

**Σχολή Οικονομικών και Πολιτικών Επιστημών**

**Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

**ΣΤΕΝΕΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ:**

**« ΠΩΣ ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΤΟΝ ΧΩΡΙΣΜΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ**

**ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ »**

**Ονοματεπώνυμο:**

**Αριθμός Μητρώου:**

**Επιβλέπων Καθηγητής:**

 **ΧΑΛΑΤΣΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**

***Πτυχιακή εργασία που κατατίθεται ως μέρος των απαιτήσεων του Προγράμματος Προπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης***

**Αθήνα, Ιούλιος 2020**

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Η παρούσα πτυχιακή εργασία με θέμα «Πως νοηματοδοτούν οι νέοι τον χωρισμό μετά από μακροχρόνιες σχέσεις» εκπονήθηκε κατά το ακαδημαϊκό έτος 2019-2020 ως προϋπόθεση για την λήψη του πτυχίου μου. Ήταν μία ενδιαφέρουσα και γεμάτη γνώσεις διαδικασία, η οποία όμως δε θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς την βοήθεια κάποιων πολύ σημαντικών ανθρώπων.

Για τον λόγο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω πρώτο απ’ όλους τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κύριο Παναγιώτη Χαλάτση, που μου έδωσε την ευκαιρία να ασχοληθώ με ένα τόσο ενδιαφέρον ζήτημα και που με στήριξε από την αρχή μέχρι το τέλος της διαδικασίας. Μέσα από την καθοδήγησή του, την ενθάρρυνση που μου παρείχε, την συνεχή διαθεσιμότητά του και την άριστη επικοινωνία που αναπτύξαμε,με βοήθησε σημαντικάώστε να ολοκληρώσω την εργασίαμου.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω έναν-έναν ξεχωριστά τους δέκα συμμετέχοντες της έρευνας για την συνεργασία, τον χρόνο και τη διαθεσιμότητατους, καθώς χωρίς αυτούς δεν θα μπορούσε να ολοκληρωθεί η παρούσα έρευνα. Αλλά πολύ περισσότερο θέλω να τους ευχαριστήσω για την εμπιστοσύνη που μου έδειξαν, καθώς μοιράστηκαν μαζί μου τις εμπειρίες, τα βιώματακαι τις σκέψεις τους για ένα τόσο ιδιαίτερο θέμα.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους κοντινούς μου ανθρώπους για την αμέριστη υποστήριξη που μου παρείχαν, όχι μόνο κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της παρούσας εργασίας, αλλά και καθ’ όλη την διάρκεια της ακαδημαϊκής μου πορείας. Η στήριξή και η βοήθειά τους ήταν καθοριστική και αποτέλεσε σημαντική πηγή δύναμης για εμένα.

# ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στόχος της παρούσας μελέτηςείναι να ερευνηθεί το πώς βιώνουν οι νέοι τον χωρισμό μετά από μακροχρόνιες σχέσεις. Πιο συγκεκριμένα, για να κατανοηθεί καλύτερα η έννοια του χωρισμού, γίνεται μια σύντομη αναφορά στο ζήτημα των σχέσεων. Τα θέματα που θίγονται αφορούν τους λόγους που οι νέοι συνάπτουν σχέσεις, τα κριτήρια επιλογής συντρόφων, τα βασικά συστατικά για τη διατήρηση της σχέσης και τα στάδια που περνούν οι νέοι μέσα σε αυτή έως ότου η σχέση οδηγηθεί στο τέλος της. Στη συνέχεια, αναφορικά με τον χωρισμό, εξετάζονται ζητήματα όπως οι λόγοι που χωρίζουν οι νέοι, η διαχείριση και το συναισθηματικό κόστος ενός χωρισμού, ο ρόλος των Social Media στην μετά τον χωρισμό περίοδο, το ζήτημα της επανασύνδεσης, οι διαφορές των δύο ρόλων σε έναν χωρισμό και τα οφέλη που αποκομίζονται μετά από ένα τέτοιο γεγονός.Για τους σκοπούς της έρευνας προσεγγίστηκαν δέκα Συμμετέχοντες, τέσσερις άνδρες και έξι γυναίκες, ηλικίας από 21 έως 28 ετών. Μέσα από ατομικές ημι - δομημένες συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν με τον καθένα ξεχωριστά, συλλέχθηκε το ερευνητικό υλικό, το οποίο στη συνέχεια αναλύθηκε προκειμένου να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας. Από την ανάλυση αυτή προέκυψε ότι οι νέοι συνάπτουν σχέσεις για να νιώσουν την συντροφικότητα, την ασφάλεια και για να μοιραστούν συναισθήματα και στιγμές. Σημαντικοί παράγοντες έλξης είναι το χιούμορ, η ευφυΐα και θεωρούν την εξωτερική εμφάνιση σημαντικό παράγοντα έλξηςπρος ένα άλλο άτομο αλλά όχι τον μοναδικό. Ταυτόχρονα, μένουν σε σχέσεις όταν υπάρχουν στοιχεία όπως η εμπιστοσύνη, ο σεβασμός, η οικειότητα και η ομοιότητα. Ο χωρισμούς γι αυτούς είναι το τέλος μιας σχέσης, πριν καταλήξουν όμως σε αυτόν παίρνουν χρόνο να σκεφτούν και απευθύνονται στους φίλους τους για βοήθεια. Συνδέουν τον χωρισμό με τη λύπη και την ανασφάλεια, την περίοδο μετά τον χωρισμό καταφεύγουν και πάλι στους φίλους και σε ορισμένες περιπτώσεις στο αλκοόλ. Δεν διαγράφουν τους πρώην συντρόφους τους από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά προτιμούν τη σίγαση. Έχουν κάνει κατά το παρελθόν cyber-stalkingσε κάποιον πρώην σύντροφό τους και μπορεί να διαγράψουν όλο το κοινό περιεχόμενο από τα ΜΚΔ προκειμένου να αποκοπούν από τη σχέση ή να το κρατήσουν, καθώς το θεωρούν κομμάτι της ζωής τους. Θεωρούν την επανασύνδεση μη λειτουργική, αν και οι περισσότεροι έχουν επανασυνδεθεί στο παρελθόν με κάποιον πρώην σύντροφό τους, θεωρούν τους δύο ρόλους (αυτός που χωρίζει και αυτός που τον χωρίζουν) εξίσου δύσκολους και μετά το τέλος μιας σχέσης αποκομίζουν πολλά οφέλη που σχετίζονται με τον εαυτό τους ή με τη βελτίωση των επόμενων σχέσεών τους.

**ΛΕΞΕΙΣ – ΚΛΕΙΔΙΑ:** Χωρισμός, διάλυση σχέσης,ρομαντικές σχέσεις, μακροχρόνιες σχέσεις,λόγοι χωρισμού, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και χωρισμός, στρατηγικές διαχείρισης χωρισμού, στάδια σχέσης, στρατηγικές διαχείρισης χωρισμού.

**KEY-WORDS:** Breakup, relationship dissolution, romantic relationships, long-lasting relationships, breakup reasons, social media and breakup, breakup coping strategies, relationship stages, breakup coping strategies.

Περιεχόμενα

[ΠΕΡΙΛΗΨΗ 3](#_Toc68271590)

[ΕΙΣΑΓΩΓΗ 7](#_Toc68271591)

[1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ 8](#_Toc68271592)

[1.1 ΑΝΑΛΥΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ 8](#_Toc68271593)

[1.1.1 ΠΩΣΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ 8](#_Toc68271594)

[1.1.2 ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΧΕΣΗΣ 8](#_Toc68271595)

[1.1.3 ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΜΙΑΣ ΣΧΕΣΗΣ 10](#_Toc68271596)

[1.2 ΧΩΡΙΣΜΟΣ 11](#_Toc68271597)

[1.2.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΧΩΡΙΣΜΟΣ; 11](#_Toc68271598)

[1.2.2 ΛΟΓΟΙ ΧΩΡΙΣΜΟΥ 11](#_Toc68271599)

[1.2.3 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΕΝΟΣ ΧΩΡΙΣΜΟΥ 13](#_Toc68271600)

[1.2.4 ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΧΩΡΙΣΜΟΥ 15](#_Toc68271601)

[1.2.5ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΩΡΙΣΜΟΥ 16](#_Toc68271602)

[1.2.6ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ 21](#_Toc68271603)

[1.2.7ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΡΟΛΩΝ 22](#_Toc68271604)

[1.2.8 ΟΦΕΛΗ ΕΝΟΣ ΧΩΡΙΣΜΟΥ 23](#_Toc68271605)

[1.3 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ 24](#_Toc68271606)

[2 ΜΕΘΟΔΟΣ 25](#_Toc68271607)

[2.1 ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ 25](#_Toc68271608)

[2.2 ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ 25](#_Toc68271609)

[2.3 ΥΛΙΚΟ 26](#_Toc68271610)

[2.4 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ 26](#_Toc68271611)

[3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ 28](#_Toc68271612)

[3.1 ΣΧΕΣΗ 28](#_Toc68271613)

[3.1.1 ΓΙΑΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΣΧΕΣΕΙΣ ΟΙ ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΙΣ ΟΡΙΖΟΥΝ; 28](#_Toc68271614)

[3.1.2 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΑΨΟΥΝ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΝΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ; 30](#_Toc68271615)

[3.1.3 ΠΟΙΑ ΣΤΑΔΙΑ ΠΕΡΝΟΥΝ ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ; 32](#_Toc68271616)

[3.2 ΧΩΡΙΣΜΟΣ 34](#_Toc68271617)

[3.2.1 ΠΩΣ ΟΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΤΟΝ ΧΩΡΙΣΜΟ; 34](#_Toc68271618)

[3.2.2 ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΧΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ; 35](#_Toc68271619)

[3.2.3 ΠΟΙΑ ΣΤΑΔΙΑ ΠΕΡΝΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΧΩΡΙΣΜΟ; 37](#_Toc68271620)

[2.4.6 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ; 47](#_Toc68271621)

[2.4.7 ΠΟΣΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΒΙΩΝΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΤΟΥΣ ΔΥΟ ΡΟΛΟΥΣ; 49](#_Toc68271622)

[2.4.8 ΠΟΙΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟΚΟΜΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΧΩΡΙΣΜΟ; 51](#_Toc68271623)

[4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ 53](#_Toc68271624)

[ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΊΑ 58](#_Toc68271625)

[ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ 68](#_Toc68271626)

[1. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ 68](#_Toc68271627)

[2. ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ 69](#_Toc68271628)

[3. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ 72](#_Toc68271629)

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασίαμε τίτλο «Πώς νοηματοδοτούν οι νέοι τον χωρισμό μετά από μακροχρόνιες σχέσεις» διεξήχθη ως μέρος των απαιτήσεων της ολοκλήρωσης των προπτυχιακών σπουδών μου στο Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών κατά το έτος 2020.

Πρόκειται για μια ερευνητική μελέτηπου χωρίζεται σε τρείς επιμέρους ενότητες. Στην πρώτη ενότητα με τίτλο «Θεωρητικό Πλαίσιο»γίνεται μια θεωρητική ανασκόπηση των βασικών αξόνων του ερευνώμενου ζητήματος, βασισμένη σε επιστημονικά άρθρα, προηγούμενες συναφείς μελέτες και ελληνική ή ξενόγλωσση βιβλιογραφία. Στο πρώτο κεφάλαιο της θεωρίας αναλύεται το ζήτημα των σχέσεων, ενώ στο δεύτερο και εκτενέστερο μέρος, αναλύεται το ζήτημα του χωρισμού.

Στη συνέχεια έρχεται η δεύτερη ενότητα με τίτλο «Μέθοδος», η οποία μας εισάγει στο ερευνητικό μέρος της εργασίας. Εκεί γίνεται μια σύντομη παρουσίαση των Συμμετεχόντων που επιλέχθηκαν, του Υλικού που χρησιμοποιήθηκε και της Διαδικασίας που ακολουθήθηκε προκειμένου να ολοκληρωθεί η έρευνα. Τέλος, έρχεται η τελευταία ενότητα με τίτλο «Αποτελέσματα-Συζήτηση», όπου γίνεται παρουσίαση και ανάλυση/ερμηνεία των ευρημάτων που συλλέχθηκαν και η ενότητα «Συμπεράσματα» όπου γίνεται μια συνολική ανασκόπηση της εργασίας και αναφέρονται τα βασικά συμπεράσματα της έρευνας.

# ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

## ΑΝΑΛΥΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

### 1.1.1 ΠΩΣΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Οι ερωτικές σχέσεις (επίσημες ή ανεπίσημες)μπορούν να οριστούν ως μια οικειοθελής και από κοινού δέσμευση δύο προσώπων (Jerves, Rober, &Enzlin, 2013),μεταξύ των οποίων υπάρχει ή υπήρξεκάποιοερωτικό ή σεξουαλικό υπόβαθρο (Γαλάνη, Σπετσιώτου, & Χατζούλη, 2006). Διαφέρουν από τις υπόλοιπεςσχέσεις, καθώς σύμφωνα με τους Moss&Schwebel(1993) χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη και βαθύτερη οικειότητα, ενώ συμπληρώνονται από το πάθος και την δέσμευση (Sternberg, 1986). Μπορούν να λάβουν πολλές μορφές, διαφέρουν μεταξύ τους και επηρεάζονται από πολλές συνθήκες, ωστόσο οι περισσότερες έχουν κάτι κοινό: τον λόγο που δημιουργούνται. Καθώς ο άνθρωπος είναι φύσει κοινωνικό όν και η συσχέτιση είναι μια βασική ανάγκη του (Jha, 2010), αυτά που ίσως επιζητά κανείς όταν συνάπτει ερωτικές σχέσεις είναι *«η αμοιβαιότητα, το μοίρασμα, η οικειότητα, η διάρκεια, η δέσμευση και μια συνεχής διαδικασία δούναι και λαβείν»*(Ντάβου, 2015σελ. 189).

### 1.1.2 ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΧΕΣΗΣ

Στη βιβλιογραφίαοι ερευνητές δυσκολεύονται να συμφωνήσουν στο ποια είναι η ακριβής σύσταση των σχέσεων, ιδιαίτερα των ανεπίσημων(Kansky, 2018) και γι’ αυτό έχουν διατυπωθεί διάφορες θεωρίες και απόψεις.

