

ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

Πώς να ξεπεράσω έναν χωρισμό/πρώην

Οδηγός αυτοβοήθειας με ασκήσεις, σε 14 ημέρες. Δεν σου υπόσχεται ότι θα ξεχάσεις· σου δείχνει πώς να ξαναβρείς τα πόδια σου, ένα μικρό βήμα τη φορά.



Δημήτριος Παγώνης

Περιεχόμενα



Από πού προέρχεται αυτός ο οδηγός	3
Πριν ξεκινήσεις	3
1. Τι συμβαίνει μέσα σου μετά από έναν χωρισμό	5
2. Οι πρώτες 72 ώρες	7
3. Επαφή με τον/την πρώην: σχέδιο και κανόνες	9
4. Σκέψεις που γυρνούν σε κύκλο: η παύση των 3 δευτερολέπτων	11
5. Η εξιδανίκευση και η ισορροπημένη εικόνα	13
6. Το σώμα: ύπνος, φαγητό, κίνηση	15
7. Τα συναισθήματα: χώρος, χρόνος, γράμμα που δεν στέλνεται	17
8. Ο εσωτερικός κριτής και η αυτοεκτίμηση	19
9. Οι άνθρωποί σου	21
10. Τι έμαθες: ο ρόλος σου και τα μοτίβα	23
11. Οι δύσκολες μέρες και οι υποτροπές	25
12. Νέα σχέση: πότε είσαι έτοιμος/η	27
Εργαλείο: το χτύπημα σημείων (EFT)	29
13. Πρόγραμμα 14 ημερών	32
14. Πότε χρειάζεσαι ειδικό	33
Φύλλα εργασίας για εκτύπωση	34

Οδηγός αυτοβοήθειας. Δεν αντικαθιστά ιατρική ή ψυχολογική βοήθεια. Αν χρειάζεσαι ειδικό, δες το κεφάλαιο 14.

Από πού προέρχεται αυτός ο οδηγός

Δεν είμαι ψυχολόγος και δεν θα σου πω ότι έχω περάσει κάποιον χωρισμό και τον έχω ξεπεράσει. Γράφω το βιβλίο «Εν Πλω», και στο βιβλίο αυτό κράτησα μία απλή ιδέα: όταν το μυαλό τρέχει μόνο του, σταματάς για λίγο, αναπνέεις, γυρίζεις στο τώρα και κάνεις ένα μικρό βήμα. Αυτός ο οδηγός μεταφέρει την ίδια ιδέα σε μια συγκεκριμένη δυσκολία: τον χωρισμό.

Έχω ζήσει απογοητεύσεις και ξέρω τι σημαίνει να μένει κανείς με κάτι που δεν έγινε όπως το περίμενε. Δεν είναι χωρισμός, αλλά το συναίσθημα που μένει μετά έχει κοινά σημεία. Αυτό που έμαθα είναι ότι δεν χρειάζεσαι μεγάλη θεωρία στην αρχή, χρειάζεσαι ένα μικρό βήμα που μπορείς να κάνεις σήμερα.

Οι απόψεις των ειδικών δεν είναι δικές μου. Ο οδηγός στηρίζεται σε δημοσιευμένες συμβουλές ψυχολόγων, που αναφέρονται στο τέλος. Εγώ τις έφερα σε μία σειρά από ασκήσεις που μπορείς να κάνεις μόνος/η, με χαρτί και μολύβι, σε σύντομο χρόνο. Ο οδηγός δεν θεραπεύει. Μπορεί όμως να σου δώσει ένα σταθερό σημείο για να ξεκινήσεις μερικές μέρες πιο ήρεμα, και αν χρειαστεί, να σε οδηγήσει σε έναν ειδικό.

Πριν ξεκινήσεις

Αν διαβάζεις αυτό, κάτι έχει τελειώσει και πονάει. Δεν χρειάζεται να είσαι «δυνατός» ή «δυνατή» για να συνεχίσεις να διαβάζεις. Χρειάζεται μόνο να μπορείς να κάνεις ένα μικρό πράγμα τη φορά.

Πώς λειτουργεί ο οδηγός

Κάθε κεφάλαιο έχει μια σύντομη εξήγηση, μια άσκηση που κάνεις με χαρτί και μολύβι και ένα «μικρό βήμα» για σήμερα. Ακολουθούν ένα παράδειγμα, τα συχνά λάθη, μια ερώτηση που ακούγεται συχνά και τι λένε οι ειδικοί. Οι ασκήσεις είναι σύντομες, από 5 έως 20 λεπτά. Στο τέλος υπάρχει πρόγραμμα 14 ημερών που τις βάζει σε σειρά, και φύλλα εργασίας για εκτύπωση.

Δεν χρειάζεται να τον διαβάσεις μονορούφι. Πιο χρήσιμο είναι να διαβάζεις ένα κεφάλαιο και να κάνεις την άσκησή του πριν περάσεις στο επόμενο. Αν χάσεις μια μέρα, συνέχισε από εκεί που έμεινες.

Ο κορμός της μεθόδου

Σε όλο τον οδηγό επανέρχονται τέσσερα απλά βήματα. Θα τα μάθεις αναλυτικά στο 4ο κεφάλαιο, αλλά αξίζει να τα δεις από τώρα:

1. **Σταμάτα** για μισό δευτερόλεπτο, πριν αντιδράσεις.
2. **Ανάσα:** μία αργή, αθόρυβη.
3. **Αίσθηση:** βρες κάτι που βλέπεις, ακούς ή αγγίζεις αυτή τη στιγμή.
4. **Μικρή κίνηση:** κάνε ένα πολύ μικρό πράγμα, εδώ και τώρα.

Δεν λύνει τον χωρισμό. Σε φέρνει όμως πίσω στη στιγμή που ζεις, και μόνο από εκεί μπορείς να αποφασίσεις κάτι.

Τι δεν είναι αυτός ο οδηγός

Δεν είναι θεραπεία και δεν αντικαθιστά ψυχολόγο, ψυχίατρο ή γιατρό. Δεν υπόσχεται ότι θα σταματήσεις να νιώθεις μέσα σε δύο εβδομάδες· ο καθένας χρειάζεται διαφορετικό χρόνο. Αν ο πόνος σε εμποδίζει να τρως, να κοιμάσαι ή να δουλεύεις, ή αν έχεις σκέψεις να βλάψεις τον εαυτό σου, πήγαινε κατευθείαν στο κεφάλαιο 14.

1. Τι συμβαίνει μέσα σου μετά από έναν χωρισμό



Τα συναισθήματα έρχονται σε κύματα: δυνατές στιγμές και ηρεμία

Ο χωρισμός δεν είναι μόνο η απώλεια ενός ανθρώπου. Είναι η απώλεια ενός ολόκληρου τρόπου ζωής: της πρωινής ρουτίνας, των κοινών σχεδίων, του «εμείς» που συνήθιζες να λες. Γι' αυτό πονάει περισσότερο από ό,τι περιμένεις.

Τι βιώνεις και γιατί

Πολλοί άνθρωποι μετά από χωρισμό περνούν από μια σειρά πραγμάτων που μοιάζουν με πένθος:

- **Άρνηση:** «δεν το πιστεύω».
- **Θυμός:** στον άλλο, στον εαυτό σου, στη ζωή.
- **Διαπραγμάτευση:** «αν αλλάξω εγώ, ίσως επιστρέψει».
- **Λύπη:** κλάμα, κενό, κούραση.
- **Προσωρινή αποδοχή,** που συνήθως δεν κρατάει: μια μέρα νιώθεις ηρεμία και την επόμενη βρίσκεσαι πάλι στο ίδιο σημείο.

Δεν είναι αυστηρή σειρά που πρέπει να ακολουθήσεις, αλλά ένα κοινό μοτίβο. Όταν το ξέρεις, δεν το καταδικάζεις σαν αδυναμία.

Γιατί ο πόνος έρχεται σε κύματα

Ο πόνος δεν μειώνεται σταθερά μέρα με τη μέρα. Έρχεται και φεύγει: μια καλή ώρα, μετά μια κακή, μετά πάλι μια καλή. Μια μουσική στο ραδιόφωνο ή μια εικόνα στο κινητό μπορεί να τον φέρει πίσω απροειδοποίητα. Αυτό δεν σημαίνει ότι γυρίζεις στην αρχή. Σημαίνει ότι το μυαλό σου συνηθίζει σιγά σιγά τη νέα κατάσταση.

Άσκηση 1 · Ο χάρτης της κατάστασής σου (10 λεπτά)

Γράψε σε ένα τετράδιο τρεις στήλες:

Συναίσθημα	Πού το νιώθω στο σώμα	Ένταση 0–10
(π.χ. θυμός)	(π.χ. στο στήθος)	(π.χ. 7)

Γράψε όσα συναισθήματα βρεις, όχι μόνο τα «καλά» ή τα «σωστά». Δεν δίνεις εξηγήσεις. Όταν δώσεις όνομα σε ένα συναίσθημα, συνήθως γίνεται λίγο πιο εύκολο να το διαχειριστείς.

