμωρία του Σίσυφου στον Άδη, ή την πιο εκλεπτυσμένη Ορθόδοξη εκδοχή, αυτό που θυμάμαι όμως είναι να νιώθω τρομερό φόβο για την Κόλαση· να θεωρώ πως είναι πολύ πιθανό να καταλήξω εκεί κάποια στιγμή· και, φυσικά, να τρομοκρατούμαι.

Τότε δε γνώριζα τι σήμαινε αμαρτία. Εκείνη τη μέρα φιλοτιμήθηκε να μου εξηγήσει η μάνα μου: «Αμαρτία είναι ό,τι κάνεις και στενοχωρείς τον Χριστό».

Ήθελα περισσότερες πληροφορίες: Ποια πράγματα στενοχωρούν τον Χριστό ή τον Θεό, για να προσέχω να μην τα κάνω, μην τυχόν και καταλήξω στην Κόλαση. Μου εξήγησε. Εγώ κατέληξα στο ότι ο Θεός βλέπει τα πάντα και πως αυτά που τον στενοχωρούν είναι τα ίδια με όσα στενοχωρούν τους γονείς μου. Και τι ήταν αυτό που στενοχωρούσε περισσότερο από οτιδήποτε άλλο τους γονείς μου τότε; Το ότι ήμουν άτακτη.

Πράγματι, ήμουν πάρα πολύ άτακτη. Εξαιρετικά άτακτη. Όσο άτακτα ήταν και τα δικά μου παιδιά όταν ήταν σε αυτή την ηλικία, και όσο είναι τώρα και τα παιδιά του αδελφού μου. Εγώ όμως τότε δε γνώριζα πως όλα τα παιδιά είναι άτακτα· πως είναι στη φύση του παιδιού η ενεργητικότητα. Και το πήρα όλο επάνω μου. «Εγώ είμαι άτακτη, εγώ φταίω που είμαι άτακτη, εγώ θα τιμωρηθώ και θα πάω στην Κόλαση».

Κάποια αταξία είχα κάνει πάλι εκείνη τη μέρα, γι' αυτό και το κήρυγμα. Εγώ βέβαια δεν το έβλεπα ως κήρυγμα τότε, το έβλεπα ως την αλήθεια που μου λέει η ίδια μου η μάνα. Θυμάμαι πως τη ρώτησα:

«Τώρα που σου ζήτησα συγγνώμη δε συγχωρήθηκε η αμαρτία μου;»

«Όχι», μου απάντησε. «Πρέπει να ζητήσεις συγγνώμη και από τον Θεό».

«Μα ο Θεός είναι παντού, και ξέρει πως σου ζήτησα συγγνώμη».

«Πρέπει να πας να εξομολογηθείς. Μέσα από την εξομολόγηση συγχωρεί ο Θεός».

Και εννοείται πως ζήτησα να πάω να εξομολογηθώ. Οι γονείς μου έχουν να παινεύονται πως είχα αρχίσει να εξομολογούμαι από τη νηπιακή ηλικία των τριών χρόνων. Ναι, καλά διαβάζετε. Τριών χρόνων, και πήγαινα να εξομολογηθώ.

Τι αμαρτίες έχει ένα παιδί;

Πολλές – υποτίθεται. Πρώτα απ' όλα φέρουν, όπως όλοι, το προπατορικό αμάρτημα. Δεν είναι γι' αυτόν τον λόγο που τα βαφτίζουμε; Για να ξεπλυθούν από το προπατορικό αμάρτημα. Ή μήπως από τον καιρό που σταμάτησα να είμαι θρήσκα ξέχασα τα θρησκευτικά μου;

Όπως και να έχει, αυτή είναι η πιο έντονη ανάμνηση που έχω από εκείνη την ηλικία. Τη ηλικία των τριών χρόνων. Έχω κι άλλες πολλές μετά, που έπαιξαν ρόλο στη ζωή μου και με έκαναν ένα ωραιότατο, ευάλωτο θύμα.

Όταν ο ψυχολογικός πόλεμος ξεκινάει μέσα από το ίδιο σου το σπίτι, σε μια τόσο νεαρή ηλικία, δεν μπορείς να πεις, προπονείσαι καλά. Και στην πορεία θεωρείς οικείο κλίμα την ψυχική τρομοκρατία, την πρόκληση ενοχών, την επίκληση στο φιλότιμο και στο συναίσθημα, και γενικώς την ψυχολογική χειραγώγηση.



Η Θέκλα Πετρίδου επανέρχεται με ένα νέο θέμα που αφορά όλους μας: τον ψυχολογικό πόλεμο.

Δεν είσαι τρελός όταν νιώθεις πως οι γύρω σου προσπαθούν να σε βγάλουν τρελό. Πολύ πιθανόν να δέχεσαι gaslighting. Δεν είσαι υπερευαίσθητος και προβληματικός όταν ενοχλείσαι που ένας άνθρωπος εξαφανίζεται από τη ζωή σου χωρίς εξηγήσεις. Πολύ πιθανόν να δέχτηκες ghosting. Δεν είναι στο μυαλό σου πως ο/η σύντροφός σου σε πολεμά όταν κρατάει μούτρα. Αυτό είναι καθαρά παθητική επιθετικότητα. Έχεις δίκιο όταν δεν αντέχεις την έντονη επικριτική στάση ενός ανθρώπου στη ζωή σου. Αποτελεί ψυχολογικό πόλεμο. Δεν είσαι ιδιότροπος/η όταν ενοχλείσαι που ο/η σύντροφός σου δε λέει όχι σε κανέναν και σε υποβαθμίζει κι εσένα στη θέση του θύματος. Πολύ πιθανόν να ζεις με έναν συνεξαρτώμενο άνθρωπο.

Το βιβλίο έχει ως πρώτο στόχο να σκιαγραφήσει και να εξηγήσει τα όπλα και τις μεθόδους του ψυχολογικού πολέμου. Δε μένει όμως μόνο σε αυτό. Προσπαθεί να δώσει απαντήσεις σε καυτά ερωτήματα, να εισηγηθεί λύσεις, να προτρέψει στη στοχευμένη αντιμετώπιση τέτοιων ψυχοφθόρων καταστάσεων και να μας κάνει να δούμε με αισιοδοξία τη ζωή! Διότι όλοι μπορούμε να εντοπίσουμε και να αντιμετωπίσουμε τον ψυχολογικό πόλεμο στην οικογένεια, την εργασία, τις φιλικές και ερωτικές σχέσεις.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 23727

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