Σύμφωνα με αυτές, για να δημιουργηθεί μια σχέση πρέπει να υπάρχει αρχικά ο παράγων της έλξης, είτε αυτή είναι σωματική/φυσική είτε είναι νοητική(Vangelisti, 2002; Hewstone&Stroebe, 2007; Braxton-Davis, 2010; Poulsen, Holman, Busby, &Carroll, 2012). Σε πολλές μελέτες αναφέρεται ότι ιδιαίτερα η σωματική ελκυστικότητα είναι καθοριστικός παράγοντας κατά τη διαδικασία της σύναψης σχέσεων(Langois, Roggman, &Rieser-Danner, 1990; Simon, Aikins, &Prinstein, 2008; Luo&Zhang, 2009).

Στη συνέχεια, αφού διαμορφωθούν οι ερωτικές σχέσεις, ειδικά στα πρώτα στάδια,χαρακτηρίζονται από παράφορο έρωτα[[1]](#footnote-1)(Hewstone & Stroebe, 2007). Σύμφωνα με την Τριγωνική θεωρία τουΈρωτος(Triangular Theory of Love) που αναπτύχθηκε από τον R.Sternberg (1986), ο έρωταςσυντίθεται από τρία επιμέρους στοιχεία: την οικειότητα, το πάθος και την απόφαση/ δέσμευση.

Η *οικειότητα* αφορά την εγγύτητα που νιώθουν δύο άνθρωποι όταν αναπτύσσουν έναν δεσμό,το *πάθος* σχετίζεται με την έλξη, την ερωτική επιθυμία και τον ρομαντισμό και τέλος, η *δέσμευση* αφορά την ανάγκη των ατόμων να συνάψουν έναν μακρόχρονο δεσμό επενδύοντας συναισθηματικά στον σύντροφό τους(Regan, 2002; Κορδούτης & Μάνεση, 2012). Μέσα από την τριγωνική θεωρία και ανάλογα με το πόσα και ποια από τα παραπάνω στοιχεία κατέχει η εκάστοτε σχέση, προκύπτουνπολλοί διαφορετικοί συνδυασμοί και άρα πολλοί διαφορετικοί τύποι σχέσεων (βλ. **Πίνακα1**).

**Πίνακας 1**Τριγωνική Θεωρία του Έρωτα του Stenberg (ανακτήθηκε από «Τα συστατικά στοιχεία του Έρωτα κατά την Τριγωνική Περί Έρωτος Θεωρία του R. Stenberg»,[www.kordoutis.gr](http://www.kordoutis.gr))

Κάποια άλλα συστατικά στοιχεία της ερωτικής σχέσης είναι η εμπιστοσύνη, ο σεβασμός(Shaver&Frei, 2002), η ανάγκη των μελών να μοιράζονται σκέψεις και συναισθήματα, η διαρκής και αποτελεσματική επικοινωνία, η οποία συμβάλει στην μεγαλύτερη ικανοποίηση των μελών(Mcmakin, Wyndol, &Berger, 2005) και τέλος η ομοιότητα(Vangelisti, 2002).

### ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΜΙΑΣ ΣΧΕΣΗΣ

Ανά τα χρόνια έχουν προταθεί πολλά μοντέλα τα οποία περιγράφουν τα στάδια που διανύει μια σχέση από την αρχή μέχρι το τέλος της. Ένα από αυτά το πρότεινε ο Knapp (1978), σύμφωνα με το οποίο οι σχέσεις χτίζονται σε πέντε στάδια (Ξεκίνημα, Πειραματισμός, Εντατικοποίηση, Ενσωμάτωση, Δεσμός), ενώ στη συνέχεια αρκετές από τις σχέσεις περνάνε άλλα πέντε στάδια, αυτά της διάλυσης (Διαχωρισμός, Οριοθέτηση, Στασιμότητα, Αποφυγή, Τερματισμός) για τα οποία γίνεται λόγος παρακάτω.

Ένα άλλο δημοφιλές μοντέλο, το οποίο θα αξιοποιηθεί στην παρούσα έρευνα, προτάθηκε λίγο αργότερα από τον GeorgeLevinger(1983). Σύμφωνα με αυτόο κύκλος των σχέσεων περιλαμβάνει πέντε στάδια:

1. *Γνωριμία* (AcquaintanceStage):Είναι η προϋπόθεση για να ξεκινήσει μια σχέση. Οι άνθρωποι έλκονται από τους άλλους και για τον λόγο αυτό μπαίνουν στη διαδικασία να τους γνωρίσουν. Συχνά το κίνητρο είναι η εξωτερική εμφάνιση ή κάποια κοινά χαρακτηριστικά – ενδιαφέροντα.
2. *Χτίσιμο*(Built-upStage):Εδώ αρχίζει η πραγματική ανάπτυξή της σχέσης. Περιλαμβάνει την εμπιστοσύνη, την καλύτερη γνωριμία, την στενή επαφή μεταξύ των συντρόφων και την ανάπτυξη συναισθηματικών δεσμών.
3. *Συνέχιση* (Continuationstage): Στο στάδιο αυτό η σχέση ανθίζει και ξεκινά η κοινή μακροχρόνια δέσμευση, όπου τόσο η εμπιστοσύνη όσο και διαφάνεια είναι απαραίτητα συστατικά για τη διατήρησή της.
4. *Επιδείνωση*(DeteriorationStage):Έπειτα, εμφανίζονται τα προβλήματακαι δημιουργείται δυσαρέσκεια από την ποιότητα και τις ελλείψεις της σχέσης. Τότε τα άτομα καλούνται να αποφασίσουν αν θα συμβιβαστούν και θα συνεχίσουν μαζί ή αν θα χωρίσουν. Ωστόσο, αξίζει να ειπωθεί πως δεν περνάνε όλες οι σχέσεις από αυτό το στάδιο.
5. *Λήξη*:Πρόκειται για το τελικό στάδιο, το οποίο είναι αναπόφευκτο, καθώς μια σχέση μπορεί να λήξει είτε λόγω χωρισμού, είτε λόγω θανάτου ενός εκ των δύο συντρόφων.

## ΧΩΡΙΣΜΟΣ

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΧΩΡΙΣΜΟΣ;

Σπάνια μέσα στη βιβλιογραφία μπορεί να βρει κανείς τον ακριβή ορισμό της έννοιας του χωρισμού. Στις περισσότερες περιπτώσεις ο χωρισμός περιγράφεται σύντομα ως «το τέλος μιας σχέσης» (CambridgeDictionary; Dictionary.com; MacmillanDictionary). Ωστόσο, ένας εκτενέστερος ορισμός περιγράφει τον χωρισμό ωςτη διαδικασία διακοπής μίας σχέσης, ρομαντικής/συντροφικής ή φιλικής, με την οικειοθελή δράση τουλάχιστον ενός εκ των δύο ατόμων(International Encyclopedia of Marriage and Family - "Relationship Dissolution" , 2020). Οσυγκεκριμένος ορισμός αποκλείει κάποιες ιδιαίτερες συνθήκες, όπως η απώλεια λόγω θανάτουή η συχνή περίπτωση της επανασύνδεσης και αναφέρεται αποκλειστικά στη συνειδητή και σκόπιμη διακοπή της σχέσης

### 1.2.2 ΛΟΓΟΙ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Σημαντικός σταθμός στην μελέτη των χωρισμών είναι η εξέταση των λόγων για τους οποίους οι άνθρωποι επιλέγουν να τερματίσουν μια σχέση. Σύμφωνα με τους Felmlee, Sprecher, &Bassin (1990), τρείς είναι οι βασικοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη σταθερότητά της: 1) το άτομο 2) η δυάδα 3)το κοινωνικό πλαίσιο/οι εξωτερικές συνθήκες και μπορούν να λειτουργήσουν είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά.

Ξεκινώντας από το πρώτο σκέλος, είναι πιθανό κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του συντρόφου ή του ίδιου του ατόμου να δυσκολέψουν τη λειτουργικότητα μιας σχέσης.Τα χαρακτηριστικά αυτά ενδέχεται να μην γίνουν εμφανή από την αρχή ή να θεωρηθούν ελκυστικάγια κάποιο διάστημα. Ωστόσο, στην πορεία μπορεί το άτομο να συνειδητοποιήσει ότι ο σύντροφος είναι διαφορετικός από αυτό που πίστευεκαι τότε να αρχίσουν οι δεύτερες σκέψεις που μπορούν να οδηγήσουν σε χωρισμό (Stork-Hestad, 2010).

Ένας άλλοςλόγος που προκύπτει από το άτομο, μπορεί να είναι η ανάγκη του για ελευθερία ή η επιθυμία για άλλες εναλλακτικές, καθώς κατά τη διάρκεια μιας μακρόχρονης σχέσης είναι πιθανό να δημιουργηθεί η ανάγκη είτε να μείνει κανείς μόνος του είτε να γνωρίσει κι άλλους ανθρώπους (Orbuch, 1992; Dailey, Rossetto, Pfirster, & Surra, 2009; Finkel, Simpson, & Eastwick, 2017). Παρόμοιος λόγος διάλυσης μιας σχέσης μπορεί να είναι και η απιστία ενός συντρόφου, εάν δεν υπάρξει συγχώρεση από την άλλη πλευρά και εάν η σχέση πληγεί ανεπανόρθωτα (Fincham&Hall, 2006; Bravo, 2018).

Άλλοι λόγοι συνδέονται με εσωτερικά χαρακτηριστικά της σχέσης (δυάδα), όπως είναι η ρουτίνα (Bravo, 2018), η έλλειψη εμπιστοσύνης (Preston, 2015), τα προβλήματα επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων, οι συχνές συγκρούσεις, η ασυμφωνία χαρακτήρων (Dailey, Rossetto, Pfirster, & Surra, 2009) και η ανισοτιμία(Sheehan, 1997; Priestetal, 2009). Σχετικά με το τελαυταίο, έχει παρατηρηθεί πως όταν ο ένας από τους δυο συντρόφους νιώσει ότι δίνει περισσότερα στη σχέση, τότε είναι πιθανότερο ο ίδιος να θελήσει να την τερματίσει (Reis&Sprecher, 2009). Η άποψη αυτή μπορεί να στηριχθεί και στη θεωρία της αλληλεξάρτησης των ThibautκαιKelley (1959) σύμφωνα με την οποίαοι άνθρωποι επιλέγουν να παραμείνουν σε μια σχέση όταντα οφέλη είναι συγκριτικά μεγαλύτερα από τα κόστη.

Ακόμα, ο παράγοντας του χρόνου που αφιερώνεται στη σχέση είναι εξίσου καθοριστικός, καθώς η υπερβολική τριβή όσο και η παραμέληση μπορούν να προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα στη δυάδα. Σύμφωνα με την έρευνα των Dailey, Rossetto, Pfirster, & Surra, (2009)πολλοί χωρισμοί συμβαίνουν λόγω των διαφορετικών προσδοκιών των συντρόφων σχετικά με τον χρόνο που θέλουν να διαθέτουν στη σχέση.

Τέλος, όπως ήδη αναφέρθηκε,στη διάλυση μιας σχέσης μπορεί να συμβάλουν και οι εξωτερικές συνθήκες(Sheehan, 1997; Vangelisti, Relationship Dissolution: Antecedents, Processes, and Consequences, 2006; Dailey, Rossetto, Pfirster, & Surra, 2009; Stork-Hestad, 2010). Και τα δύο άτομα που απαρτίζουν μια σχέση φέρουν μαζί τους ένα κοινωνικό δίκτυο (οικογένεια, φίλοι κ.α.) και ένα προσωπικό υπόβαθρο (εργασία, σπουδές κ.α.) το οποίο ενδέχεται να επηρεάσει την πορεία ή την ποιότητα της μεταξύ τους σχέσης.

### 1.2.3 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΕΝΟΣ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Σύμφωνα με τονDuck (1982), ο χωρισμός δεν είναι ένα στιγμιαίο γεγονός στο οποίο τα μέλη της σχέσης αντιδρούν, αλλά μια μεγάλη διαδικασία που αποτελείται από πολλά διαφορετικά στάδιακαι εμπεριέχει το άτομο, τον σύντροφο και το κοινωνικό περιβάλλον. Στη βιβλιογραφία έχουν προταθεί διάφορα μοντέλα που περιγράφουν τα στάδια αυτά, με δημοφιλέστερα αυτά των Knapp (1978)και Duck(1982).

Για τον Duck (1982) η διαδικασία του χωρισμού περιέχει τέσσερις φάσεις. Η πρώτη, η *Ενδο-ψυχική* (Intrapsychic Stage) ξεκινά όταν ένας εκ των δύο αντιληφθεί πως δεν είναι πια ικανοποιημένος με τη σχέση και περνά αρκετές ώρες σκεπτόμενος τους λόγους της δυσαρέσκειας, αλλά και πιθανές λύσεις. Πρόκειται για μια εσωτερική διεργασία που συνήθως δεν εξωτερικεύεται στο άλλο άτομο ή σε τρίτους (Duck, 2005).Έπειτα ακολουθεί η δεύτερη φάση, η *Δυαδική* (Dyadic Stage) στην οποία το μη ικανοποιημένο άτομο έρχεται αντιμέτωπο με τον σύντροφό του και εκφράζει τα παράπονα του. Σύμφωνα με μελέτες, σε αυτό το στάδιο ενδέχεται το άτομο να ανακαλύψει πως και ο σύντροφός του έχει κάποιες παρόμοιες σκέψεις(Duck S. ο.π.). Η φάση αυτή περιλαμβάνει αρκετή συζήτηση μεταξύ των συντρόφων σχετικά με τη σχέση και τα προβλήματα της. Εάν δεν βρεθεί κάποια λύση τότε η σχέση οδηγείται σε χωρισμό.

Εάν μέχρι αυτό το στάδιο το ζευγάρι δεν έχει ήδη μοιραστεί τα προβλήματα του με άλλους, τότε έρχεται η τρίτη φάση, η *Κοινωνική* (Social Stage), κατά την οποία εμπλέκεται το κοινωνικό δίκτυο του ζευγαριού. Το ζήτημα κοινοποιείται στο περιβάλλον των ατόμων και έτσι αποτελεί γεγονός.

Τέλος, έρχεται το τέταρτο στάδιο, αυτό του «*Πένθους και της Ανάνηψης»*(Grave – Dressing Process) στο οποίο το άτομο βιώνει τα συναισθήματα του αποχωρισμού, πενθεί για την χαμένη σχέση, δικαιώνει τον εαυτό του, κατηγορεί τον άλλον και σταδιακά αρχίζει να βαδίζει προς την επούλωση.

Αργότερα, προτάθηκε από τουςRollie&Duck (2006)μιααναθεώρηση του μοντέλου, προσθέτοντας ένα πέμπτο στάδιο, την«*Ανάσταση*» (Resurrection Processes) κατά την οποίααπαλύνεται ο πόνος του χωρισμού και αρχίζει η ανάπτυξη. Πρόκειται για μια περίοδο επαναπροσδιορισμού των απόψεων σχετικά με τον εαυτό, τους άλλους και τις σχέσεις, προκειμένου να λειτουργήσουν καλύτερα στο μέλλον (Duck S. ο.π.).