Μικρό βήμα σήμερα: δώσε σε κάθε συναίσθημα μία λέξη. Δεν προσπαθείς να το λύσεις, απλώς το αναγνωρίζεις.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Φαντάσου κάποιον που χώρισε πριν δέκα μέρες. Το πρωί ξυπνά και για λίγα δευτερόλεπτα ξεχνά. Μετά θυμάται και το στομάχι σφίγγεται. Αυτό το «ξύπνημα με σφίξιμο» είναι από τα πιο συχνά σημάδια. Δεν σημαίνει ότι πας πίσω. Σημαίνει ότι το σώμα ακόμα μαθαίνει τη νέα κατάσταση.

Συχνά λάθη

- Να περιμένεις ότι ο πόνος θα πέφτει κάθε μέρα. Συνήθως έρχεται σε κύματα.
- Να συγκρίνεις τον εαυτό σου με κάποιον που «το ξεπέρασε γρήγορα».
- Να κατηγορείς τον εαυτό σου επειδή πονάς για κάποιον που σε πλήγωσε.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Είναι φυσιολογικό να μην μπορώ να φάω ή να κοιμηθώ; Τις πρώτες μέρες συχνά ναι. Αν κρατήσει πάνω από δύο εβδομάδες ή χειροτερεύει, δες το κεφάλαιο 14.

Τι λένε οι ειδικοί

Ο ψυχολόγος Adam Borland, στο Cleveland Clinic, τονίζει ότι αξίζει να νιώθεις τα συναισθήματά σου αντί να τα αποφεύγεις. Ένας χωρισμός μπορεί να είναι «ασαφής απώλεια», χωρίς καθαρό κλείσιμο, και για αυτό το πένθος χρειάζεται χώρο. Το HelpGuide γράφει ότι η λύπη, ο θυμός και το άγχος μαζί είναι αναμενόμενα και ότι η ένταση συνήθως υποχωρεί με τον χρόνο.

2. Οι πρώτες 72 ώρες



Στις πρώτες μέρες δεν χρειάζεται να βρεις λύση. Χρειάζεται να αποφύγεις αποφάσεις που θα δυσκολεύουν τη ζωή σου αύριο, και να προστατέψεις τα βασικά: φαγητό, νερό, ύπνο, έναν άνθρωπο δίπλα σου.

Τι να μην κάνεις αυτές τις μέρες

- Μην στέλνεις μηνύματα τη νύχτα. Τα μηνύματα της νύχτας συνήθως γράφονται από κουράση και δεν διορθώνονται.
- Μην κάνεις μεγάλες αλλαγές: διαμονή, δουλειά, μετακόμιση.
- Μην δημοσιεύεις τίποτα για τον χωρισμό.
- Μην πίνεις αλκοόλ ως τρόπο να μην νιώθεις. Απόψε ίσως νιώσεις λιγότερο, αλλά το πρωί συχνά νιώθεις χειρότερα.

Το πρώτο δευτερόλεπτο: η απλή παύση

Όταν τα πράγματα γίνονται πολύ έντονα, το μυαλό μας θέλει να κάνει κάτι άμεσα: να τηλεφωνήσει, να γράψει, να ελέγξει. Αν σταματήσεις για λίγο, κερδίζεις ένα μικρό κενό μεταξύ της παρόρμησης και της πράξης, κι από εκεί μπορείς να διαλέξεις. Τη μέθοδο θα τη δεις λεπτομερώς στο κεφάλαιο 4. Εδώ κράτα μόνο έναν κανόνα: **κάθε φορά που νιώθεις παρόρμηση να στείλεις κάτι, περίμενε 3 δευτερόλεπτα και πάρε μία ανάσα.**

Άσκηση 2 · Το κουτί των 72 ωρών (15 λεπτά)

Φτιάξε μια λίστα με αυτά που θα κάνεις κάθε μέρα αυτές τις τρεις μέρες. Μια προτεινόμενη λίστα:

- ☐ 3 κύρια γεύματα, με απλά υλικά
- ☐ νερό στο τραπέζι και στο σπίτι
- ☐ 10 λεπτά βόλτα έξω, όσο κι αν δεν σου αρέσει
- ☐ μία κλήση ή ένα μήνυμα σε έναν άνθρωπο που εμπιστεύεσαι
- ☐ ύπνος σε σταθερή ώρα, όσο γίνεται
- ☐ μία πρόταση στο τετράδιο για το τι νιώθω σήμερα

Μικρό βήμα σήμερα: διάλεξε ένα από τα πράγματα της λίστας και κάνε το τώρα.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Βράδυ Παρασκευής. Το κινητό είναι δίπλα σου και σε τραβάει να γράψεις «απλώς να μάθω πώς είσαι». Η παρόρμηση φτάνει στο μέγιστο μέσα σε λίγα λεπτά και συχνά πέφτει αν δεν την ταΐσεις. Άφησε το κινητό σε άλλο δωμάτιο και βάλε χρονόμετρο 20 λεπτών. Πολλοί βλέπουν ότι, μέχρι να χτυπήσει, η ανάγκη έχει χαλαρώσει.

Συχνά λάθη

- Να παίρνεις μεγάλες αποφάσεις (να φύγεις από το σπίτι, τη δουλειά ή την πόλη) τις πρώτες μέρες.
- Να μένεις μόνος/η όλη την ώρα.
- Να πίνεις αλκοόλ για να κοιμηθείς. Συχνά χειροτερεύει τον ύπνο και τη διάθεση.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Να γράψω στον/στην πρώην για να μάθω τι έγινε; Αν χρειάζεσαι πραγματικά μια πληροφορία, γράψε το μήνυμα πρώτα σε χαρτί, περίμενε 24 ώρες και ξαναδιάβασέ το.

Τι λένε οι ειδικοί

Το HelpGuide συνιστά, αν γίνεται, να αναβάλλεις τις μεγάλες αποφάσεις, όπως μετακόμιση ή αλλαγή δουλειάς, για τους πρώτους μήνες. Το Cleveland Clinic τονίζει ότι οι ουσίες που «μουδιάζουν» τη λύπη, τον θυμό και την ενοχή χρειάζονται προσοχή και, αν γίνουν πρόβλημα, είναι καλύτερο να ζητάς βοήθεια από ειδικό.

3. Επαφή με τον/την πρώην: σχέδιο και κανόνες

Η συνεχής επαφή με τον άλλο κρατάει την πληγή ανοιχτή. Κάθε «απλώς να δω» ξανανοίγει τον πόνο. Η διακοπή πονάει στην αρχή, αλλά συνήθως λιγότερο από το συνεχές ξανάνοιγμα.

Τι σημαίνει «διακοπή επαφής»

Δεν σημαίνει ούτε θυμός ούτε τιμωρία. Σημαίνει ότι το πρώτο που θα κάνεις είναι να δώσεις χώρο στον εαυτό σου. Αν έχεις κοινά παιδιά, δουλειά ή οικονομικά θέματα, δεν μπορείς να εξαφανιστείς· θα περιορίσεις την επικοινωνία στο απαραίτητο: σύντομα, γραπτά, μόνο για το θέμα.

Τρία επίπεδα

Επίπεδο	Τι ισχύει
1. Πλήρης διακοπή	Χωρίς μηνύματα, κλήσεις ή προβολή προφίλ. Ιδανικό αν δεν υπάρχουν κοινές υποχρεώσεις
2. Περιορισμένη επαφή	Μόνο για πρακτικά θέματα (παιδιά, νομικά ζητήματα, κοινά έξοδα), γραπτά, σύντομα
3. Περιστασιακή επαφή	Σε κοινές παρέες ή στη δουλειά, όχι με προσωπική συζήτηση για τη σχέση

Διάλεξε το επίπεδο που μπορείς πραγματικά να κρατήσεις, όχι το πιο συναρπαστικό. Ένας κανόνας που σπάει τρεις φορές δεν τηρείται.

Τι κάνεις με τα αντικείμενα και με το κινητό

Δεν χρειάζεται να πετάξεις ό,τι σε θυμίζει τον άλλο. Βάλε τα σε ένα κουτί, κλείσε το και αφήσε το σε ένα ράφι που δεν βλέπεις συνήθως. Στο κινητό, απενεργοποίησε τις ειδοποιήσεις του ή της και κρύψε τις δημοσιεύσεις του ή της, αν η εφαρμογή το επιτρέπει. Αν και αυτό δεν αρκεί, μπορείς να τον ή την αποκλείσεις για κάποιο χρονικό διάστημα. Δική σου απόφαση.