Το μοντέλο του Knapp (1978) είναι παρόμοιο με αυτό του Duck (1982), αλλά εστιάζει περισσότερο στο τι συμβαίνει μεταξύ των συντρόφων και όχι στο πως εμπλέκεται το κοινωνικό δίκτυο στη διαδικασία αυτή (Vangelisti, 2002). Η αρχή γίνεται με το στάδιο του «διαχωρισμού» (Differentiating Stage) κατά το οποίο γίνονται εμφανείς οι διαφορές μεταξύ των συντρόφων και οι συγκρούσεις είναι συχνές. Έπειτα, έρχεται η «οριοθέτηση» (Circumscribing Stage), όπου η επικοινωνία μεταξύ των συντρόφων μειώνεται και αποφεύγουν να συζητήσουν τα φλέγοντα ζητήματα. Στο επόμενο στάδιο, του «τέλματος» (Stagnating Stage) η επικοινωνία μειώνεται ακόμα περισσότερο και εκδηλώνεται ευθέως η έλλειψη του συναισθήματος και έτσι περνούν στο τελευταίο στάδιο, αυτό της «λήξης» (Terminating Stage).

Πίνακας 2 Τα μοντέλα των Duck (1982) και Knapp (1978)

### 1.2.4 ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

Οι στρατηγικές χωρισμού μπορούν να οριστούν ως όλες οι λεκτικές ή μη λεκτικές επικοινωνιακές μέθοδοι που στοχεύουν στον τερματισμό μιας σχέσης(Sprecher, Zimmerman, &Abrahams, 2010; Zimmerman, 2009). Καθώς οι περισσότεροι χωρισμοί δεν συμβαίνουν από κοινού (SprecherS. , 1994; Zimmerman, 2009)αλλά με πρωτοβουλία ενός εκ των δύο μελών μιας σχέσης, οι στρατηγικές χωρισμού είναι ο τρόπος που επιλέγεται από τον ένα σύντροφο προκειμένου να επικοινωνήσει στον άλλον την επιθυμία του για αποδέσμευση.

Η Baxter(1982) ανέφερε ότι οι στρατηγικές χωρισμού μπορούν να αναλυθούν με βάση δύο διαστάσεις. Η πρώτη αφορά την ύπαρξη (ή μη) αμεσότητας, δηλαδή το πόσο ξεκάθαραεπικοινωνείταιστον άλλον το αίτημα του χωρισμού(Reis & Sprecher, 2009). Ο άμεσες στρατηγικές χαρακτηρίζονται από σαφήνεια, ειλικρίνεια και ευθύτητα,ενώ οι έμμεσες από έντονη αποφυγή και ασάφεια.

Η δεύτερη διάσταση αφορά τον βαθμό στον οποίο η στρατηγική που επιλέγεται είναι προσανατολισμένη προς τον εαυτό (self-oriented strategies) ή προς τον άλλον (other-oriented strategies) (Zimmerman, 2009), κατά πόσο δηλαδή λαμβάνεται υπόψη το πώς θα νιώσει ο άλλος (Collins&Gillath, 2012). Οι στρατηγικές που είναι προσανατολισμένες στον εαυτό στοχεύουν στο να προστατευθεί ο πομπός του μηνύματος του χωρισμού, ενώ οι στρατηγικές που είναι προσανατολισμένες προς τον άλλον στοχεύουν στο να μειώσουν τον πόνο και να προστατευθούν τα συναισθήματά τουδέκτη της απόφασης.

Στην περίπτωση των κοινών χωρισμών, υπάρχουν δύο βασικές στρατηγικές που επιλέγονται και αφορούν την απόδοση των ευθυνών. Στην πρώτη περίπτωση οι σύντροφοι αλληλοκατηγορούνται για την αποτυχία της σχέσης (attributionalconflict), ενώ στη δεύτερη (negotiatedfarewell) η συζήτηση βασίζεται στην αμοιβαία απόδοση των ευθυνών (Zimmerman, 2009; Reis & Sprecher, 2009).

Ωστόσο, όπως αναφέρουν οι Collins & Gillath (2012), αξίζει να αναφερθεί ότιοι παραπάνω μελέτες (Baxter, 1982; Cody, 1982)είναι σχετικά παλιές και δεν εμπεριέχουν τον παράγοντα των νέων τεχνολογιών (π.χ. αλλαγή του κοινωνικού στάτους στο Facebook).

Τέλος, μέσα απόκάποιες έρευνες που εξετάζουν τα κριτήρια επιλογής μιας συγκεκριμένη στρατηγικής χωρισμού, παρατηρήθηκε ότι συχνά συνδέονται με διάφορους παράγοντες, όπωςο βαθμός ικανοποίησης από τη σχέση, η οικειότητα (Banks, Altendorf, Green, & Cody, 1987), η ανταπόκριση/αντίδραση του ατόμου (Vangelisti, 2006), η ύπαρξη κοινού κοινωνικού περιβάλλοντος (Banks, Altendorf, Green, & Cody, 1987) κ.α.

### 1.2.5ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

#### Α)ΚΟΣΤΟΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Αν και ο χωρισμός θεωρείται από τις πιο κοινές εμπειρίες στη ζωή του ανθρώπου (Roback&Weitzman, 1998; Buck, 2010), δεν παύει να είναι μια ιδιαίτερα οδυνηρή διαδικασία, ενώ συχνά αποτελεί ένα από τα δυσκολότερα γεγονότα που βιώνει κανείς (Frazier & Hurliman, 2001; Tashiro & Frazier, 2003; Stork-Hestad, 2010; Park, Sanchez, & Brynildsen, 2011; Wreford, 2016).

Για πολλούς το να χάσουν τον σημαντικό για εκείνους άλλο συνδέεται με την αμφισβήτηση της δικής τους ταυτότητας, την μείωση της αυτοεκτίμησης τους(Weis, 1975; Slotter, Gardner, &Finkel, 2010), ενώ σε μερικές περιπτώσειςμια τέτοια απώλεια μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη (Monroe, Rohde, Seekey, &Lewinsohn, 1999)ή σε αυτοκτονικές τάσεις (FieldT. , 2011).

Ο πόνος και οι αντιδράσεις σε έναν χωρισμό μπορούν να συγκριθούνμε την απώλεια λόγω θανάτου (Robak&Weitzman, 1995; Field, Diego, Pelaez, &Deeds, 2011), ενώ στην μετά τον χωρισμό περίοδο δεν αποκλείεται να περάσει κανείς από τα λεγόμενα πέντε στάδια του πένθους[[2]](#footnote-2): άρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη και αποδοχή. Παρόμοια, οBowlby (1980) διατύπωσε την άποψη ότι οι αντιδράσεις μετά τον χωρισμόσυνοψίζονται σε τρία στάδια: 1) την διαμαρτυρία (“protest”) που περιλαμβάνει το κλάμα, τον θυμό, την δυσπιστία και την προσπάθεια της αποκατάσταση της επικοινωνίας, 2) την απόγνωση και τη θλίψη και τέλος 3) την αναδιοργάνωση.

#### Β)ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Όπως προαναφέρθηκε, ο χωρισμός είναι μια από τις δυσκολότερες συναισθηματικά προκλήσεις που έχει να αντιμετωπίσει ένας νέος (Robak&Weitzman, 1995), ενώοι συναισθηματικέςαντιδράσεις που προκύπτουν διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο (Perilloux & Buss, 2008)και από σχέση σε σχέση (LeeJ. , 1977).

Σε διάφορες έρευνες έχουν μελετηθεί τόσο τα συναισθήματα όσο και τα συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσει ένας χωρισμός. Μια από αυτέςπραγματοποιήθηκε από την SusanSprecher (1994) και έδειξε ότι τα αρνητικά συναισθήματα μετά από έναν χωρισμό ήταν περισσότερα από τα θετικά. Ανάμεσα στα αρνητικά συναισθήματα που αναφέρθηκαν, τα κυρίαρχαήταν ο πόνος, η αναστάτωση, η θλίψη, η μοναξιά και ο θυμός, ενώ τα κυρίαρχα θετικά ήταν η αγάπη προς τον χωρισμένο σύντροφο και η ανακούφιση. Σε άλλη μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από τους Sbarra & Emery (2005), οι συμμετέχοντες μέσω ημερολογίων κατέγραψαν τα συναισθήματά τους μετά από έναν χωρισμό. Και σε αυτή την έρευνα τα αρνητικά συναισθήματα επικρατούσαν σε σχέση με τα θετικά. Ακόμα, οι Perilloux & Buss (2008) μέσα από τη δική τους έρευνα εντόπισαν συναισθηματικές αντιδράσεις όπως στεναχώρια, θυμός, σύγχυση, σοκ/κλονισμό, ευτυχία/χαρά, αδιαφορία, ζήλεια, φόβο, ενοχή, τύψεις και μετάνοια.

Ωστόσο αξίζει να αναφερθεί πώς στη βιβλιογραφία υπήρξαν και μελέτες που αναφέρονταν στα θετικά συναισθήματα που μπορεί να προκύψουνκυρίως από την πλευρά αυτών που χώριζαν κάποιον, τα οποία ήταν κατά βάσηη ανακούφιση, η αίσθηση ελευθερίας και η χαρά(Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr, &Vanni, 1998; Davis, Shaver, &Vernon, 2003;Sbarra&Emery, 2005).

Μετά από καταστάσεις έντονου άγχους και θλίψης και ιδιαίτερα μετά από κάποια σημαντική απώλεια, όπως είναι ένας θάνατος ή ένας χωρισμός, είναι πιθανό να εμφανιστούν στο άτομο διάφορες σωματικές αντιδράσεις(Prigerson&Jacobs, 2001; Raphael, Minkov, &Dobson, 2001; Davis, Shaver, &Vernon, 2003; FieldT. , 2011). Ορισμένες από αυτέςείναι οι διαταραχές στον ύπνο (π.χ. αϋπνία, έντονες σκέψεις-εικόνες που προκαλούν αϋπνία, έντονα όνειρα), το οποίο σύμφωνα με σχετική έρευνα είναι το πιο συχνό σύμπτωμα (Simonetal., 1999),οι διαταραχές στην όρεξη (π.χ. απώλεια όρεξης, απώλεια/αύξηση βάρους) και ο έντονος πόνος στο στήθος, το λεγόμενο «σύνδρομο της ραγισμένης καρδίας», το οποίο περιγράφεται ως ένας έντονος σωματικός πόνος στην καρδία ή το στέρνο που εμφανίζεται όταν το άτομο βιώνει κάποια σημαντική απώλεια(Field T. , 2011).Τέλος, άλλα συμπτώματα αφορούν την εμφάνιση ψυχοσωματικών ζητημάτων, καθώς τα έντονα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται μέσα από μια τέτοια διαδικασία και διαρκούν για καιρό, συχνά αποδυναμώνουν τον οργανισμό κάνοντάς τον πιο ευάλωτο σε ασθένειες (Selye, 1984/1956όπως αναφέρεται σεΝτάβου, 2015).

#### Γ) ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΑ

Μόλις συμβεί ένας χωρισμός, ακολουθεί τόσο η αποδέσμευση από τον πρώην σύντροφο όσο και από την ίδια τη σχέση. Το άτομο καλείται να διαχειριστεί την απώλεια και να βρεί διάφορες μεθόδους αντιμετώπισης προκειμένου να σηκώσει το βάρος της δύσκολης περιόδου(Duck S. W., 1982; Emmers & Hart, 1996; Barutcu & Aydin, 2013). Οι μέθοδοι αυτές ορίζονται ως οι γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές στρατηγικές που χρησιμοποιεί το άτομο για να αντιμετωπίσει τις εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις που μπορεί να προκύψουν από μια στρεσογόνα κατάσταση (Lazarus&Folkman, 1984; Ντίνου, Μωραϊτου, Παπαντωνίου, Καλογιαννίδου, & Παπαντωνίου, 2013).

Τρείς στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων έχουν μελετηθεί περισσότερο στη βιβλιογραφία (Smith, Saklofkse, Keefer, &Tremblay, 2016). Η πρώτη είναι προσανατολισμένη σε κάποια διεργασία (task-orientedcoping) και αφορά την προσπάθεια των ατόμων να βρούν λύσεις στο πρόβλημα που τους προκαλεί το άγχος. Η δεύτερη είναι προσανατολισμένη προς τη συναισθημαική διαχείριση (emotional-orientedcoping),όπου το άτομο αποφεύγει τις αρνητικές σκέψεις που συνδέονται με το στρεσογόνο γεγονός και εστιάζει στην δραστηριοποίηση του. Τέλος, η τρίτη είναι προσανατολισμένη προς την αποφυγή (avoidance-orientedcoping) η οποία αφορά τις δραστηριότητες ή/και τις γνωστικές στρατηγικές που ακολουθεί το άτομο σε μια συνειδητή προσπάθεια του να αποδεσμευτεί από τη δυσχερή κατάσταση. Η επιλογή και η αποτελεσματικότητα της εκάστοτε στρατηγικής εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, ενώ είναι λογικό να χρησιμοποιούνται διαφορετικές στρατηγικές αναλογα με το άτομο και τις συνθήκες (Lazarus & Folkman, 1984).

Ωστόσο, μετά από ένα τέτοιο γεγονός μπορεί κανείς να μην είναι ικανός να διαχειριστεί το βάρος που προκύπτει. Η δυσκολία διαχείρισης συνήθως οφείλεται στο κατά πόσο ο χωρισμός ήταν αναμενόμενος, στο ποιος τον προκάλεσε, στο πόσο έντονη ήταν η διαδικασία του χωρισμού, στον τύπο και τη διάρκεια της σχέσης (Bleu, Brenda, & O' Sullivan, 2016) και ορισμένες φορές στη διατήρηση της επικοινωνίας με τον πρώην σύντροφο (Bleu, Brenda, &O' Sullivan, 2016).Ακόμα, έχει παρατηρηθεί σε μελέτες πως συχνά μετά από έναν χωρισμό μπορεί κανείς να καταφύγει σε διαφόρων ειδών καταχρήσεις, όπως είναι το αλκοόλ και τα ναρκωτικά ή σε εφήμερες σεξουαλικές εμπειρίες (Shimek&Bello, 2014), ενώ δεν αποκλείεται να προχωρήσει κανείς πολύ σύντομα σε μια νέα σχέση (Shimek & Bello, 2014).

Ως προς τους θετικούς τρόπους διαχείρισης, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η κοινωνική στήριξη, δηλαδή η ψυχολογική υποστήριξη που λαµβάνει κανείς από το κοινωνικό του περιβάλλον έχει θετικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία και βοηθούνστη διαχείριση της δύσκολης περιόδου (Sarson, Sarson, &Gurung, 1997).Ακόμα, σύμφωνα με τους Emmers&Hart(2009)υπάρχουν διάφορα «τελετουργικά» που μπορεί να ακολουθηθούν από το άτομο μετά τον χωρισμό ως κομμάτι της διαχείρισης, όπως για παράδειγμα οι αγορές, οι αλλαγές στην εμφάνιση, οι περισσότερες έξοδοι, οι συχνές συναντήσεις με φίλους και η επένδυση σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τον εαυτό, όπως για παράδειγμα κάποιο χόμπι ή σπορ (Chowdhury, 2019).

#### Δ)ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Καθώς τα τελευταία χρόνια τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ)αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας, είναι αρκετά ενδιαφέρον να μελετηθεί ο ρόλος τους στο πλαίσιο του χωρισμού μελετώντας τα θετικά, τα αρνητικά και τις χρήσεις τους.

Σύμφωνα με την έρευνα τωνLambert, Cothill, &Howcroft (2016) τα ΜΚΔ μπορεί να παρέχουν στο άτομο κοινωνική στήριξη (socialsupport) μετά από έναν χωρισμό, καθώς και την αίσθηση ότι υπάρχουν κι άλλοι που περνούν κάτι αντίστοιχο. Ταυτόχρονα, είναι ένας έμμεσος τρόπος για να κρατηθεί επαφή με τον πρώην σύντροφο, δίνοντας στο άτομο μια προσωρινή ανακούφιση. ΟιMarshall, Bejanyan, &DiCastro (2013) αναφέρουν ότιη διατήρηση της επαφής δημιουργεί μια αίσθηση ικανοποίησης και μπορεί να είναι αρκετά αποτελεσματική, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα.

Ωστόσο, η παραπάνω άποψη μπορεί να λειτουργήσει και αντίστροφα. Πολλοί είναι αυτοί που υποστηρίζουν ότι τα ΜΚΔ δυσκολεύουν την διαδικασία της επούλωσης μετά από έναν χωρισμό και η δυσκολία αυτή προκύπτει ακριβώς λόγω της διατήρησης της επαφής με τον/την πρώην σύντροφο. Μετά το τέλος της σχέσης, το άτομο μπορεί να έχει είτε άμεσα (μη διαγράφοντας τον/την πρώην σύντροφο από τα ΜΚΔ) είτε έμμεσα (παρακολουθώντας τις δημόσιες αναρτήσεις, αποσπώντας πληροφορίες από φίλους κ.α.) μια καλή εικόνα της ζωής του άλλου και συχνά λόγω αυτού να δυσκολευτεί να προχωρήσει(VanOuytsel, VanGool, Walrave, Ponnet, &Peeters, 2016).

Πλήθος ερευνών έχει ασχοληθεί με το ρόλο και τις χρήσεις των ΜΚΔ κατά την περίοδο μετά τον χωρισμό. Μια από τις δημοφιλέστερες τακτικές που ακολουθούνται από τους νέους είναι το λεγόμενο Cyber-Stalking, δηλαδή η παρακολούθηση του προφίλ του πρώην συντρόφου και μπορεί να περιλαβάνει την συστηματική παρακολούθηση του προφίλ ελέγχοντας τις αναρτήσεις του, τις φωτογραφίες, τους φίλους, τη δραστηριότητά του κ.α.(Langhinrichsen-Rohling, etal., 2000; LeFebvre, Blackburn, & Brody, 2014; Van Ouytsel, etal., 2016; Lambert, Cothill, & Howcroft, 2016).Μια άλλη τακτική είναι το να αναρτούν δημοσιεύσεις σχετικέςμε τον χωρισμό ως έμμεσα μηνύματα στον πρώην σύντροφό τους είτε με σκοπό να καταστήσουν εμφανέςότι τον θέλουν πίσω, είτε επιδιώκοντας επικοινωνία, είτε με στόχο να του προκαλέσουν κάποιο συναίσθημα (ζήλεια, πόνο κ.α.). Υπάρχουν, ωστόσο και πιο «βαριές» τακτικές που μπορεί να ακολουθηθούν μετά από έναν χωρισμό όπως είναι η παρακολούθησή του πρώην συντρόφου μέσα από ψεύτικο προφίλ, η αποστολή απειλητικών μηνυμάτων, η ανάρτησηυβριστικών/προσβλητικών δημοσιεύσεων κ.α. (Lyndon, Bonds-Raacke, &Cratty, 2011).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διαχείρση του κοινού περιεχομένου των πρώην ζευγαριών στα ΜΚΔ (όπως δημοσιεύσεις, φωτογραφίες, βίντεο, συνομιλίες κ.α.). Αυτό το περιεχόμενο αναφέρεται στη βιβλιογραφία ως «ψηφιακά υπάρχοντα» (DigitalPossessions) και υπάρχουν τρείς διαφορετικές κατηγορίες ανθρώπων ανάλογα με το πώς επιλέγουν να τα διαχειριστούν (Sas&Whittaker, 2013; Herron, Moncur, &VandenHoven, 2016). Οι πρώτοι είναι «αυτοί που διαγράφουν τα πάντα» (deleters), οι οποίοι διαγράφουν όλο το κοινό περιεχόμενο αμέσως μετά από έναν χωρισμό προκειμένου να μειώσουν τον πόνο και είναι πιθανό να διαγράψουν και τον πρώην σύντροφο από τα ΜΚΔ ως μέρος της πλήρους αποκοπής από αυτόν. Οι δεύτεροι είναι «αυτοί που κρατούν τα πάντα» (keepers), οι οποίοι δεν διαγράφουν απολύτωςτίποτα, συχνά επειδή θέλουν να ανατρέχουν πίσω στις αναμνήσεις. Τέλος,οι τρίτοι είναι «αυτοί που κάνουν έναν επιλεκτικό εκκαθαρισμό» (selectivedisposers)που πράττουν δηλαδή κάτι ενδιάμεσο, αφούκρατούν επιλεκτικά ορισμένα σημαντικά γι αυτούς στοιχεία και διαγράφουν άλλα. Οι τελευταίοι μπορεί αρχικά να κρατήσουν μια απόσταση προκειμένου να διαχειριστούν τον χωρισμό και έπειτα να προχωρήσουν σε αυτή την εκκαθάριση κρατώντας έναν πυρήνα σημαντικών υλικών.

### 1.2.6ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ

Η επανασύνδεση είναι μια διαδικασία κατά την οποία δύο πρώην σύντροφοι επιστρέφουν στην μεταξύ τους σχέση μετά από έναν χωρισμό. Είναι ένα αρκετά σύνηθες φαινόμενο, όπως έδειξε και η έρευνα τωνDailey, Pfiester, Jin, Beck, &Clark (2009)στην οποία πάνω από το 60% των νέων που συμμετείχαν ανέφεραν ότι είχαν στο παρελθόν τουλάχιστον μια σχέση με την οποία επανασυνδέθηκαν.

Μέσα από μελέτες (Dailey, Rossetto, Pfirster, &Surra, 2009; Dailey, Jin, Pfiester, &Beck, 2011) προκύπτουν οι κυριότεροι λόγοι που δύο σύντροφοι δοκιμάζουν να είναι ξανά σε σχέση με το ίδιο άτομο που χώρισαν στο παρελθόν και μπορεί να σχετίζονται με την υψηλή συναισθηματική επένδυση στον πρώην σύντροφο, την οικειότητα, την αγάπη, την ασφάλεια και την τρυφερότητα που έχουν ήδη αναπτυχθεί μεταξύ των (πρώην) συντρόφων. Ακόμα, η ελπίδα βελτίωσης του συντρόφου ή της σχέσης, η ιδέα πως ο πρώην σύντροφος είναι «ο ένας», οι αμφιβολίες μήπως ο χωρισμός ήταν λάθος ή ο φόβος της μοναξιάς και η ανασφάλειαείναι κάποιοι ακόμαικανοί λόγοι για επανασύνδεση. Τέλος, μια τέτοια απόφαση μπορεί να επηρεαστεί και από κάποιες εξωτερικές συνθήκες, όπως για παράδειγμααπογοήτευση από τη γνωριμία νέων ανθρώπων.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα θετικά και τα αρνητικά της επανασύνδεσηςόπως τα παρουσιάζουν στην έρευνά τους οι Dailey, Jin, Pfiester, &Beck, (2011). Ξεκινώντας από τα αρνητικά, τα άγχη που μπορεί να προκύψουν κατά τη διαδικασία αυτή μπορεί να αφορούν το συναίσθημα της αμφιβολίας, κατά πόσο δηλαδή η επανασύνδεση είναι μια σωστή επιλογή, της συναισθηματικής σύγχυσης λόγω της οποίας μπορεί να υπάρξουν πολλαπλοί χωρισμοί και επανασυνδέσεις, της αβεβαιότητας/αμφιθυμίας καθώς συχνά ο σύντροφος φαντάζει ως το πιο κατάλληλο και ακατάλληλο άτομο ταυτόχρονα, αλλά και να πηγάζει από εξωτερικούς παράγοντες όπως το κοινωνικό περιβάλλον των συντρόφων (π.χ. φίλοι, οικογένεια) που για παράδειγμα μπορεί να είναι αντίθετο μ την ιδέα της επανασύνδεσης.Αντίθετα τα θετικά στοιχεία που σχετίζονται με την επανασύνδεση αφορούν την βελτίωση τωνκριτηρίων για τις σχέσεις μελλοντικά, τη βελτίωση της υπάρχουσας σχέσης, την καλύτερη επαφή με τον εαυτό, ενώ σημαντική είναι η οικειότητα/ασφάλεια που ήδη έχει αναπτυχθεί ανάμεσα σε ένα ζευγάρι που επανασυνδέεται.

### 1.2.7ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΡΟΛΩΝ

Λίγοι χωρισμοί συμβαίνουν από κοινού (Hill, Rubin, &Peplau, 1976). Όπως αναφέρουν και οι Collins&Clark (1989), όταν η σχέση αρχίζει να φθείρεταικαι οδεύει προς τον χωρισμό, κάποιος από τους δύο συντρόφους αναλαμβάνει τον άβολο ρόλο αυτού που αρχίζει τη διαδικασία (Sheehan, 1997). Έτσι, ο ένας παρουσιάζεται ως αυτός που απορρίπτεται και ο άλλος ως αυτό που απορρίπτει.Για τους πρώτους, ο χωρσμός, ειδικά εάν είναι ξαφνικός, μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα επίπονη διαδικασία(Frazier & Cook, 1993; Sprecher S. , 1994; Amato, 2000).Αντίθεταστην περίπτωση των δεύτερων, όπως αναφέρθηκε και στο κεφάλαιο 2.5.2, παρατηρείται μέσα από σχετικές έρευνες ότι συνήθως τα άτομα αυτά συνδέουν το γεγονός με θετικά συναισθήματα.

Πιο συγκεκριμένα, σε μια έρευνά τους, οι Perilloux&Buss (2008) μελέτησαν τις διαφορές ανάμεσα στους δύο ρόλους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αυτοί που αποφασίζουν να χωρίσουν κάποιον βιώνουν λιγότερο στρές σε σχέση με αυτούς που δέχονται την απόφαση. Ο λόγος ήταν ότι οι πρώτοι είχαν αναπτύξει πριν τον χωρισμό κάποιες μεθόδους-στρατηγικές (ένα είδος προετοιμασίας/αυτοπροστασίας) προκειμένου να είναι μικρότερο το κόστος μετά τη διάλυση της σχέσης. Αντίθετα, για τους αποδέκτες παρατήρησαν ότι βιώνουν περισσότερη θλίψη. Συγκρίνοντας τα συναισθήματα των δύο πλευρών, βρήκαν ότι οι αποδέκτες ανέφεραν συναισθήματα όπως θλίψη, θυμός, σύγχυση, σοκ και ζήλεια, ενώ οι πομποί βίωναν περισσότερο συναισθήματα χαράς ή/και ενοχής μετά τον χωρισμό. Άλλες μελέτες (Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr, &Vanni, 1998; Sbarra&Emery, 2005)έδειξαν παρόμοια αποτελέσματα καθώς φάνηκε ότι η διάλυση της σχέσης είχε θετικό αντίκτυπο σε εκείνους που επιδίωκαν τον χωρισμό, καθώς βίωναν συναισθήματα χαράς, ανακούφισης και ελευθερίαςκαι λιγότερη θλίψη σε σχέση με τους δέκτες, ενώ αναφορικά με αυτόν που τον αφήνουν, μελέτες έχουν δείξει πως το κόστος του χωρισμού είναι μεγαλύτερο (Frazier&Cook, 1993; SprecherS. , 1994; Amato, 2000).

Αντίθετα με τα παραπάνω, υπάρχουν ορισμένες έρευνες που δεν εντοπίζουν διαφορές ανάμεσα στις δύο πλευρές (Simpson, 1987; Tashiro&Frazier, 2003), ενώ υπάρχουν και άλλες που αναφέρουν τις αρνητικές πτυχές ενός χωρισμού γι’ αυτόν που παίρνει την απόφαση (Perilloux&Buss, 2008; Finkelstein, 2014).

### 1.2.8 ΟΦΕΛΗ ΕΝΟΣ ΧΩΡΙΣΜΟΥ

*«Είναι φοβερό να παραδεχτούμε ότι σε κάθε απώλεια υπάρχει ένα όφελος. Ότι ο πόνος για την απώλεια θα τελειώσει αναγκαστικά με κάποιο κέρδος. Και βέβαια δεν υπάρχει απώλεια χωρίς ένα όφελος. Δεν υπάρχει απώλεια που δεν οδηγεί αναγκαστικά στην προσωπική ανάπτυξη.»*

*ΧορχέΜπουκάι – Ο δρόμος των δακρύων*(2012, σ. 62)

Αν και ο χωρισμός αποτελεί συχνά μια δύσκολη εμπειρία, αξίζει να αναφερθεί πως υπάρχει και μια άλλη πλευρά του, από την οποία μπορεί κανείς να αποκομίσει πολλά οφέλη (Baron&Branscombe, 2012).Θεωρίες που σχετίζονται με την ανάπτυξη και τις στρεσογόνες καταστάσεις αναφέρουν ότι οι μεγαλύτερες αλλαγές στη ζωή ενός ατόμου έρχονται μέσα σε περιόδους κρίσης (McKiernan, Ryan, McMahon, Bradley, &Butler, 2018). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε μέσω ποιοτικών συνεντεύξεων, παρατηρήθηκε ότι όλοι οι συμμετέχοντες (11) ανέφεραν τουλάχιστον μια θετική αλλαγή που προέκυψε μετά από κάποιον χωρισμό (Lewandowski&Bizzoco, 2007), ενώ σε παρόμοια έρευνα των Τashiro & Frazier (2003), οι φοιτητές ανέφεραν κατά μέσο όρο πέντε θετικές αλλαγές.