Άσκηση 3 · Το σχέδιο επαφής (15 λεπτά)

Συμπλήρωσε τις προτάσεις:

1. Αυτή την επαφή θα την κρατήσω στο επίπεδο: _____
2. Αν νιώσω παρόρμηση να στείλω, θα κάνω πρώτα: _____ (π.χ. περιμένω 3 δευτερόλεπτα, βγαίνω βόλτα, τηλεφωνώ σε έναν φίλο)
3. Αντικείμενα που θα βάλω στο κουτί: _____
4. Δικαιολογίες που θα συναντήσω εσωτερικά («μόνο μία φορά», «απλώς να ρωτήσω τι κάνει») και τι θα απαντήσω: _____
5. Ανθρώπος που θα καλέσω αντί αυτού: _____

Μικρό βήμα σήμερα: κάνε το βήμα 3, το κουτί με τα αντικείμενα.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Ο/η πρώην ανεβάζει μια φωτογραφία. Παρατηρείς ότι ανοίγεις το προφίλ και ψάχνεις στοιχεία. Πριν γίνει το επόμενο κλικ, κάνε την παύση: «στοπ», μία ανάσα, κοίτα κάτι στο δωμάτιο. Μετά βάλε σίγαση (mute) αντί για μπλοκ, αν το μπλοκ σου φαίνεται υπερβολικό. Δεν χρειάζεται δραματική κίνηση. Χρειάζεται απόσταση.

Συχνά λάθη

- Να γίνεστε «φίλοι» αμέσως. Συχνά κρατά την ελπίδα ζωντανή.
- Να ελέγχεις τα κοινωνικά δίκτυα «μία τελευταία φορά» κάθε μέρα.
- Να ρωτάς κοινούς φίλους τι κάνει.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Τι κάνω αν έχουμε παιδιά ή δουλεύουμε μαζί; Τότε η επαφή είναι ανάγκη. Κράτα την επαφή σύντομη, γραπτή αν γίνεται, και μόνο για το θέμα (παιδιά ή δουλειά). Αυτό είναι το επίπεδο 2 του πίνακα.

Τι λένε οι ειδικοί

Ο Adam Borland (Cleveland Clinic) συνιστά να παρακολουθείς πόση επαφή κρατάς με τον/την πρώην, και να την περιορίζεις και στο διαδίκτυο (σίγαση ή διακοπή ακολούθησης), ώστε να έχεις χώρο να επουλωθείς. Προτείνει επίσης να ζητάς από έναν άνθρωπο που εμπιστεύεσαι να σε βοηθά να αντισταθείς στην παρόρμηση. Το HelpGuide αναφέρει ότι έρευνες συνδέουν την επαφή μετά τον χωρισμό με πιο παρατεταμένη δυσφορία.

4. Σκέψεις που γυρνούν σε κύκλο: η παύση των 3 δευτερολέπτων

«Τι έκανα λάθος;» «Γιατί τον αγάπησα τόσο;» «Θα γυρίσει ποτέ;» Αν βρίσκεις τις ίδιες σκέψεις δεκάδες φορές την ημέρα, δεν είσαι εσύ το πρόβλημα. Αυτό λέγεται συχνά **σκέψη επανάληψης**: το μυαλό προσπαθεί να λύσει κάτι που δεν λύνεται με σκέψη, και γυρνάει στο ίδιο σημείο.

Γιατί βοηθά η παύση

Η σκέψη τρέχει στο παρελθόν ή στο μέλλον. Το σώμα βρίσκεται πάντα στο τώρα: σε έναν καναπέ, με ένα ποτήρι στο χέρι. Όταν γυρίζεις την προσοχή στο σώμα για λίγα δευτερόλεπτα, ο κύκλος των σκέψεων σταματά προσωρινά. Δεν τελειώνει για πάντα. Σου δίνει όμως μια στιγμή να διαλέξεις αν θα τον συνεχίσεις. Δεν υπάρχει εγγύηση για κανέναν· δοκίμασέ το και δες τι κάνει σε σένα.

Τα τέσσερα βήματα

1. **Παύση (1 δευτερόλεπτο)**. Πες μέσα σου «στοπ». Δεν διώχνεις τη σκέψη, απλώς την ονομάζεις: «αυτή είναι η σκέψη που γυρνά σε κύκλο».
2. **Ανάσα (1 δευτερόλεπτο)**. Μία αργή εισπνοή από τη μύτη, μία μακρά εκπνοή από το στόμα.
3. **Αίσθηση (1 δευτερόλεπτο)**. Βρες ένα πράγμα που αγγίζεις: το τραπέζι, το ποτήρι, το ρούχο σου. Αν θέλεις, πρόσθεσε ένα άρωμα.
4. **Μικρή κίνηση**. Κάνε ένα μικρό πράγμα που είναι στο τώρα: σήκωσε ένα ποτήρι νερό, άνοιξε ένα παράθυρο, κάνε ένα βήμα.

Τι δεν θα πετύχεις

Η παύση δεν θα εξαφανίσει τον πόνο και δεν σταματά τις σκέψεις με μία φορά. Μαθαίνεις σιγά σιγά να μένεις λίγο περισσότερο στο τώρα. Αυτό το μαθαίνεις με την εξάσκηση, όχι με τη θεωρία.

Άσκηση 4 · Το ημερολόγιο των κύκλων (5 λεπτά την ημέρα)

Γράψε κάθε βράδυ τρεις γραμμές από τη μέρα:

Σκέψη που επανήλθε	Πόσες φορές	Τι έκανα μετά την παύση
(π.χ. «τι έκανα λάθος;»)	(π.χ. 6)	(π.χ. βγήκα βόλτα)

Μετά από λίγες μέρες κοίταξε το ημερολόγιο. Ίσως δεις ότι οι σκέψεις που γυρνούν είναι λίγες κι οι ίδιες κάθε φορά. Όταν τις ξέρεις, η παύση γίνεται πιο εύκολη: ξέρεις τι να περιμένεις.

Μικρό βήμα σήμερα: κάνε την παύση των 3 δευτερολέπτων τρεις φορές την ημέρα, και όχι μόνο όταν σε πιέζει ο πόνος.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Είναι 3 τα ξημερώματα και η ίδια ερώτηση γυρνά: «Τι έκανα λάθος;» Η σκέψη δεν φέρνει νέα απάντηση, μόνο το ίδιο συναίσθημα. Κάνε την παύση: «στοπ», μία ανάσα, τα πόδια στο πάτωμα, μια γουλιά νερό. Πες: «Το σκέφτομαι πάλι. Δεν χρειάζεται να το λύσω τώρα.» Μπορεί να χρειαστεί να το πεις πολλές φορές. Είναι φυσιολογικό.

Συχνά λάθη

- Να παλεύεις με τη σκέψη για να φύγει. Συχνά δυναμώνει.
- Να ψάχνεις απάντηση στο κινητό μισοκοιμισμένος/η.
- Να μην καταγράφεις τίποτα. Το ημερολόγιο δείχνει ότι οι κύκλοι έχουν ώρες και αφορμές.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Και αν η παύση δεν δουλεύει; Τις πρώτες φορές συχνά δεν φαίνεται. Δοκίμασέ την 10 μέρες. Αν οι σκέψεις σε εμποδίζουν να δουλέψεις ή να κοιμηθείς για εβδομάδες, μίλα με ειδικό.

Τι λένε οι ειδικοί

Το HelpGuide επισημαίνει ότι ο συχνός έλεγχος των κοινωνικών δικτύων του/της πρώην μπορεί να αργοπορεί την epούλωση. Το Cleveland Clinic περιγράφει το «τι θα μπορούσα να είχα κάνει αλλιώς» σαν συνήθη μοτίβο μετά από χωρισμό, που συνοδεύεται από σκληρή αυτοκριτική, και προτείνει να φέρεσαι στον εαυτό σου όπως θα φερόσουν σε έναν άνθρωπο που αγαπάς.

5. Η εξιδανίκευση και η ισορροπημένη εικόνα

Μετά από ένα τέλος, το μυαλό κρατά συχνά μόνο τις καλές στιγμές: τα ταξίδια, τα γέλια, τις βραδιές. Οι δύσκολες φαίνονται ξαφνικά μικρές. Έτσι, ο άλλος μοιάζει με τον ιδανικό άνθρωπο που έχασες.

Δεν λέω ότι οι καλές στιγμές δεν υπήρξαν. Λέω ότι η εικόνα είναι ελλιπής. Αν την κοιτάς μόνο από τη μία πλευρά, η επιθυμία να γυρίσεις μεγαλώνει, ακόμη κι όταν η σχέση σε πλήγωνε.

Τι δεν είναι αυτό

Δεν σου ζητώ να μισήσεις τον άλλο ή να τον κατηγορήσεις. Δεν χρειάζεται να αποδείξεις ότι «ήταν κακός άνθρωπος». Αρκεί να δεις ολόκληρη την εικόνα: και τα καλά, και τα δύσκολα.

Άσκηση 5 · Ο ισολογισμός της σχέσης (20 λεπτά)

Σε μία σελίδα χωρισμένη σε τρία μέρη, γράψε με συγκεκριμένα παραδείγματα:

Τι μου έδινε η σχέση	Τι μου έλειπε ή με πλήγωνε	Τι ήθελα και δεν μπορούσα να πω
(π.χ. συντροφιά τα βράδια)	(π.χ. δεν ακούγαμε ο ένας τον άλλο)	(π.χ. ήθελα περισσότερη ηρεμία)

Μην γράφεις γενικά («ήταν δύσκολος»). Γράψε γεγονότα («δύο φορές το μήνα ακυρωνόταν η έξοδος την τελευταία στιγμή»). Αν δεν θυμάσαι δύσκολες στιγμές, ρώτα τον εαυτό σου ποια φορά ένιωσες μοναξιά μέσα στη σχέση.

Βάλε τη σελίδα σε ένα φάκελο. Όταν σε πιάσει νοσταλγία, διάβασέ την πριν κάνεις οτιδήποτε άλλο. Δεν είναι για να σβήσει τον πόνο· είναι για να σου θυμίζει ολόκληρη την ιστορία.

Μικρό βήμα σήμερα: γράψε μόνο την τρίτη στήλη. Είναι αυτή που συνήθως λείπει.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Βλέπεις μια φωτογραφία από ένα ωραίο καλοκαίρι. Το μυαλό κρατά το φως και σβήνει τους καβγάδες. Πάρε τον ισολογισμό και διάβασε δυνατά τη στήλη «Τι δεν ήθελα να δω». Δεν το κάνεις για να μισήσεις. Το κάνεις για να δεις ολόκληρη την εικόνα.

Συχνά λάθη

- Να γράφεις μόνο τα κακά. Έτσι γίνεται κατηγορητήριο, όχι ισολογισμός.
- Να σβήνεις όλες τις καλές αναμνήσεις.
- Να ξαναδιαβάζεις παλιά μηνύματα «για να καταλάβω».

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Κι αν ήταν καλός άνθρωπος; Μπορεί να ήταν. Μια σχέση τελειώνει και με καλούς ανθρώπους. Ο ισολογισμός δεν κρίνει το άτομο. Κρίνει τη σχέση όπως ήταν.

Τι λένε οι ειδικοί

Ο Adam Borland (Cleveland Clinic) συνιστά να θυμάσαι τους βάσιμους λόγους του χωρισμού, ώστε η νοσταλγία να μην στρεβλώνει την εικόνα του παρελθόντος.

6. Το σώμα: ύπνος, φαγητό, κίνηση

Όταν πονάει η καρδιά, το σώμα συνήθως το νιώθει κι αυτό: αϋπνία, σφίξιμο, έλλειψη όρεξης ή, αντίθετα, ανάγκη να φας πολύ. Δεν σου ζητώ να έχεις επιδόσεις. Σου ζητώ μόνο τα βασικά, γιατί ένα εξαντλημένο σώμα κάνει τον πόνο πιο δύσκολο να αντέξεις.

Τρία βασικά

Τι	Γιατί βοηθά	Ελάχιστο που προτείνω
Ύπνος	Η κούραση κάνει τον πόνο και τις σκοτεινές σκέψεις πιο έντονους	Σταθερή ώρα ξύπνηματος, οθόνες έξω από το υπνοδωμάτιο μια ώρα πριν
Φαγητό	Η νηστεία και η υπερκατανάλωση επιβαρύνουν τη διάθεση	3 κύρια γεύματα την ημέρα, και νερό
Κίνηση	Η γυμναστική βοηθά το σώμα να παράγει ενδορφίνες και βελτιώνει τη διάθεση	15–30 λεπτά πεζοπορίας, 4 φορές την εβδομάδα

Η γυμναστική, η ισορροπημένη διατροφή και ο επαρκής ύπνος βοηθούν στη διάθεση. Δεν θεραπεύουν τον πόνο, αλλά σου δίνουν πιο σταθερό έδαφος για να τον αντιμετωπίσεις.

Άσκηση 6 · Το ελάχιστο πρόγραμμα σώματος (10 λεπτά)

Γράψε τρία πράγματα που θα κάνεις αυτή την εβδομάδα, και πάνω από κάθε ένα την ώρα που θα το κάνεις:

1. Ένα πράγμα για τον ύπνο: _____ (ώρα: ____)
2. Ένα πράγμα για το φαγητό: _____ (ώρα: ____)
3. Ένα πράγμα για την κίνηση: _____ (ώρα: ____)

Αν λείψει κάποιο, μην το μετράς σαν αποτυχία. Δεν είναι βαθμολόγηση. Είναι απλώς ένας τρόπος να φροντίζεις τον εαυτό σου.

Μικρό βήμα σήμερα: πιες ένα ποτήρι νερό και βγες για 10 λεπτά έξω.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Δεν έχεις όρεξη να βγεις. Διάλεξε το ελάχιστο: 10 λεπτά περπάτημα γύρω από το τετράγωνο, χωρίς ακουστικά. Δες τρία πράγματα που κινούνται. Συχνά αρκεί να ξεκινήσεις· μετά το σώμα ακολουθεί.

Συχνά λάθη

- Να βάλεις μεγάλο πρόγραμμα γυμναστικής και να το παρατήσεις την τρίτη μέρα.
- Να παραλείπεις γεύματα.
- Να κοιτάς οθόνη στο κρεβάτι μέχρι τα ξημερώματα.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Να πάρω συμπληρώματα ή χάπια για τον ύπνο; Για φάρμακα και συμπληρώματα ρώτα γιατρό ή φαρμακοποιό. Μην ξεκινάς μόνος/η.

Τι λένε οι ειδικοί

Το Cleveland Clinic συνιστά μια δομημένη καθημερινότητα: ύπνο, θρεπτικό φαγητό, σωματική δραστηριότητα, προσωπική υγιεινή και νερό. Από τις μικρές επιτυχίες της καθημερινής ρουτίνας αποκτάς αίσθηση επίτευξης και σκοπού. Το HelpGuide προσθέτει ότι ο ύπνος, η διατροφή και η άσκηση συχνά χαλούν σε περιόδους στρες.

7. Τα συναισθήματα: χώρος, χρόνος, γράμμα που δεν στέλνεται



Ένα γράμμα που γράφεις και δεν στέλνεις

Συχνά βλέπουμε δύο λάθη. Το ένα είναι να τα κρατάμε κλειστά και να λέμε «είμαι καλά». Το άλλο είναι να βυθιστούμε σε αυτά όλη μέρα. Η λύση είναι κάτι ενδιάμεσο: συγκεκριμένος χώρος, συγκεκριμένος χρόνος.

Το χρονοδιάγραμμα του πόνου

Βάλε ένα χρονόμετρο για 20–30 λεπτά, μία φορά την ημέρα, σε ένα σταθερό μέρος. Σε αυτόν τον χρόνο μπορείς να κλάψεις, να γράψεις, να ακούσεις μουσική που σε θυμίζει τον άλλο. Όταν τελειώσει ο χρόνος, σταμάτα και κάνε κάτι που σε γυρνά στο τώρα: ένα ποτήρι νερό, μια βόλτα, ένα ντους.

Δεν προσπαθείς να τελειώσεις τον πόνο. Του δίνεις μια σταθερή ώρα και, όταν περάσει, του λες «θα τα πούμε αύριο».

Άσκηση 7 · Το γράμμα που δεν στέλνεται (20 λεπτά)

Πάρε χαρτί και μολύβι, όχι κινητό. Γράψε στον άλλο, με την επίγνωση ότι δεν θα το στείλεις. Ακολούθησε αυτή τη δομή:

1. **Τι με πόνεσε.** Προτάσεις που ξεκινούν με «πόνεσα όταν...».
2. **Τι δεν σου είπα.** Αυτά που κράτησα μέσα μου.
3. **Για τι σε ευχαριστώ.** Τα καλά που έζησα.
4. **Τι αφήνω εδώ.** «Από τώρα αυτό το κρατάω εγώ / το αφήνω εδώ.»

Μετά το γράμμα, διάβασέ το μία φορά, σιγά. Μην το στέλνεις. Κράτα το ή σκίσε το, ό,τι ηρεμεί περισσότερο το σώμα σου. Αν νιώθεις ότι θέλεις πραγματικά να πεις κάτι στον άλλο, περίμενε μία εβδομάδα και ξαναδιάβασε το γράμμα πριν αποφασίσεις.