Οι αλλαγές αυτές συνήθως συνδέονταιμε την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου, όπως είναι η καλύτερη γνώση του εαυτού, η ανάπτυξη θετικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (όπως για παράδειγμα μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση), η βελτίωση του περιβάλλοντος του ατόμου (π.χ. καλύτερες σχέσεις με οικογένεια και φίλους, μεγαλύτερη αποδοτικότητα στην εργασία), η κατάκτηση κάποιων δεξιοτήτων που συνδέονται με τις σχέσεις (όπως η καλύτερη επικοινωνία με τον εκάστοτε σύντροφο) και τέλος ηθέσπιση ορισμένων κριτηρίων, με βάση τα οποία θα επιλέξει κανείς τους μελλοντικούς συντρόφους του (Weber, 1998; Tashiro&Frazier, 2003).

## 1.3 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Κατά τη διάρκεια της μελέτης για τη συγγραφή των παραπάνω ενοτήτων, προέκυψε η ανάγκη εξέτασης του πως βιώνουν οι νέοι τον χωρισμό όχι πια σε θεωρητικό αλλά σε πρακτικό επίπεδο, αντλώντας πληροφορίες από πραγματικά βιώματα και γεγονότα. Έτσι, στόχος του ερευνητικού μέρους της εργασίας είναι να δώσει απαντήσεις στα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

1. Γιατί κάνουν σχέσεις οι νέοι και πως τις ορίζουν;
2. Ποια είναι τα βασικά κριτήρια των νέων για να συνάψουν μια σχέση και τι χρειάζονται για να μείνουν σε αυτή;
3. Ποια στάδια περνούν οι σχέσεις από την αρχή έως το τέλος τους;
4. Πως ορίζουν οι νέοι τον χωρισμό;
5. Για ποιους λόγους χωρίζουν;
6. Ποια στάδια περνούν οι νέοι πριν τον χωρισμό;
7. Ποια τα συναισθήματα και οι τρόποι διαχείρισης μετά από έναν χωρισμό;
8. Πως κινούνται οι νέοι στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης μετά από έναν χωρισμό;
9. Ποια είναι η στάση τους ως προς την επανασύνδεση;
10. Πόσο διαφορετικά βιώνουν οι νέοι τους δύο ρόλους;
11. Ποια οφέλη αποκομίζουν οι νέοι μετά από έναν χωρισμό;

# ΜΕΘΟΔΟΣ

## 2.1 ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Για τη διεξαγωγή της έρευνας ακολουθήθηκε ***ποιοτική μέθοδος***.Στη βιβλιογραφία υπάρχουν πολλές απόπειρες ορισμού της ποιοτικής μεθόδου. Κάποιοι από αυτούς είναι οι εξής: *«Η ποιοτική έρευνα είναι μια έρευνα που συλλέγει κάποιου τύπου μη αριθμητικά δεδομένα προκειμένου να απαντήσει σε ένα ερευνητικό ερώτημα»* (Christensen, 2007)*,* ενώ σύμφωνα με τους Denzin&Lincoln (1994) *«η ποιοτική έρευνα είναι μια ερευνητική προσέγγιση πολλαπλών μεθόδων που εξετάζει άτομα στο φυσικό τους περιβάλλον»*(Christensen, 2007)*.*Επομένως, η ποιοτική μέθοδος αναζητά και εξετάζει το υποκειμενικό νόημα των συμμετεχόντων και δίνει βαρύτητα στις ατομικές ερμηνείες των γεγονότων, ενώ ταυτόχρονα στοχεύει σε μια ολιστική κατανόηση μιας κατάστασης ή συμπεριφοράς, όπως αυτή αποτυπώνεται από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων.

Οι ***Συνεντεύξεις*** είναι από τα βασικότερα εργαλεία της ποιοτικής έρευνας και αποτελούν «*μια τεχνική συλλογής δεδομένων κατά την οποία ένα άτομο (Συνεντευκτής) υποβάλλει ερωτήσεις σε έναν άλλο (Ερωτώμενος), με σκοπό την άντληση πληροφοριών»* (Babbie, 2011)*.*

## 2.2 ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

 Για την παρούσα ερευνητική εργασία προσεγγίστηκαν δέκα συμμετέχοντες. Οι τέσσερις ήταν άνδρες (ηλικίας 28, 21, 24 και 21 ετών) και οι έξι γυναίκες (ηλικίας 23, 23, 25, 22, 22 και 23 ετών), διαμορφώνοντας την αναλογία μεταξύ γυναικών και ανδρών στο 60-40%.

Η πρώτη προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους ήταν να ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 21 – 28 ετών, καθώς η έρευνα αναφέρεται στους νεαρούς ενήλικες.Μια δεύτερη προϋπόθεση ήταν οι συμμετέχοντες να έχουν βιώσει τουλάχιστον έναν συναισθηματικά έντονο χωρισμό από κάποιον ερωτικό σύντροφο στο παρελθόν και να έχουν υπάρξει έστω και σε μια ανεπίσημη μακροχρόνια σχέση.

## 2.3 ΥΛΙΚΟ

 Η μέθοδος συλλογής δεδομένων που χρησιμοποιήθηκε για την επίτευξη της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι αυτή των ημι-δομημένων Συνεντεύξεων με ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Πιο συγκεκριμένα, οι συνεντεύξεις αποτελούνταν από ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων (κορμός),διατηρώντας ωστόσο την ευελιξία ως προς την σειρά που τέθηκαν οι ερωτήσεις αλλά και ως προς την προσθήκη ή την αφαίρεση ερωτήσεων, όπου αυτό κρινόταν απαραίτητο.

 Ο οδηγός των Συνεντεύξεων ήταν σχεδιασμένος έτσι ώστε η κάθε μια ατομική συνέντευξη να διαρκέσει περίπου μία ώρα και αποτελούνταν από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος, μετά τις εισαγωγικές πληροφορίες, οι ερωτήσεις αφορούσαν το πώς νοηματοδοτούν οι νέοι τις σχέσεις, ενώ στο δεύτερο και μεγαλύτερο μέρος οι ερωτήσεις σχετίζονταν με την διαδικασία του χωρισμού.

## 2.4 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Η συνολική έρευνα διεξήχθη από τον Φεβρουάριο του 2020 έως τον Ιούλιο του ίδιου έτους. Η διαδικασία ξεκίνησε με τον προσδιορισμό της ερευνητικής περιοχής και την απαρίθμηση των στόχων της έρευνας. Ταυτόχρονα, επιλέχθηκε η ποιοτική μέθοδος ως μέθοδος παραγωγής δεδομένων, μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων. Στη συνέχεια, ακολούθησε η βιβλιογραφική επισκόπηση για τη θεωρητική στήριξητης μελέτης και έπειτα η συγγραφή του θεωρητικού πλαισίου. Τέλος, σε αυτό το στάδιο της έρευνας προσδιορίστηκαν και τα απαιτούμενα χαρακτηριστικά του δείγματος και έγινε μια πρώτη απόπειρα διαμόρφωσης του οδηγού συνέντευξης.

Στη συνέχεια, ακολούθησαν δύο πιλοτικές συνεντεύξεις για τον έλεγχο της δομής και της αποτελεσματικότητας του οδηγού και έγιναν οι απαραίτητες τροποποιήσεις. Κατ’ αυτόν τον τρόπο διαμορφώθηκε ο τελικός οδηγός συνέντευξης, ο οποίος εφαρμόστηκε στις ατομικές συνεντεύξεις.

Κατά τον Μάιο μήνα του 2020, επιλέχθηκαν και προσεγγίστηκαν οι δέκα συμμετέχοντες. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με βάση τα χαρακτηριστικά του δείγματος που είχαν καθοριστεί και προέρχονταν από το φιλικό περιβάλλον κάποιων γνωστών και φίλων. Συγκεκριμένα, ζήτησα από αυτούς να με φέρουν σε επαφή με άτομα του δικού τους περιβάλλοντος, τα οποία όμως να πληρούν τις προδιαγραφές του δείγματος που είχαν ήδη καθοριστεί. Αφού βρέθηκαν οι υποψήφιοι, η πρώτη προσέγγιση έγινε ατομικά μέσω τηλεφώνου. Στο τηλεφώνημα αυτό γινόταν μια σύντομη παρουσίαση του σκοπού της έρευνας και της διαδικασίας που θα ακολουθήσει και τους ζητούνταν να σκεφτούν εάν θέλουν να συμμετάσχουν. Ταυτόχρονα, διασφαλιζόταν η ανωνυμία των Συνεντεύξεων με τη χρήση ψευδωνύμων, καθώς και η δυνατότητα είτε να αποχωρήσουν από τη διαδικασία, όποτε και εάν το επιθυμήσουν, είτε να δουν στην εργασία τα αποσπάσματα που τους εμπεριέχουν.

Αφού διευθετήθηκαν τα παραπάνω, η επόμενη φάση αφορούσε την διεξαγωγή των ατομικών συνεντεύξεων. Έτσι, προγραμματίστηκαν και πραγματοποιήθηκαν δέκα συναντήσεις, μία με τον κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά. Κατά τη συνάντηση, γινόταν μια εισαγωγική ενημέρωση – υπενθύμιση των σκοπών και της διαδικασίας της έρευνας. Όλες οι συνεντεύξεις καταγράφηκαν μέσω ηλεκτρονικής συσκευής (ηχογράφηση) μετά τη σύμφωνη γνώμη των Υποκειμένων της έρευνας. Η διάρκεια των συνεντεύξεων ήταν από 40 λεπτά έως 1 ώρα. Αξίζει να αναφερθεί ότι δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή στον τόπο διεξαγωγής των Συνεντεύξεων. Πάντοτε επιλέγονταν ένας χώρος οικείος στους συμμετέχοντες και με αρκετή ησυχία, προκειμένου να μπορέσουν να εκφράσουν ελεύθερα τις σκέψεις τους.

Έπειτα, ακολούθησε η απομαγνητοφώνηση των Συνεντεύξεων, η ανάλυση των αποτελεσμάτων καθώς και η καταγραφή των ευρημάτων στο αντίστοιχο κεφάλαιο της παρούσας μελέτης. Τέλος, η παρούσα εργασία ολοκληρώθηκε κατά το τέλος του Ιουνίου του 2020 και παραδόθηκε τον Ιούλιο του ίδιου έτους.

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

## ΣΧΕΣΗ

### ΓΙΑΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΣΧΕΣΕΙΣ ΟΙ ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΙΣ ΟΡΙΖΟΥΝ;

Συζητώντας με τους συμμετέχοντες το τι είναι οι σχέσεις, προέκυψαν διαφόρων ειδών απαντήσεις. Για κάποιους η σχέση οριζόταν είτε από τα διάφορα συναισθήματα που προκύπτουν από αυτή ή από τα θετικά στοιχεία που αποκομίζουν κατά τη διάρκειά της. Ταυτόχρονα άλλοι συμπεριέλαβαν στον ορισμό τους την αίσθηση της δυάδας και της ασφάλειας που δημιουργείται όταν δύο άνθρωποι συνάπτουν μια ερωτική σχέση.

*« […] θέλεις να έχετε το δικό σας μικρόκοσμο διαμορφωμένο με αυτόν τον άνθρωπο μαζί και να έχετε φτιάξει ένα δικό σας σύμπαν στο οποίο ζείτε και στο οποίο είστε ασφαλείς μαζί […] Και η σχέση εν τέλει, το πιο σημαντικό που είναι, είναι ανταλλαγή συναισθημάτων. Ανταλλαγή συναισθημάτων ανάμεσα σε δύο ανθρώπους τα οποία και οι δύο είτε έχουν ανάγκη πραγματικά είτε τα απολαμβάνουν που τα ανταλλάσσουν εν τέλει».* (Σ., 21, α.) [[3]](#footnote-3)

*« Πιστεύω ότι είναι επικοινωνία και σεβασμός μαζί. Να έχεις ένα backup, να ξέρεις ότι έχεις ένα στήριγμα και ο άλλος εσένα στα δύσκολα και στα εύκολα και στα πάντα».* (Β., 23, γ.)

Τέλος, κάποιοι άλλοι εστίασαν στην δουλειά που χρειάζεται μια σχέση για να ευδοκιμήσει, στην εξέλιξη και στην πείρα-εμπειρία που κερδίζει κανείς μέσα από αυτές.

« […] *αλλά είναι και συνεχής δουλειά. Δηλαδή δεν μπορείς να χτίσεις μια σχέση, να είσαι σε μια σχέση που σε ενδιαφέρει και περνάς καλά μέσα σε αυτή και να πεις ότι οκ έχω φτάσει εδώ και τώρα σταματάω να δουλεύω γι’ αυτό που έχω* (Μ., 25, γ.)

*«Για μένα μια σχέση είναι εμπειρία. Εμπειρία που σε εφοδιάζει με πείρα»* (Α., 23, γ.)

Αναφορικά με τους λόγους για τους οποίους οι νέοι κάνουν σχέσεις, όπως αναφέρεται και στη θεωρία, συνήθως αφορούν την έμφυτη ανάγκη του ατόμου για συσχέτιση (Jha, 2010) και συντροφικότητα. Άλλοι λόγοι σχετίζονται με την οικειότητα, την τρυφερότητα, την ασφάλεια και τα θετικά συναισθήματα που προσφέρει μια σχέση (Sedekides, Oliver, & Campbell, 1994; Ντάβου, 2015). Πράγματι, το πρώτο κοινό σημείο που εντοπίστηκε στις απαντήσεις των Υποκειμένων ήταν η συντροφικότητα, η οποία συχνά συνδεόταν με την τρυφερότητα και το «νοιάξιμο».

*«Θεωρώ ότι πρώτα απ’ όλα έρχεται η ανάγκη για συντροφικότητα.»* (Ρ., 24, α.)

*«[…] και ο λόγος που κάνω σχέσεις, κυρίως είναι ότι μ’ αρέσει να έχω ένα άτομο για το οποίο θα νοιάζομαι και αντίστοιχα μ’ αρέσει να υπάρχει ένα άτομο το οποίο να νοιάζεται για μένα»* (Υ., 28, α.)