Μικρό βήμα σήμερα: γράψε μόνο το πρώτο μέρος, «Τι με πόνεσε», σε δέκα λεπτά.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Στις 6 το απόγευμα έρχεται το κύμα. Βάζεις χρονόμετρο στα 20 λεπτά και κλαις, γράφεις ή ακούς ένα τραγούδι. Όταν χτυπήσει, σηκώνεσαι και πλένεις το πρόσωπό σου. Πολλοί παρατηρούν ότι το κύμα έχει αρχή και τέλος.

Συχνά λάθη

- Να καταπιέζεις το κλάμα «για να μην πέσεις».
- Να μένεις μέσα στον πόνο ώρες, χωρίς τέλος.
- Να στέλνεις το γράμμα.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Κι αν δεν κλαίω; Δεν είναι κακό. Κάποιοι νιώθουν περισσότερο θυμό ή κενό. Το θέμα είναι να αφήνεις χώρο στο συναίσθημα, όχι να κλαις.

Τι λένε οι ειδικοί

Το HelpGuide συνιστά να αναγνωρίζεις τα συναισθήματα αντί να τα καταπιέζεις. Ο Adam Borland (Cleveland Clinic) λέει ότι αν δεν ασχοληθείς με το πένθος, χάνεις μια ευκαιρία να εξελιχθείς.

8. Ο εσωτερικός κριτής και η αυτοεκτίμηση

Μετά από έναν χωρισμό συχνά ακούγεται μια φωνή: «δεν ήμουν αρκετός/ή», «ήταν δικό μου λάθος», «δεν θα βρω κανέναν άλλο». Η φωνή αυτή δεν μιλάει για τα γεγονότα. Παίρνει ένα γεγονός (η σχέση τελείωσε) και το μετατρέπει σε κρίση για σένα (εγώ δεν αξίζω).

Η διαφορά μεταξύ γεγονότος και κρίσης

Γεγονός	Κρίση (η φωνή του κριτή)
Η σχέση τελείωσε	«Αφού τελείωσε, δεν αξίζω αγάπη»
Ο άλλος έφυγε	«Δεν ήμουν αρκετός/ή»
Δεν μιλήσαμε για το θέμα	«Δεν ξέρω να σχετίζομαι»

Μια σχέση μπορεί να τελειώσει για πολλούς λόγους: διαφορετικές ανάγκες, διαφορετικός ρυθμός, διαφορετικές στιγμές της ζωής. Δεν αποδεικνύει ότι δεν αξίζεις.

Άσκηση 8 · Το γράμμα ενός φίλου (10 λεπτά)

1. Γράψε την πιο σκληρή πρόταση που λες στον εαυτό σου για τον χωρισμό.
2. Φαντάσου ότι αυτό το είπε ένας κοντινός σου άνθρωπος για τον εαυτό του. Τι θα του έλεγες;
3. Γράψε αυτό που θα έλεγες, σε 2–3 προτάσεις, σε καθημερινή γλώσσα.
4. Διάβασέ το αργά, σαν να το έλεγε κάποιος σε σένα.

Τα «πρέπει» που δεν σου ανήκουν

«Πρέπει να είμαι δυνατός/ή», «πρέπει να το έχω ξεπεράσει ήδη», «πρέπει να βγαίνω έξω». Κάθε «πρέπει» προσθέτει ένα βάρος πάνω στον πόνο. Αντικατάστησέ το με κάτι πιο αληθινό: «τώρα αυτό μπορώ».

Μικρό βήμα σήμερα: κάθε φορά που πιάνεις τον εαυτό σου να λέει «πρέπει», πες «τώρα μπορώ».

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Η σκέψη λέει: «Δεν ήμουν αρκετός/ή». Γράψε σε δύο στήλες: το γεγονός («χωρίσαμε») και την κρίση («είμαι ανάξιος/η»). Η δεύτερη δεν είναι γεγονός. Είναι κρίση, και συχνά τη λέει ένας κριτής πιο σκληρός από οποιονδήποτε φίλο σου.

Συχνά λάθη

- Να παίρνεις όλη την ευθύνη, ή να τη ρίχνεις όλη στον άλλον. Συνήθως η αλήθεια είναι κάπου ανάμεσα.
- Να χρησιμοποιείς λέξεις όπως «πάντα», «ποτέ», «κανένας».

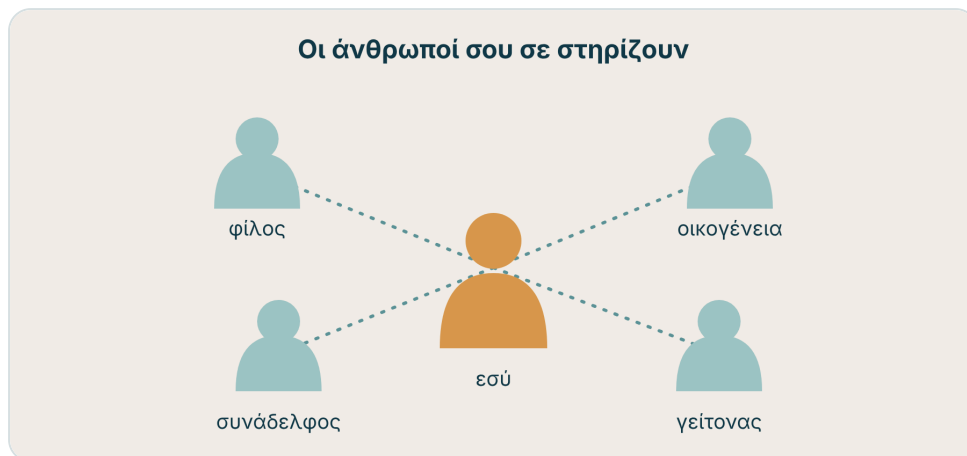
Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Κι αν όντως έκανα λάθη; Μπορεί. Τα λάθη είναι για να μαθαίνεις, όχι για να τιμωρείς τον εαυτό σου. Δες το κεφάλαιο 10.

Τι λένε οι ειδικοί

Το Cleveland Clinic προτείνει να φέρεις στον εαυτό σου όπως θα φερόσουν σε έναν άνθρωπο που αγαπάς και περνά τον ίδιο χωρισμό. Το HelpGuide θέλει να δεις ειλικρινά τον δικό σου ρόλο στη σχέση και τι μαθαίνεις, χωρίς να μένεις στην ενοχή ή στην αυτοκριτική.

9. Οι άνθρωποί σου



Οι άνθρωποί σου γύρω σου: φίλος, οικογένεια, συνάδελφος, γείτονας

Όταν πονάς, η απομόνωση φαίνεται η πιο απλή λύση: δεν θέλω να ταλαιπωρώ τους άλλους. Αλλά η μοναξιά συνήθως γεμίζει το κενό με σκέψεις για τον άλλο. Ο άνθρωπος δίπλα σου, ή ακόμη κι ένα μήνυμα, το σπάει.

Πώς να ζητήσεις βοήθεια χωρίς να νιώθεις φορτίο

Δεν χρειάζεται να πεις όλη την ιστορία. Αρκεί μία πρόταση που δίνει οδηγία:

- «Χρειάζομαι λίγη παρέα το βράδυ, δεν χρειάζομαι συμβουλές.»
- «Θέλω να βγούμε για έναν καφέ, όχι να μιλήσουμε για τον χωρισμό.»
- «Αν θέλεις, άκουσέ με χωρίς να μου λες τι να κάνω.»

Οι άλλοι συχνά θέλουν να βοηθήσουν περισσότερο απ' ό,τι φαντάζεσαι. Αν δεν ξέρουν πώς, δώσε εσύ το πλαίσιο.

Ποιους να προσέχεις

Δεν βοηθά κάθε άνθρωπος. Κάποιοι με καλή θέληση σου λένε «θα το ξεπεράσεις σύντομα» ή «υπάρχουν κι άλλοι». Αν νιώθεις ότι μετά από μια συνομιλία σε βαραίνει περισσότερο, περιορίσε την επαφή μαζί τους ή κάλεσε άλλον άνθρωπο.

Άσκηση 9 · Ο κύκλος των τριών (10 λεπτά)

Γράψε τρεις ανθρώπους:

Άνθρωπος	Για τι θα τον καλέσω	Πότε θα τον καλέσω
1. Κοντινός φίλος	Για καθημερινή συνομιλία	
2. Ένας άνθρωπος που θα με βγάλει από το σπίτι	Για βόλτα ή καφέ	
3. Ένας άνθρωπος για τις πιο δύσκολες ώρες	Για να τον παρακαλέσω να με ακούσει	

Μικρό βήμα σήμερα: στείλε το μήνυμα στον άνθρωπο 1.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Ένας φίλος ρωτά «τι να κάνω για σένα;». Αντί για «τίποτα», πες κάτι συγκεκριμένο: «Πάρε με τηλέφωνο την Τρίτη το βράδυ» ή «Έλα για καφέ το Σάββατο». Οι άλλοι συχνά θέλουν να βοηθήσουν, αλλά δεν ξέρουν πώς.