Άλλη σημαντική έννοια, στενά συνδεδεμένη με τις παραπάνω, ήταν το «μοίρασμα», το οποίο έχει να κάνει τόσο σε συναισθηματικό επίπεδο, όσο και ως τις στιγμές τις καθημερινότητας.

*« […] γιατί μου αρέσει πάρα πολύ όλο αυτό το κομμάτι του να μοιράζομαι πράγματα με τον άλλον και στιγμές*» (Α., 23, γ.)

« *[…] σχέση κάνω όταν νιώθω ερωτευμένη με κάποιον […] Επομένως όταν το νιώθω, θέλω με τον άλλον να μοιραστώ πράγματα και γι’ αυτό το λόγο μπαίνω σε σχέση»* (Γ., 22, γ.)

Ένας ακόμη σημαντικός λόγος που αναφέρθηκε σε αρκετές απαντήσεις ήταν η ανάγκη των ατόμων για ασφάλεια και σταθερότητα. Για πολλούς μια σχέση μπορεί να γίνεται γιατί τα άτομα χρειάζονται να έχουν στη ζωή τις έναν σταθερό άνθρωπο, κάποιον που θα βρίσκεται πάντα εκεί και θα τις προσφέρει μια αίσθηση σιγουριάς.

« *Γιατί δεν βρίσκω το νόημα να ‘μια μόνη μου σε αυτόν τον κόσμο και δεν μου αρέσουν τα εφήμερα πράγματα. Οπότε προτιμώ να ξέρω ότι είμαι κάπου συγκεκριμένα και να είναι αυτό*» (Μ., 25, γ.)

 *«Ένας (λόγος) από αυτούς είναι επειδή έχουμε ανάγκη μια σχέση, έχουμε ανάγκη να νιώσουμε την ασφάλεια μιας σχέσης»* (Σ.,21, α.)

 *«Σίγουρα ζητάω συντροφικότητα, σιγουριά, γιατί γενικά δεν είμαι άνθρωπος που νιώθω πολύ εύκολα σιγουριά με τις γύρω σχέσεις μου, γι’ αυτό θέλω κάτι. […] Νιώθω σιγουριά όταν είμαι σε μια σχέση γιατί νιώθω ότι δεν θα τελειώσει απότομα χωρίς κάπως να έχει έρθει αυτό οργανικά.»* (Κ., 22, γ.)

### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΑΨΟΥΝ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΝΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ;

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, το πρώτο πράγμα που χρειάζεται για να δημιουργηθεί μια σχέση είναι ο παράγοντας της έλξης, που μπορεί να αφορά την εξωτερική εμφάνιση του ατόμου ή κάποια στοιχεία του χαρακτήρα του (Vangelisti, 2002; Hewstone & Stroebe, 2007; Braxton-Davis, 2010). Πράγματι, δεν έλειψε σχεδόν από καμία απάντηση η αναφορά στην εξωτερική εμφάνιση, η οποία θεωρήθηκε ως ένα στοιχείο που θα τους παρακινήσει να γνωρίσουν έναν άνθρωπο. Ωστόσο για την πλειοψηφία των συμμετεχόντων θεωρήθηκε μεν επιθυμητή, αλλά όχι απολύτως απαραίτητη προϋπόθεση, ενώ για μία συμμετέχουσα η εξωτερική εμφάνιση δεν θεωρήθηκε ικανό κριτήριο για να μπει στη διαδικασία να συνάψει μια σχέση.

*« Ναι φυσικά όλοι κοιτάμε την εμφάνιση, που είναι το πρώτο πράγμα που βλέπουμε στον άλλον, αλλά δεν είναι αυτό που σε κρατάει»* (Β.,23, γ.)

*«(η εξωτερική εμφάνιση) προφανώς παίζει ρόλο, αλλά νομίζω ότι δεν είναι από τα πρωταρχικά κριτήρια»* (Γ., 22, γ.)

 *«Κοίταξε, σίγουρα (αυτό που με τραβάει) δεν είναι η εμφάνιση. Δηλαδή είναι κάτι το οποίο έχω σαν εντελώς στερεότυπο στο κεφάλι μου, οπότε δε θα κρίνω από αυτό»* (Λ., 23, γ.)

Τέλος, άλλοι παράγοντες έλξης που αναφέρονταν συχνά ήταν το χιούμορ και η ευφυΐα του συντρόφου, η οποία σύμφωνα και με την έρευνα των Jonason, etal., (2019) πράγματι μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό στοιχείο έλξης ή απώθησης για κάποιο άλλο άτομο. Ακόμα, στην έρευνα των Li, Durante, Griskevicius, &Jonason, (2009) αναφέρεται πως η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να επηρεάσει την χημεία ανάμεσα σε δύο ανθρώπους και να χρησιμοποιηθεί ως μέσο προσέλκυσης ενός υποψήφιου συντρόφου.

*«Επίσης, για μένα είναι πολύ βασικό ο άλλος να έχει χιούμορ […] είναι βασικό αυτό και δεύτερον να ξέρει να συζητήσει χωρίς να δείχνεται»* (Α., 23, γ.)

*«Το πράγμα που με κάνει να μου αρέσει κάποιος είναι η εγκεφαλική του δραστηριότητα. Δηλαδή θέλω μια στοιχειώδη εξυπνάδα. Όχι στοιχειώδη, αρκετή μάλλον. Θέλω να έχει πολύ καλή αίσθηση του χιούμορ»* (Μ., 25, γ.)

Αναφορικά με τα στοιχεία που θεωρούν απαραίτητα προκειμένου να παραμείνουν σε μια σχέση, οι περισσότεροι ανέφεραν την εμπιστοσύνη, τον σεβασμό και την ειλικρίνεια ως πολύ βασικά χαρακτηριστικά μιας σχέσης.

*«Για μένα είναι η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός. Δεν ξέρω τι να βάλω πρώτο. […] Θεωρώ πάνε μαζί ο σεβασμός και η εμπιστοσύνη»* (Α., 23, γ.)

*«Αρχικά με νοιάζει να μπορώ να εμπιστεύομαι τον άνθρωπο που έχω δίπλα μου»* (Π., 21, α.)

*«Ο σεβασμός και η ειλικρίνεια είναι τα βασικά στοιχεία για να συνεχίσεις»* (Β., 23, γ.)

Άλλα απαραίτητα «συστατικά» στοιχεία που αναφέρθηκαν ήταν η οικειότητα και η απουσία της πλήξης. Παράλληλα, το στοιχείο που αναφερόταν αρκετά συχνά από τους συμμετέχοντες ως απαραίτητο συστατικό ήταν η ύπαρξη κοινών σημείων, κοινών απόψεων και κοινών ενδιαφερόντων (Maisonneuve, 2004).

*«Να έχουμε παρόμοιες απόψεις, δηλαδή σίγουρα να διαφωνούμε αλλά να μην είμαστε και εκ διαμέτρου αντίθετοι άνθρωποι, γιατί δεν μπορείς να συμβιώσεις νομίζω»* (Υ., 28, α.)

*«Χρειάζομαι να υπάρχουν κάποιοι κύριοι άξονες που μπορεί να είναι τα κοινά ενδιαφέροντα, είτε κοινός κύκλος και γενικά πράγματα τα οποία να μας ενώνουν»* (Κ., 22, γ.)

*«Να έχετε κοινά σημεία και κοινά ενδιαφέροντα, να μπορείτε να τα βρίσκετε μεταξύ σας και να μπορείτε όντως να έχετε μια παράλληλη (φιλική) σχέση […] να υπάρχει ουσιαστικά μεγάλη οικειότητα […] για εμένα αυτό είναι το ωραίο, να νιώθεις ότι είσαι με έναν φίλο σου χωρίς να το παρατραβάς»* (Π., 23, α.)

### ΠΟΙΑ ΣΤΑΔΙΑ ΠΕΡΝΟΥΝ ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ;

Αναφορικά με τα στάδια από τα οποία περνάει μια σχέση, οι απόψεις των συμμετεχόντων ταυτίζονταν αρκετά, με πολύ μικρές αποκλίσεις, οι οποίες βασίζονταν στο στη λεπτομέρεια των περιγραφών τους. Επαληθεύοντας το μοντέλο των πέντε σταδίων του G.Levinger (1983), όλοι ξεκινούσαν με το στάδιο της γνωριμίας.

*«Αρχικά είναι το πρώτο στάδιο, το οποίο είναι το στάδιο που δεν ξέρεις καλά τον άλλον και κάτι σε έχει τραβήξει και φτιάχνεις μια μυθοπλασία[[4]](#footnote-4)στο κεφάλι σου και είσαι και λίγο επιφυλακτική και είναι αυτό το στάδιο της γνωριμίας».* (Γ., 22, γ.)

 Έπειτα εντόπιζαν μια περίοδο κατά την οποία ξεκινούσε το φλερτ, η διεκδίκηση, η αρχή της σχέσης και η περίοδος της καλύτερης γνωριμίας. Κάποιοι μάλιστα εστίασαν στα υψηλά επίπεδα ρομαντισμού που εμπεριέχει αυτό το σκέλος, χαρακτηρίζοντας την περίοδο αυτή σαν «μήνα του μέλιτος».

*« Μετά στην αρχή είναι ο μήνας του μέλιτος, που λέμε, ο οποίος δεν είναι μήνας απαραίτητα […] ο οποίος είναι ουσιαστικά ότι ακόμα μαθαίνεις τον άλλον, τον βλέπεις συνέχεια, δεν τον έχεις συνηθίσει».* (Π., 21, α.)

*«Το πρώτο ίσως δίμηνο είναι αυτό που λέμε τα μέλια».* (Ρ., 24, α.)

Στη συνέχεια, υπήρχε στις απαντήσεις ένα επόμενο στάδιο κατά το οποίο η σχέση περνάει σε ένα πιο σταθερό επίπεδο, αρχίζει να χτίζεται και τότε εμφανίζεται μια «καλώς εννοούμενη ρουτίνα».

*«Θεωρώ ότι η τρίτη (φάση) είναι το έχουμε γνωριστεί, ξέρουμε τι αρέσει στον άλλον και βλέπουμε αν η κοινή μας πορεία δουλεύει».* (Λ., 23, γ.)

*«Μετά περνάει στο στάδιο της οικειότητας, που εκεί κρατάς αυτό που έχεις πλάσει και παίρνεις και άλλα στοιχεία που σου αρέσουν. Επομένως αρχίζει και χτίζεται κάτι.»* (Γ., 22, γ.)

Το προτελευταίο στάδιο που αναφέρθηκε στις απαντήσεις ήταν αυτό των προβλημάτων και της φθοράς. Αναφέρθηκε μάλιστα από αρκετούς συμμετέχοντες πως σε αυτό το στάδιο ο σύντροφος απομυθοποιείται και απομαγεύεταικαι για τον λόγο αυτό συχνά δημιουργούνται προβλήματα.

*«Αλλά μερικές φορές έρχονται τα προβλήματα. Βέβαια προβλήματα έχεις σε όλες τις φάσεις. Μιλάω για τη φάση «προβλήματα» που αρχίζεις και παίρνεις την κάτω βόλτα ».* (Υ., 28, α.)

*«Οπότε αυτό που συμβαίνει είναι ότι σιγά-σιγά βλέπεις ότι μπορεί κάποια πράγματα που σου άρεσαν στον άλλον άνθρωπο είτε να τα έχεις φτιάξει στο μυαλό σου, είτε ο άλλος να τα έβγαζε προς τα έξω αλλά να μην ήταν αληθινά. Οπότε υπάρχει μια απομυθοποίηση, το οποίο ισχύει ακόμα και για τις επιτυχημένες σχέσεις.»(Κ., 22, γ.)*

Τέλος, όπως ήταν αναμενόμενο, όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν ως τελικό στάδιο αυτό της λήξης της σχέσης. Αν στο προηγούμενο στάδιο τα προβλήματα δεν έχουν λυθεί τότε η σχέση αναπόφευκτα οδηγείται σε χωρισμό.

*«[…] και στο τέλος είναι το στάδιο που έχει στραβώσει κάτι, όχι απαραίτητα ότι δεν αγαπάς τον άλλον, απλώς ότι κάπως δεν μπορείς πλέον να συνυπάρξεις μαζί του ή δεν είσαι ερωτευμένη/ος πια. Επομένως αρχίζει να ξεθυμαίνει όλο αυτό και να τελειώνει»* (Γ., 22, γ.)

*«Αλλά μερικές φορές έρχονται τα προβλήματα. […] Αν δεν λυθούν αυτά, πηγαίνεις στον χωρισμό»* (Υ., 28, α.)

## 3.2 ΧΩΡΙΣΜΟΣ

### 3.2.1 ΠΩΣ ΟΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΤΟΝ ΧΩΡΙΣΜΟ;

 Ζητώντας από τους συμμετέχοντες της έρευνας να περιγράψουν τι είναι για εκείνους ένας χωρισμός, όλοι ανέφεραν με κάποιο τρόπο πως είναι η διαδικασία διακοπής μιας σχέσης (Cambridge Dictionary; Dictionary.com; Macmillan Dictionary). Συγκεκριμένα, στις περισσότερες απαντήσεις αναφερόταν με κάποιο τρόπο η έννοια του τέλους. Μέσα στις περιγραφές παρατηρήθηκε από μερικούς μια πιο αυστηρή και ουδέτερη περιγραφή του όρου, χαρακτηρίζοντας τον χωρισμό ως το τέλος, το φινάλε ή την κατάληξη. Άλλοι τον παρομοίασαν με έναν θάνατο και τον συνέδεσαν με την απώλεια και την περίοδο του πένθους που συνήθως ακολουθεί. Έτσι, για τους συμμετέχοντες ο χωρισμός:

*«Είναι απλά το τέλος μιας κατάστασης».* (Κ., 22, γ.)

*« Είναι μια κατάσταση που δύο άτομα αποφασίζουν ότι δεν ταιριάζουν πια και προχωράει ο καθένας το δρόμο του. Τώρα το πόσο θα κρατήσει εξαρτάται από τα συναισθήματα θα έλεγα. Δηλαδή υπάρχει περίπτωση ένας χωρισμός να είναι μια και έξω, όμως υπάρχει περίπτωση ο χωρισμός να σε απασχολήσει για πολύ καιρό, μπορεί και για πάντα».* (Υ., 28, α.)

*«Θα έλεγα ότι είναι κατάληξη και κλείσιμο υποθέσεων[…] Φινάλε». (Λ., 23, γ.)*

*« Ένας θάνατος […] και το πένθος μπορεί να κρατήσει μια εβδομάδα, δύο χρόνια. Είναι ανάλογα το τι διεργασία θα κάνεις εσύ μέσα σου, πόσο θα πάρεις το χρόνο σου να πενθήσεις γι’ αυτό που χάνεις, γιατί χάνεις. Είναι μια απώλεια».* (Μ., 25, γ.)

Ωστόσο, αξίζει να αναφερθεί πως δύο από τους συμμετέχοντες εστίασαν στη θετική πλευρά του χωρισμού, χαρακτηρίζοντάς τον είτε ως «ευκαιρία» (Σ., 21, α.) είτε ως ένα τέλος, το οποίο είναι αναγκαστική προϋπόθεση για μια νέα αρχή.

*«Ο χωρισμός είναι το τέλος για μια καινούργια αρχή […] Είναι ένα άσχημο τέλος για μια όμορφη αρχή, γιατί πάντα σκέφτεσαι ότι ήταν άσχημο το τέλος, αλλά μια αρχή μπορεί να έρθει μελλοντικά και μπορεί να είναι ακόμα καλύτερη».* (Ρ., 24, α.)

### ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΧΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ;

 Όπως αναφέρθηκε και στη θεωρία, σύμφωνα με τους Felmlee, Sprecher, &Bassin (1990), η σταθερότητα μιας σχέσης μπορεί να επηρεαστεί από το άτομο, τη δυάδα και τις εξωτερικές συνθήκες. Μέσα στις απαντήσεις των συμμετεχόντων και με βάση τις εμπειρίες τους, εντοπίστηκαν λόγοι χωρισμού που συνδέονταν με:

 (α)**Αλλαγή κατάστασης**: Παράγοντες όπως η απόσταση και οι ακαδημαικές ή εργασιακές υποχρεώσεις, συχνά επηρέαζαν την σχέση. Κάτι τέτοιο μπορεί να αιτιολογηθεί λόγω της ηλικίας των συμμετεχόντων, καθώς βρίσκονται σε μια μεταβατική και ιδιαίτερα παραγωγική περίοδο, όπου τα ζητήματα εργασίας και εκπαίδευσης συχνά έρχονται πρώτα. Επίσης, αυτό που παρατηρήθηκε στις περισσότερες περιπτώσεις είναι ότι οι αλλαγές αυτές δεν αναφέρονταν από μόνες τους ως λόγος χωρισμού, αλλά αποτελούσαν την αφετηρία για την εμφάνιση άλλων προβλημάτων, όπως ζητήματα επικοινωνίας ή εμπιστοσύνης, τα οποία στη συνέχεια οδηγούσαν σε χωρισμό.

 *«(Το πρόβλημα) ήταν ότι οι ζωές μας αρχίσανε λίγο να παίρνουν διαφορετικές πορείες με βάση αυτά που θέλαμε και αρχισαμε σιγά σιγά να μην μπορούμε να επικοινωνούμε και να συγκεράσουμε τις ζωές μας».* (Υ., 28, α.)

*« […] ήταν ότι πλέον με αυτό το άτομο ήμασταν σε διαφορετικές φάσεις της ζωής μας και επειδή τα είχαμε καιρό και είχαμε εξελιχθεί μέσα σε αυτό, είχαμε φτάσει σε ένα σημείο που πλέον δεν μπορούσαμε α συνυπάρξουμε και δεν είχαμε να δώσουμε το κάτι παραπάνω. Επομένως είχε κορεστεί όλο αυτό και έβγαινε πάρα πολλή ένταση»*(Γ.,22, γ.).

**(β)Ρουτίνα/κούραση:**Η ρουτίνα σε μια σχέση, όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενες απαντήσεις των συμμετεχόντων, είναι βασικό συστατικό της καθώς προκύπτει λόγω της οικειότητας που αναπτύσσεται μεταξύ των δυο συντρόφων. Ωστόσο, στην ηλικιακή ομάδα που εξετάζεται, η ρουτίνα αυτή μπορεί να κουράσει τους νέους, καθώς έχουν αυξημένη ενεργητικότητα και αναζητούν συχνά νέες εμπειρίες.

*« Ο κύριος λόγος ήταν η βαρεμάρα. Ότι από κάποια στιγμή και μετά δεν είχα τον ίδιο ενθουσιασμό να βγούμε και συνήθως αυτό το πέρναγα κιόλας (στον άλλον) οπότε έπεφτε ο ενθουσιασμός και από την άλλη πλευρά»* (Ρ., 24, α.)

*«Με κάποιους (χώρισα) επειδή απλά βαρέθηκα, ήθελα να αλλάξω ζωή. Ήθελά να αποχωρήσω, είχα κουραστεί»* (Β., 23, γ.)

 **(γ) Απιστία/προδοσία:**Άλλοι παράγοντες που αναφέρθηκαν αφορούσαν περιστατικά απιστίας, ζητήματα εμπιστοσύνης ή ζήλειας ή την ανάγκη για άλλες εναλλακτικές. Ακόμα κάποιοι μίλησαν για χαρακτηριστικά του συντρόφου που ενώ στην αρχή φαίνονταν ελκυστικά ή απλώς δεν ήταν ενοχλητικά, στη συνέχεια άρχισαν να τους ενοχλούν.

*« Έγινε ένα ακραίο σκηνικό […] αναμείχθηκε σε ένα δοχείο προδοσία, κατάρριψη του αισθήματος εμπιστοσύνης, ένδειξη μηδενικού σεβασμού και χλευασμού μπορείς να πεις σε ένα σημείο»* (Π., 21, α.)

*«Ήταν από τη μία λόγω ζήλιας, λόγω έλλειψης εμπιστοσύνης κυρίως [...] Αλλά εν τέλει δεν την χώρισα γι’ αυτό. Τη χώρισα […] επειδή εκείνη την περίοδο ένιωθα ότι είχα παραπάνω ευκαιρίες για να γνωρίσω κοπέλες με τις οποίες θα ήθελα να περάσω χρόνο μαζί τους και ήθελα να το διεκδικήσω αυτό»* (Σ., 21, α.)

*«[…] γιατί υπήρχε υπερβολική ζήλια, υπερβολικός έλεγχος χωρίς λόγο και οκ είναι ωραίο ο άλλος να σε ζηλεύει, αλλά πρέπει να υπάρχει και ένα μέτρο».* (Μ., 25, γ.)

*«Από κάποιους (χώρισα) γιατί δεν μου άρεσε ο χαρακτήρας τους, μετά το κατάλαβα δηλαδή»* (Β., 23, γ.)

### ΠΟΙΑ ΣΤΑΔΙΑ ΠΕΡΝΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΧΩΡΙΣΜΟ;

Από τη στιγμή που θα αντιληφθεί το άτομο ότι δεν ικανοποιείται από τη σχέση και θέλει να την τερματίσει, περνά από πολλές διεργασίες ώσπου εν τέλει να το ανακοινώσει στον άλλον άνθρωπο. Όπως άλλωστε αναφέρει και ο Duck (1982) ο χωρισμός δεν είναι ένα στιγμιαίο γεγονός, αλλά μια μακρά διαδικασία που αποτελείται από επιμέρους στάδια.

Μέσα από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων παρατηρήθηκε ότι πράγματι, όταν πρόκειται για μακροχρόνιες σχέσεις, η περίοδος πριν τον χωρισμό περιλαμβάνει πολλή σκέψη και συζήτηση. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ανέφεραν πως το πρώτο διάστημα (από τη στιγμή δηλαδή που θα το συνειδητοποιήσουν) περιλαμβάνει κατά βάση χρόνο με τον εαυτό, πολλή σκέψη και ορισμένες φορές άρνηση. Σε αυτή τη φάση γίνεται συνήθως ατομική προσπάθεια εύρεσης τρόπων αντιμετώπισης των προβλημάτων. Πολλές φορές η φάση αυτή μπορεί να περιλαμβάνει και κάποια δράση του ατόμου ή/και να δοθεί χρόνος, προκειμένου να φανεί εάν υπάρχουν αποτελέσματα. Η διαδικασία αυτή μπορεί να διαρκέσει αρκετό καιρό, λόγω του ότι το άτομο χρειάζεται να ζυγίσει τα δεδομένα και να πάρει σημαντικές και καθοριστικές αποφάσεις για την πορεία της σχέσης.

*«Δηλαδή παίρνω κάποιο χρονικό διάστημα προκειμένου να σκεφτώ εγώ τις ανάγκες μου, τα θέλω μου, τα συναισθήματά μου για τον άλλον άνθρωπο, ό, τι έχει αλλάξει και νιώθω έτσι και ανάλογα το τι θα δω ότι έχει πρόβλημα, σκέφτομαι πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω».* (Μ., 25, γ.)

*«Το διάστημα κρατάει ένα δίμηνο, ειδικά άμα είσαι σε μακροχρόνια σχέση είναι πολύ δύσκολο να χωρίσεις, δεν μπορείς να χωρίσεις μπαμ και κάτω»* (Β., 23, γ.)

Μετά από αυτή την περίοδο, ερχόταν η ανάγκη για εξωτερίκευση του προβληματισμού. Όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι μετά την περίοδο του προσωπικού χρόνου και της σκέψης είχαν την ανάγκη να εξωτερικεύσουν τις ανησυχίες τους σε κάποιους κοντινούς τους ανθρώπους, όπως είναι οι φίλοι, προκειμένου να πάρουν κάποιες συμβουλές. Κανένας από τους συμμετέχοντες δεν θέλησε πρώτα να συζητήσει το πρόβλημα με τον άνθρωπο που ήταν σε σχέση.

*«Σίγουρα θα πάω (πρώτα) στους φίλους μου, γιατί θεωρώ ότι πολλές φορές βλέπουμε πράγματα, εννοώ εγκλωβιζόμαστε σε κάποιες σκέψεις και ένας τρίτος μπορεί να μας βοηθήσει» (Γ., 22, γ.)*

 *«Θέλω να πάρω όσο περισσότερες γνώμες γίνεται. Δεν επηρεάζουν πάντα το τελικό αποτέλεσμα […] Συνήθως όμως θα έλεγα ότι το συζητάω πριν ανακοινώσω κάτι» (Μ., 25, γ.)*

*«Στον ίδιο φοβάμαι ότι άμα πάω θα καταλήξει άσχημα και όχι σε τσακωμό. Θα καταλήξει σε χωρισμό» (Ρ., 24, α.)*

Η συζήτηση με τον σύντροφο είτε ερχόταν μετά, όταν ο προβληματισμός ή η απόφαση είχε ήδη συζητηθεί με τους φίλους, είτε πριν, υπό τη μορφή της προειδοποίησης. Όσοι δηλαδή εξωτερίκευσαν νωρίς τους προβληματισμούς τους, ήταν για να δείξουν στο ταίρι τους ότι η σχέση βρίσκεται σε κίνδυνο και για να τους κινητοποιήσουν να βελτιωθούν.

 *«Είχα αφήσει κάποιες ενδείξεις, δηλαδή σε φάση του είχα πει σαν απειλή […] ότι αν δεν διορθώσεις κάποια πράγματα, εγώ δεν θα αντέξω για πολύ να το κάνω αυτό και άφησα ένα εξάμηνο να περάσει*» (Λ., 23, γ.)

*«Και πάλι ίσως, ας πούμε, αν μου προτείνει κάτι και ο φίλος μου, ίσως να το δοκίμαζα να δω αν μου ταιριάζει. Αν ούτε αυτό δεν γινότανε, ε μετά θα άρχιζα να το επικοινωνώ στη σύντροφό μου» (Υ., 28, α.)*

 Μετά από αυτό το στάδιο, κάποιοι αποφάσιζαν να τερματίσουν τη σχέση τους, ενώ κάποιοι άλλοι επέλεξαν να δώσουν λίγο ακόμα χρόνο σε αυτή, περιμένοντας κάποια αλλαγή/βελτίωση. Αν αυτή δεν ερχόταν τότε κατέληγαν και εκείνοι στον χωρισμό.

*«Και μετά από αυτό, αν δεν γινόταν ούτε τότε τίποτα, ούτε κάποια αλλαγή, ούτε τίποτα θα της το ανακοίνωνα» (Υ., 28, α.)*

*«Οπότε το είπα πρώτα στους φίλους μου, όμως ανεξάρτητα με το τι είπαν οι φίλοι μου έδρασα μόνος μου, δηλαδή εν τέλει πήρα απόψεις οι οποίες λέγανε ας πούμε να μη χωρίσω αλλά αποφάσισα να το κάνω» (Σ., 21, α.)*

#### ΠΟΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΧΩΡΙΣΜΟ;

* + - 1. ***ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ***

Όπως αναφέρει και στην έρευνα της η Sprecher(1994), τα αρνητικά συναισθήματα μετά από έναν χωρισμό είναι συνήθως περισσότερα από τα θετικά. Στην παρούσα έρευνα, όταν ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τρία συναισθήματα που έχουν συνδέσει με τον χωρισμό, τα πιο συχνά που αναφέρθηκαν ήταν η στεναχώρια/λύπη, ο φόβος/η ανασφάλεια για το μετά, η απογοήτευση, η μοναξιά. Ωστόσο, δεν έλειψαν και τα συναισθήματα με πιο θετική χροιά, όπως είναι η ανακούφιση, η απελευθέρωση, η ηρεμία και η αγάπη. Κάτι τέτοιο δείχνει ότι αν και ο κάθε άνθρωπος βιώνει διαφορετικά την εμπειρία του χωρισμού, κάποιες συναισθηματικές αντιδράσεις είναι παρόμοιες. Αυτές συνήθως εξαρτώνται από τους λόγους για τους οποίους χώρισαν και από το ρόλο που είχαν στον χωρισμό, εάν ήταν δηλαδή στην πλευρά αυτού που χωρίζει ή αυτού που τον χωρίζουν.

Εκτός από το αναμενόμενο αίσθημα της λύπης/στεναχώριας, ένα άλλο αρκετά κοινό αίσθημα το οποίο αναφέρθηκε από πολλούς συμμετέχοντες ήταν αυτό του φόβου και της ανασφάλειας. Οι περισσότεροι εξέφρασαν την ανησυχία τους απέναντι στην αβεβαιότητα που προκύπτει μετά τον χωρισμό, ιδιαίτερα ως προς το ζήτημα του αν θα βρουν στο μέλλον κάποιον άλλον άνθρωπο.

*«Είχα και το συναίσθημα τώρα θα ξαναβρώ άλλη κοπέλα; Θα με θέλει καμία άλλη; Τώρα θα μείνω μόνος μου για πάντα;»*(Υ., 25, α.)