Συχνά λάθη

- Να τα λες όλα σε όλους.
- Να απομονώνεσαι «για να μη φορτώνω κανέναν».
- Να ακούς μόνο όσους σου λένε «ήταν χάλια, καλά έκανες».

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Δεν έχω κανέναν. Τι κάνω; Ξεκίνα με κάτι μικρό: μια ομάδα (περπάτημα, χορός, εθελοντισμός) ή έναν ειδικό. Δες και το κεφάλαιο 14.

Τι λένε οι ειδικοί

Το HelpGuide γράφει «μην το περάσεις μόνος/η»: Ζήτα στήριξη από ανθρώπους που ακούν χωρίς να κρίνουν, και αν χρειάζεται δοκίμασε μια ομάδα υποστήριξης, μαθήματα, λέσχη ή εθελοντισμό. Το Cleveland Clinic προτείνει να επιλέγεις ανθρώπους που θα είναι ειλικρινείς μαζί σου.

10. Τι έμαθες: ο ρόλος σου και τα μοτίβα

Αυτό το κεφάλαιο δεν είναι για να ρίξεις την ευθύνη σε σένα. Για να το δεις χωρίς οργή, χρειάζεται συνήθως να έχεις περάσει μερικές εβδομάδες από το τέλος. Αν ακόμη δεν μπορείς, κράτα το για αργότερα.

Τρεις έννοιες που βοηθούν

- **Ανάγκη:** τι χρειαζόμουν από τη σχέση (ασφάλεια, επικοινωνία, ελευθερία, τρυφερότητα).
- **Μοτίβο:** μια συμπεριφορά που επανέρχεται σε πολλές σχέσεις, π.χ. η σιωπή όταν συζητάμε έντονα ή η ανάγκη να σώζω τον άλλο.
- **Όριο:** το σημείο όπου έπρεπε να πω «όχι» ή «αυτό δεν με κάνει να νιώθω καλά».

Πώς δουλεύει

Δεν ψάχνεις ένοχο. Ψάχνεις κάτι που θα σου χρειαστεί στην επόμενη σχέση ή στη ζωή σου. Αν η σχέση σου έδινε ασφάλεια, το κενό που αφήνει δεν είναι μόνο ο άλλος άνθρωπος. Είναι και η αίσθηση ασφάλειας. Αυτήν μπορείς να τη χτίσεις και μόνος/η σου με μικρά βήματα, και αυτό αλλάζει τις επόμενες επιλογές σου.

Άσκηση 10 · Ένα φύλλο ανάγκης (20 λεπτά)

Απάντησε στο τετράδιο στις τρεις ερωτήσεις, χωρίς να τις βαθμολογήσεις:

1. Τι ήταν το πιο σημαντικό που μου έδινε η σχέση; (η ανάγκη)
2. Τι κάνω συχνά όταν θυμώνω ή φοβάμαι σε μια σχέση; (το μοτίβο)
3. Πού έπρεπε να βάλω όριο και δεν το έκανα; (το όριο)

Δεν απαντάς για να βρεις τον ένοχο. Απαντάς για να ξέρεις τι θα ζητήσεις από το μέλλον.

Μικρό βήμα σήμερα: απάντησε μόνο την πρώτη ερώτηση.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Αν η ανάγκη σου ήταν «να με ακούνε», το μάθημα δεν είναι «δεν τα κατάφερα». Είναι «την επόμενη φορά θα το πω νωρίς και καθαρά». Το μάθημα είναι πρακτικό και αφορά το μέλλον.

Συχνά λάθη

- Να βγάζεις συμπεράσματα του τύπου «δεν αξίζω αγάπη».
- Να βιάζεσαι να βρεις «νόημα» την πρώτη εβδομάδα.
- Να μένεις μόνο σε ό,τι έκανε ο άλλος.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Κι αν δεν βρίσκω κανένα μάθημα; Δεν πειράζει. Δεν χρειάζεται όλα να έχουν λόγο. Αρκεί ένα μικρό συμπέρασμα που σε βοηθά.

Τι λένε οι ειδικοί

Το HelpGuide συνιστά να δεις τον δικό σου ρόλο και τι μπορείς να μάθεις, χωρίς να καταλήγεις σε ενοχή ή αυτοκριτική, και να ξαναβρεις τα δικά σου ενδιαφέροντα, τις αξίες και την ταυτότητά σου.

11. Οι δύσκολες μέρες και οι υποτροπές

Η ανάρρωση δεν πάει με ευθεία γραμμή. Έχει περιόδους που νιώθεις καλά, και ξαφνικά μια μέρα επιστρέφει η λύπη χωρίς προειδοποίηση. Μια ημερομηνία, ένα τραγούδι ή ένα αντικείμενο μπορεί να τη φέρει. Δεν σημαίνει ότι γυρίζεις πίσω ή ότι έκανες λάθος.

Πρώτα δες ποιος μιλάει

Η δύσκολη μέρα λέει «δεν έχω ξεπεράσει τίποτα». Η πραγματικότητα λέει: «ένα κύμα έφτασε και θα περάσει». Αν δεν το πεις εσύ στον εαυτό σου, δεν θα το πει κανείς άλλος.

Τι κάνεις την ώρα που πονάς

1. Κάνε την παύση των 3 δευτερολέπτων.
2. Δώσε όνομα στο συναίσθημα και βρες το στο σώμα.
3. Δώσε στον πόνο τη σταθερή του ώρα (κεφάλαιο 7) και μετά κάνε μία κίνηση στο δωμάτιο.
4. Αν μένει η βαρύτητα, καλέσε τον άνθρωπο 1 από τον κύκλο των τριών (κεφάλαιο 9).

Αν συνέβη κάτι που έλεγες ότι δεν θα κάνεις

Ίσως έστειλες μήνυμα ή πήγες στο προφίλ του. Δεν χρειάζεται να ξεκινήσεις από την αρχή. Γράψε τι συνέβη, τι νιώθεις τώρα και τι θα κάνεις αύριο το πρωί αντί αυτού. Η πρόοδος δεν σημαίνει ότι δεν θα ξαναπέσεις. Σημαίνει ότι σηκώνεσαι πιο γρήγορα κάθε φορά.

Άσκηση 11 · Η κάρτα SOS (15 λεπτά, μία φορά)

Σε ένα χαρτί που θα κρατάς στην τσέπη ή στο κινητό, γράψε:

1. Έναν άνθρωπο που θα καλέσω: _____
2. Τρία πράγματα που με βοηθούν τώρα: _____
3. Το άρωμα ή η μουσική που με συνδέει με το τώρα: _____
4. Η πρόταση που θα διαβάζω: «Ένα κύμα έφτασε και θα περάσει.»

Μικρό βήμα σήμερα: φτιάξε την κάρτα και βάλε την στην τσέπη σου.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Τρεις εβδομάδες πας καλά και ξαφνικά ένα τραγούδι σε ρίχνει πίσω. Πρώτα δες την κατάσταση: πεινάς, είσαι κουρασμένος/η, νιώθεις μοναξιά; Μετά πάρε την κάρτα SOS. Η υποτροπή συχνά δείχνει ότι κάτι χρειάζεται φροντίδα. Δεν σημαίνει ότι χάθηκε η πρόοδος.

Συχνά λάθη

- Να λες «ξεκινάω πάλι από το μηδέν».
- Να σβήνεις το συναίσθημα με κρασί ή με μηνύματα στον/στην πρώην.
- Να μην έχεις την κάρτα εύκαιρη.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Πόσο συχνά θα έχω δύσκολες μέρες; Συνήθως λιγοστεύουν με τον χρόνο, αλλά όχι σε ευθεία γραμμή. Επέτειοι, μυρωδιές και τραγούδια μπορεί να τις φέρουν.

Τι λένε οι ειδικοί

Το HelpGuide αναφέρει ότι η ένταση του πένθους συνήθως υποχωρεί με τον χρόνο, και συνιστά μια σταθερή καθημερινή ρουτίνα και χρόνο κάθε μέρα για καταπραϊντικές δραστηριότητες. Το Cleveland Clinic τονίζει ότι οι μικρές επιτυχίες της καθημερινότητας χτίζουν αίσθηση επίτευξης.

12. Νέα σχέση: πότε είσαι έτοιμος/η

Δεν υπάρχει ημερομηνία για τη νέα σχέση. Υπάρχουν όμως δείκτες που δείχνουν πότε είσαι έτοιμος/η. Η νέα σχέση συχνά καλύπτει το κενό του χωρισμού, αντί να το θεραπεύει. Αν βιαστείς, θα συγκρίνεις τον νέο άνθρωπο με τον/την πρώην από την πρώτη μέρα.

Έξι δείκτες που συνήθως σημαίνουν έτοιμότητα

- ☐ Μπορώ να μιλήσω για τον/την πρώην χωρίς να αναστατώνομαι έντονα.
- ☐ Η εικόνα του είναι ισορροπημένη, όχι μόνο καλή ή μόνο κακή.
- ☐ Δεν ψάχνω κάποιον που θα με «γιατρέψει» από τον χωρισμό.
- ☐ Μπορώ να περάσω μια βραδιά μόνος/η χωρίς να χρειάζεται να στείλω μήνυμα.
- ☐ Ξέρω τι θέλω και τι δεν θέλω σε μια επόμενη σχέση (άσκηση 10).
- ☐ Έχει περάσει αρκετός χρόνος και το ενδιαφέρον μου έχει γυρίσει και σε άλλα πράγματα.

Δεν χρειάζεται να ισχύουν όλα. Αν τα περισσότερα είναι «όχι», βάλε το για αργότερα. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να γνωρίσεις ανθρώπους. Σημαίνει ότι καλό είναι να μη ζητάς από έναν νέο άνθρωπο να γεμίσει το κενό.

Άσκηση 12 · Τα τρία «χωρίς διαπραγμάτευση» (15 λεπτά)

Γράψε τρία πράγματα που θα θέλεις σε μια νέα σχέση και δεν θα τα εγκαταλείψεις. Αν έμαθες κάτι στην άσκηση 10, χρησιμοποίησέ το.

Μικρό βήμα σήμερα: διάβασε τους έξι δείκτες και βάλε ένα ✓ σε όσους ισχύουν ήδη.

Στην πράξη: ένα παράδειγμα

Γνωρίζεις κάποιον και θες να μιλάτε όλο το βράδυ, γιατί η μοναξιά βαραίνει. Ρώτα τον εαυτό σου: «Μου αρέσει αυτός ο άνθρωπος ή μου αρέσει που δεν είμαι μόνος/η;» Και τα δύο είναι ανθρώπινα. Η ειλικρινής απάντηση όμως σε προστατεύει.

Συχνά λάθη

- Να μπεις σε σχέση για να ζηλέψει ο/η πρώην.
- Να συγκρίνεις συνεχώς το νέο άτομο με τον/την πρώην.
- Να κρύβεις ότι είσαι ακόμα σε διαδικασία.

Ερώτηση που ακούγεται συχνά

Πόσο πρέπει να περιμένω; Δεν υπάρχει σωστός αριθμός. Κοίτα τους έξι δείκτες του κεφαλαίου, όχι το ημερολόγιο.

Τι λένε οι ειδικοί

Ο Adam Borland (Cleveland Clinic) συνιστά να δώσεις χρόνο στον εαυτό σου να επουλωθεί πριν από μια νέα σχέση. Δεν υπάρχει καθορισμένο χρονοδιάγραμμα.

Εργαλείο: το χτύπημα σημείων (EFT)



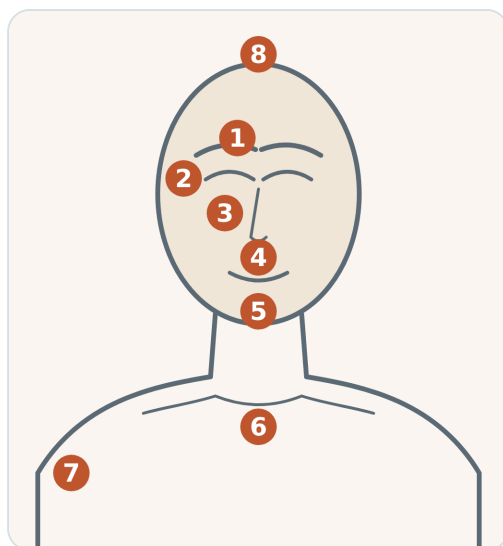
Μέχρι εδώ έμαθες να σταματάς, να αναπνέεις και να γυρίζεις στο τώρα. Εδώ είναι ένα ακόμη εργαλείο που μπορείς να δοκιμάσεις όταν η ένταση είναι δυνατή. Λέγεται EFT, ή αλλιώς «tapping»: χτυπάς ελαφρά με τα δάχτυλα κάποια σημεία του προσώπου και του σώματος, και την ίδια ώρα λες φωναχτά τι νιώθεις.

Τι να ξέρεις πριν το δοκιμάσεις

Υπάρχουν έρευνες για το EFT, και μερικές δείχνουν ότι μειώνει την ένταση του άγχους. Τα αποτελέσματα όμως δεν είναι ξεκάθαρα, και δεν ξέρουμε αν βοηθά το χτύπημα ή απλώς το ότι σταματάς και ονομάζεις αυτό που νιώθεις. Γι' αυτό σου το προτείνω ως τρόπο να ηρεμήσεις, όχι ως θεραπεία. Αν δεν σου κάνει καλό, άφησέ το. Υπάρχουν και τα υπόλοιπα εργαλεία του οδηγού.

Οι οδηγίες, βήμα βήμα

1. **Διάλεξε ένα συναίσθημα.** Για παράδειγμα: «αυτός ο πόνος που νιώθω όταν σκέφτομαι τον/την πρώην μου».
2. **Βαθμολόγησέ το από το 0 μέχρι το 10.** Το 0 είναι καθόλου ένταση, το 10 είναι το μέγιστο. Γράψε τον αριθμό.
3. **Η φράση έναρξης.** Χτύπα με τα δάχτυλα του ενός χεριού την πλάγια πλευρά του άλλου χεριού (εκεί που θα χτυπούσε το χέρι σου σε ένα χτύπημα καράτε). Πες τρεις φορές: «Παρόλο που νιώθω [το συναίσθημά σου], αποδέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι.»
4. **Χτύπα τα σημεία με τη σειρά.** Χρησιμοποίησε δύο ή τρία δάχτυλα και ελαφρύ άγγιγμα, περίπου πέντε με επτά φορές σε κάθε σημείο. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις όποιο χέρι θέλεις, ή και τα δύο. Σε κάθε σημείο πες μια μικρή φράση, π.χ. «αυτός ο πόνος».
5. **Πάρε μία βαθιά ανάσα** όταν τελειώσεις τα σημεία.
6. **Βαθμολόγησε ξανά** από το 0 μέχρι το 10. Αν το νούμερο έπεσε, μπράβο. Αν έμεινε ίδιο, κάνε έναν ακόμη γύρο.



Τα σημεία του χτυπήματος, με τη σειρά που τα χτυπάς (1 έως 8).

Τα σημεία

1. **Αρχή του φρυδιού**, κοντά στη μύτη.
2. **Δίπλα στο μάτι**, στο κόκαλο του κροτάφου.
3. **Κάτω από το μάτι**, πάνω στο κόκαλο του ζυγωματικού.
4. **Κάτω από τη μύτη**.
5. **Πηγούνι**, στην κοιλότητα ανάμεσα στο χείλος και στο πηγούνι.
6. **Κλείδα**, ακριβώς κάτω από το κόκαλο της κλείδας, δίπλα στον λαιμό. Κάνε το ελαφρά, όχι με δύναμη.
7. **Κάτω από τη μασχάλη**, στο πλάι του κορμού, περίπου δέκα εκατοστά πιο χαμηλά.
8. **Κορυφή του κεφαλιού**.

Τα σημεία 1, 2, 3 και 7 υπάρχουν και στις δύο πλευρές. Διάλεξε όποια πλευρά θες, ή χτύπα και τις δύο.

Παράδειγμα

Η Μαρία νιώθει ένταση 8 όταν βλέπει μια παλιά φωτογραφία. Χτυπά την πλάγια πλευρά του χεριού και λέει τρεις φορές: «Παρόλο που νιώθω αυτό το βάρος στο στήθος, αποδέχομαι τον εαυτό μου όπως είναι.» Μετά χτυπά τα σημεία, λέγοντας «αυτό το βάρος», «αυτή η λύπη», «μου λείπει». Στο τέλος αναπνέει και βαθμολογεί ξανά. Η ένταση είναι 6. Κάνει άλλον έναν γύρο και βγαίνει 4. Δεν έφυγε ο πόνος. Έγινε πιο ήπιος και μπορεί να συνεχίσει τη μέρα της.

Πότε να σταματήσεις

- Αν νιώσεις ζάλη, πανικό ή το συναίσθημα δυναμώνει, σταμάτα. Πάρε αναπνοές και κοίτα γύρω σου: πες τρία πράγματα που βλέπεις.
- Αν το θέμα σου είναι μεγάλο, για παράδειγμα κάποιο τραυματικό γεγονός, μην το δουλεύεις μόνος/η σου με αυτή την τεχνική. Μίλησε με ειδικό, όπως γράφω στο κεφάλαιο 14.
- Αν το κάνεις καθημερινά και δεν βλέπεις καμία διαφορά μετά από δύο εβδομάδες, δεν χρειάζεται να επιμείνεις.

Μικρό βήμα: δοκίμασε έναν γύρο σήμερα, όταν η ένταση είναι ήπια (3 ή 4), για να μάθεις τη διαδικασία πριν τη χρειαστείς.

13. Πρόγραμμα 14 ημερών

Διάλεξε μία σταθερή ώρα, π.χ. το βράδυ. Κάθε μέρα έχει μία άσκηση από τον οδηγό και την παύση των 3 δευτερολέπτων, τρεις φορές την ημέρα. Αν χάσεις μία μέρα, συνέχισε από εκεί που έμεινες.

Μέρα	Θέμα	Άσκηση	Χρόνος
1	Το έδαφος	Άσκηση 1: ο χάρτης της κατάστασης	10'
2	Τα βασικά	Άσκηση 2: το κουτί των 72 ωρών	15'
3	Η επαφή	Άσκηση 3: το σχέδιο επαφής	15'
4	Οι σκέψεις	Άσκηση 4: το ημερολόγιο των κύκλων	5' κάθε βράδυ
5	Η εικόνα	Άσκηση 5: ο ισολογισμός της σχέσης	20'
6	Το σώμα	Άσκηση 6: το ελάχιστο πρόγραμμα σώματος + πεζοπορία	30'
7	Παύση και αξιολόγηση	Ποιο βήμα ήταν το πιο βοηθητικό αυτήν την εβδομάδα;	10'
8	Τα συναισθήματα	Άσκηση 7: το γράμμα που δεν στέλνεται	20'
9	Ο εσωτερικός κριτής	Άσκηση 8: το γράμμα ενός φίλου	10'
10	Οι άνθρωποι	Άσκηση 9: ο κύκλος των τριών	10'
11	Το μάθημα	Άσκηση 10: ένα φύλλο ανάγκης	20'
12	Οι δύσκολες μέρες	Άσκηση 11: η κάρτα SOS	15'
13	Το μέλλον	Άσκηση 12: τα τρία «χωρίς διαπραγμάτευση»	15'
14	Αποτίμηση	Διάβασε όσα έγγραψες και γράψε: «Το επόμενο βήμα μου είναι...»	15'

Αν δεν νιώθεις καμία αλλαγή μετά τις 14 μέρες

Δεν σημαίνει ότι απέτυχες. Δυο εβδομάδες είναι πολύ λίγο για έναν μεγάλο χωρισμό. Επανάλαβε το πρόγραμμα ή κράτα μόνο τα τρία βασικά: η παύση των 3 δευτερολέπτων, το σώμα και ένας άνθρωπος. Αν δεν βελτιώνεται τίποτα ή αν χειροτερεύεις, δες το κεφάλαιο 14.

14. Πότε χρειάζεσαι ειδικό



Ο πόνος μετά από έναν χωρισμό είναι φυσιολογικός. Μερικές φορές όμως γίνεται πολύ βαρύς για να τον κουβαλάς μόνος/η. Αυτός ο οδηγός είναι αυτοβοήθεια. Δεν αντικαθιστά ψυχολόγο, ψυχίατρο ή γιατρό.

Ζήτη βοήθεια από ειδικό, αν για πάνω από δύο εβδομάδες:

- δεν μπορείς να δουλέψεις ή να ανταπεξέλθεις στην καθημερινότητά σου
- κοιμάσαι πολύ λίγο ή πολύ περισσότερο από το κανονικό
- έχεις χάσει την όρεξή σου ή τρως χωρίς έλεγχο
- νιώθεις ότι τίποτα δεν έχει νόημα
- πίνεις ή παίρνεις ουσίες για να αντέξεις
- ο/η πρώην σε απειλεί, σε φοβίζει ή σε παρακολουθεί

Αν κινδυνεύεις τώρα

Αν σκέφτεσαι να κάνεις κακό στον εαυτό σου ή δεν νιώθεις ασφαλής, μην περιμένεις. Κάλεσε το 112 ή πήγαινε στο πλησιέστερο νοσοκομείο. Πες το σε έναν άνθρωπο που εμπιστεύεσαι και μείνε μαζί του.

Γραμμές υποστήριξης: μπορείς να βρεις τις τρέχουσες γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης στις επίσημες ιστοσελίδες του Υπουργείου Υγείας και του gov.gr, ή να ρωτήσεις τον γιατρό σου.

Να ζητάς βοήθεια δεν είναι αποτυχία. Είναι ένα πρακτικό βήμα, όπως όταν πας σε γιατρό για έναν πόνο που δεν περνά.

Τι λένε οι ειδικοί

Ο Adam Borland (Cleveland Clinic) συνιστά να ζητάς επαγγελματική βοήθεια αν παλεύεις με κατάθλιψη ή άγχος, ιδίως αν έχεις σκέψεις να βλάψεις τον εαυτό σου ή άλλον. Το HelpGuide αναφέρει ότι αν δεν βλέπεις καμία κίνηση με τον χρόνο, ή έχεις παραμείνει κολλημένος/η στο πένθος για μεγάλο διάστημα, ή δυσκολεύεσαι να ανοίξεις την καρδιά σου σε άλλους, η βοήθεια ενός επαγγελματία μπορεί να σε βοηθήσει να βγεις από το αδιέξοδο.

Φύλλα εργασίας για εκτύπωση



Τύπωσε αυτές τις σελίδες ή αντίγραφέ τες σε τετράδιο. Γράψε με το χέρι: βοηθά περισσότερο από την οθόνη.

Φύλλο 1 · Ο χάρτης της κατάστασής σου

Τι συμβαίνει	Πόσο έντονα (1–10)	Τι μπορώ να κάνω σήμερα

Φύλλο 3 · Το σχέδιο επαφής

Επίπεδο επαφής	Τι ισχύει από σήμερα
Μηνύματα και κλήσεις	
Κοινωνικά δίκτυα	
Κοινά αντικείμενα και υποχρεώσεις	

Φύλλο 4 · Το ημερολόγιο των κύκλων

Ημερομηνία και ώρα	Η σκέψη που γύρισε	Έκανα την παύση; (ναι/όχι)	Τι έκανα μετά

Φύλλο 5 · Ο ισολογισμός της σχέσης

Τι μου έδινε	Τι μου έλειπε	Τι δεν ήθελα να δω

Φύλλο 6 · Το σώμα

Ημέρα	Ύπνος (ώρες)	Φαγητό (τι έφαγα)	Κίνηση (λεπτά)

Φύλλο 7 · Το γράμμα που δεν στέλνεται

Γράψε σε τέσσερα μέρη, χωρίς να το διορθώσεις και χωρίς να το στείλεις.

1. Τι με πόνεσε:
2. Τι δεν σου είπα:
3. Για τι σε ευχαριστώ:
4. Τι αφήνω εδώ και τώρα:

Φύλλο 9 · Οι άνθρωποί μου

Όνομα	Τι μπορεί να μου προσφέρει	Πότε θα τον/την πάρω

Φύλλο 10 · Τι έμαθα

1. Τι είχα ανάγκη και δεν πήρα:
2. Ποιο μοτίβο θέλω να μην επαναλάβω:
3. Ποιο όριο θα βάλω την επόμενη φορά:

Φύλλο 11 · Η κάρτα SOS

1. Το σημάδι ότι ξεκινά δύσκολη στιγμή:
2. Η παύση των 3 δευτερολέπτων: έγινε ✓
3. Ένας άνθρωπος που καλώ:
4. Ένα πράγμα που κάνω με το σώμα μου:
5. Μια φράση που λέω στον εαυτό μου:

Φύλλο 12 · Τα τρία «χωρίς διαπραγμάτευση»

- 1.
- 2.
- 3.

Αν θέλεις να δεις τη σκέψη πίσω από αυτές τις ασκήσεις, θα τη βρεις στο βιβλίο «Εν Πλω». Περισσότερα στο yourspiritualquest.com.

Πηγές

Τα ελληνικά σχόλια «Τι λένε οι ειδικοί» ανασυνθέτουν τις συμβουλές των πηγών παραπάνω με δικά μας λόγια. Δεν είναι ιατρική συμβουλή.

- [Cleveland Clinic: Grieving after a break-up — 6 strategies to help you heal](#) (συνέντευξη με τον ψυχολόγο Adam Borland, PsyD)
- [HelpGuide: Dealing with a breakup or divorce](#)



Εν Πλω

Η σκέψη πίσω από τις ασκήσεις αυτού του οδηγού βρίσκεται στο βιβλίο «Εν Πλω».

yourspiritualquest.com