*«Ο φόβος κυρίως γιατί φοβάσαι για το μετά. Φοβάσαι ότι δε θα ξαναβρεθεί άνθρωπος που να σε δεχτεί όπως είσαι […] και να περάσει κάποιο χρόνο μαζί σου. (Φοβάσαι) αν θα συνεχίσεις μόνος σου. Ο φόβος δηλαδή είναι πολύ έντονο συναίσθημα»* (Σ., 21, α.)

 Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα ευρήματα που σχετίζονται με την σωματοποίηση της θλίψης. Όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως μετά από έναν χωρισμό παρατήρησαν διάφορες αντιδράσεις του οργανισμού τους, οι οποίες προέκυψαν λόγω της θλίψης και του άγχους που βίωσαν μετά από έναν χωρισμό. Οι αντιδράσεις αυτές σχετίζονταν με τον ύπνο, με το φαγητό ή με την εμφάνιση ψυχοσωματικών ζητημάτων.

α) **Φαγητό**: Αντίθετα με την έρευνα των Simonetal. (1999),στην οποία αναφέρεται ότι οι διαταραχές του ύπνου είναι το συχνότερο σύμπτωμα που εμφανίζεται σε καταστάσεις άγχους και στρες, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως παρατήρησαν διαταραχές ως προς το φαγητό. Από κάποιους εκφράστηκε ως απώλεια της όρεξης, ενώ από άλλους ως ανάγκη για να φάνε περισσότερο. Πράγματι, μέσα από άλλες έρευνες φαίνεται να υπάρχει μια σύνδεση ανάμεσα στις στρεσογόνες καταστάσεις και στις διαταραχές του φαγητού, προκαλώντας είτε υπερφαγία είτε ανορεξία (Troop, 1998; Yau&Potenza, 2013).

*«Στο φαί το έριχνα πάντα, είτε στην απώλεια είτε στην υπερφαγία. Μου επηρεάζει πάρα πολύ τις διατροφικές συνήθειες η στεναχώρια γενικά εμένα, είτε δεν έτρωγα καθόλου, όταν λέμε καθόλου (εννοούμε) όλη μέρα […] ή το εντελώς αντίθετο, τρώω τα συναισθήματά μου ξεκάθαρα»* (Λ., 23, γ.)

*«Έχασα, μπορεί και 7 κιλά μέσα σε έναν μήνα. Δεν έτρωγα καθόλου, δεν είχα όρεξη να φάω»* (Β., 23, γ.)

β) **Ύπνος**: Μετά το φαγητό, αρκετοί συμμετέχοντες ανέφεραν πως οι διαταραχές στον ύπνο ήταν ένα από τα βασικά συμπτώματα που παρουσίασαν μετά τον χωρισμό. Σύμφωνα με όσα είπαν, άλλοι δεν μπορούσαν να κοιμηθούν λόγω του αυξημένου άγχους και των σκέψεων, ενώ άλλοι έβλεπαν συχνά όνειρα με τον πρώην σύντροφό τους.

*«Είχα μετά το χωρισμό και διαταραχή ύπνου, απώλεια τέλος πάντων ύπνου, λόγω του έντονου στρες»* (Π., 21, α.)

*«[…] για ένα μήνα και κάτι μέρες θυμάμαι ότι την έβλεπα κάθε μέρα στον ύπνο μου, κάθε μέρα […] και συνήθως τα όνειρα δεν ήταν και πολύ ευχάριστα» (Υ., 28, α.)*

*«Με τον ύπνο είχα μόνο θέμα στο ότι πάντα όταν είμαι σε περίεργη κατάσταση βλέπω πολύ ζωντανά όνειρα. Οπότε πεταγόμουν χαρούμενη γιατί έβλεπα στον ύπνο μου ότι όλα είναι εντάξει ή πεταγόμουν ουρλιάζοντας, κλαίγοντας γιατί το ξανά βίωνα»* (Λ., 23, γ.)

γ) **Ψυχοσωματικά ζητήματα:**Μια εξίσου συχνή απάντηση των συμμετεχόντων σχετικά με τα συμπτώματα που παρατήρησαν μετά τον χωρισμό, ήταν η εμφάνιση διάφορων ψυχοσωματικών ζητημάτων. Τα ψυχοσωματικά ζητήματα, όπως αναφέρεται και στη βιβλιογραφία, εμφανίζονται στον οργανισμό μετά από καταστάσεις παρατεταμένης θλίψηςκαιάγχους, καθώς τότε ο οργανισμός γίνεται πιο ευάλωτος στις κακουχίες και στις κληρονομικές ασθένειες (Ντάβου, 2015). Στις απαντήσεις τους οι συμμετέχοντες ανέφεραν ζητήματα που σχετίζονταν ιδίως με την εμφάνιση δερματικών παθήσεων.

«*Ψυχοσωματικά μου έχει τύχει τουλάχιστον να βγάλω ερεθίσματα π.χ. από άγχος, γιατί υπάρχει αυτό το άγχος του ότι πρέπει να το αντιμετωπίσω» (Σ., 21, α.)*

*«Ναι πάρα πολλές φορές. Τίγκα στα ψυχοσωματικά και από χωρισμούς […]Εμένα τα ψυχοσωματικά μου συνήθως είναι δερματικά. Μπορεί ξαφνικά να πρηστώ, να πετάξω σπυράκια, να πάθω τυμπανισμό. […] Ξεφλουδίζω συνέχεια, χέρια και πρόσωπο. Βγάζω πολλά ψυχοσωματικά από άγχος ή στεναχώρια που εκτονώνονται έτσι» (Ρ., 24, α.)*

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε η απάντηση ενός εκ των συμμετεχόντων, ο οποίος αναφέρθηκε σε έναν σωματικό πόνο, στο ύψος της καρδιάς. Ο πόνος αυτός, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, εμφανίζεται όταν το άτομο βιώνει κάποια σημαντική απώλεια και ονομάζεται το «σύνδρομο της ραγισμένης καρδιάς»(Field., 2011).

*«Υπάρχει ένας σίγουρα –δεν θα τον χαρακτηρίσω σωματικό πόνο- αλλά είναι αυτό που νιώθουμε όλοι νομίζω, έναν πόνο πολύ κλισέ αλλά κοντά στην καρδιά, δηλαδή ένα πράγμα που είναι λες και δεν ξέρω, κάτι έχεις εκεί μέσα, κάτι σε πονάει εκείνη τη στιγμή αλλά το νιώθεις όντως σαν πόνο. Δεν το νιώθεις σαν απλά ότι το κεφάλι μου αυτή τη στιγμή νιώθει δυσαρεστημένο. Νιώθεις ότι πονάς»* (Σ., 21, α.)

* + - 1. ***ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ***

Κατά το διάστημα που ακολουθεί μετά από έναν χωρισμό, το άτομο καλείται να βρει διάφορους τρόπους ώστε να ανταπεξέλθει σε αυτή την απαιτητική περίοδο. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων δύο ήταν οι βασικοί τρόποι διαχείρισης αυτής της περιόδου:

**(α) Φίλοι:** Όλοι οι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στο πόσο σημαντική είναι η παρουσία των φίλων σε αυτό το διάστημα. Είτε επειδή αποτελούσαν ένα συναισθηματικό στήριγμα είτε επειδή τους κρατούσαν απασχολημένους ώστε να μην σκέφτονται. Ιδιαίτερα ως προς το δεύτερο, οι συμμετέχοντες ανέφεραν αρκετά συχνά πως πολύ σημαντικός τρόπος αντιμετώπισης ήταν το να κρατάνε το μυαλό τους απασχολημένο και να μην βυθίζονται στις σκέψεις και στη θλίψη.

*«Άφθονος χρόνος με τους φίλους μου. […] Εμένα με βοήθησε το να κάνω πράγματα που με ευχαριστούν, να κρατάω τον εαυτό μου απασχολημένο και να μην σκέφτομαι συνέχεια»* (Π,21, α.)

*«Κυρίως το να μη μένω μόνη μου, γιατί εκεί είναι που γίνονται όλες οι σκέψεις […] Οπότε το να είμαι έξω με παρέα είναι το καλύτερο και να μιλάω για άσχετα πράγματα, τα οποία ξέρω ότι δε θα μου θυμίσουν κάτι τέτοιο. […] Αλκοόλ και παρέα. Αυτό.»* (Μ., 25, γ.)

*«Πέρασα κάποιες μέρες – ας πούμε τις πρώτες μέρες- που ήμουν αρκετά στεναχωρημένη και προσπαθούσα να κάνω πράγματα, να βγαίνω έξω και να βρίσκομαι σε μια κατάσταση έντασης προκειμένου να μην το σκέφτομαι και να μην μπω στη διαδικασία ας πούμε να πισωγυρίσω»* (Γ., 22, γ.)

**(β) Αλκοόλ:**Ένας άλλος πολύ κοινός τρόπος αντιμετώπισης που αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες ήταν η κατανάλωση αλκοόλ. Στην βιβλιογραφία αναφέρεται ότι όσοι βγαίνουν από έναν χωρισμό, είναι πιο πιθανό να προβούν σε συνήθειες όπως η κατανάλωση αλκοόλ (Barber & Cooper, 2014). Συγκεκριμένα, στην έρευνά τους οι Davis, Shaver, &Vernon, (2003) εντόπισαν ότι όσοι βρίσκονταν στην πλευρά του χωρισμένου ή ήταν περισσότερο αφοσιωμένοι στη σχέση, αύξησαν την κατανάλωση του αλκοόλ μετά τον χωρισμό σε σχέση με όσους ήταν στην άλλη πλευρά. Οι συμμετέχοντες στην παρούσα έρευνα ανέφεραν ότι πράγματι η κατανάλωση του αλκοόλ ήταν ένας τρόπος διαχείρισης της περιόδου αυτής. Για τους περισσότερους ήταν ένας τρόπος να ξεχάσουν τον χωρισμό ή να διώξουν τη λύπη. Ωστόσο, στην πλειοψηφία των απαντήσεων αναφερόταν ότι το αλκοόλ, αν και μπορεί να καταναλώθηκε σε τέτοιες περιστάσεις, στην πραγματικότητα δεν προσφέρει κάποια ουσιαστική βοήθεια.

 *«Είναι ένας τρόπος να με κάνει, ας πούμε, να νιώσω ότι πνίγω τη λύπη μου από τη μία ή ότι μου φτιάχνει τη διάθεση και ξεχνιέμαι»* (Γ., 22, γ.)

*«Δεν βοηθάει σε κάτι άλλο πέρα από το να ηρεμήσεις, να χαλαρώσεις και να είσαι με τους φίλους σου. Δεν βοηθάει κάπου»* (Λ., 23, γ.)

#### ΠΩΣ ΚΙΝΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΧΩΡΙΣΜΟ;

Καθώς τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας, είναι λογικό να εξεταστεί το πώς κινούνται οι νέοι σε αυτά μετά τον χωρισμό και ποια στάση κρατούν τόσο ως προς τον πρώην σύντροφό τους, όσο και ως προς το κοινό περιεχόμενο που ενδέχεται να έχουν δημιουργήσει κατά την περίοδο της σχέσης τους (φωτογραφίες, δημοσιεύσεις κ.α.). Κοινή πρακτική των περισσότερων ήταν να μην διαγράφουν/μπλοκάρουν τον σύντροφο τους από τα ΜΚΔ, καθώς το χαρακτήρισαν ως κάτι ανώριμο που είχαν κάνει κατά το παρελθόν, αλλά πλέον το θεωρούν ξεπερασμένο. Ωστόσο, αρκετοί από αυτούς ακολούθησαν μια πιο διπλωματική μέθοδο, αυτή της απόκρυψης, κατά την οποία αν και κρατούν τον πρώην σύντροφό τους στα ΜΚΔ, επιλέγουν οι ίδιοι αν θα δουν το περιεχόμενο του ή αν θα μπορεί εκείνος να δει το δικό τους. Αυτό ωστόσο προϋποθέτει να μην τους έχει διαγράψει/μπλοκάρει ο πρώην σύντροφος, κάτι το οποίο αναφέρθηκε ότι συνέβαινε συχνά.

*«Έχουνε σβήσει μόνοι τους κάποια πράγματα, αυτός δηλαδή που με έκανε block από παντού, προφανώς με έσβησε από παντού, αλλά εγώ δεν έχω σβήσει τίποτα» (Λ., 23, γ.)*

*«Αυτό που έκανα από την αρχή[…] είναι ούτε να μπλοκάρω ούτε να σβήνω κόσμο. Απλά πατάω ένα hide (απόκρυψη) και ένα mute (σίγαση), να μη βλέπω τι κάνουν» (Π., 21, α.)*

Κάτι το οποίο αξίζει να αναφερθεί είναι το γεγονός ότι δύο από τους συμμετέχοντες αναφέρθηκαν ξεχωριστά στην περίπτωση του Messenger, όπου συνήθιζαν να συνομιλούν με τον πρώην σύντροφο. Συγκεκριμένα, σε μια απάντηση αναφέρθηκε πως το εικονίδιο στο Messengerπου δείχνει πως ο πρώην σύντροφος είναι ενεργός, δημιουργεί μια αίσθηση θλίψης στον συμμετέχοντα, ο οποίος ανέφερε χαρακτηριστικά ότι όταν το βλέπει, παίρνει μια βαθειά ανάσα και κλείνει το κινητό. Στην πραγματικότητα αυτό το εικονίδιοαποτελεί μια αφορμή προκειμένου να ανασυρθούν στο άτομο αναμνήσεις περασμένων συνομιλιών και περασμένων στιγμών/καταστάσεων, ενώ ταυτόχρονα ενδέχεται να ενεργοποιήσει την αίσθηση της νοσταλγίας, καθώς υπενθυμίζει στο άτομο όλες τις στιγμές της οικειότητας που έχει περάσει με τον πρώην σύντροφό του ή υπερτονίζει την ενδεχόμενη αδυναμία επικοινωνίας με το άτομο αυτό, κάτι το οποίο μπορεί να προκύψει μετά από έναν χωρισμό.

*«Το μόνο που είχα κάνει ήταν να τον μπλοκάρω στο chat στο Messenger γιατί μπαίναμε σε μια διαδικασία και οι δύο να μπαίνουμε στη συνομιλία και να βλέπουμε αν είναι ενεργός ο άλλος»* (Γ., 22, γ.)

*«Αυτό το εικονάκι του ‘’ενεργός‘’ στο Messenger πονάει όταν το βλέπεις, γιατί έχετε πει και τα εσώψυχά σας και βγαίνει πάντα πρώτο για τα επόμενα χρόνια […] Και την ώρα που το βλέπεις, ειδικά την πρώτη περίοδο, παίρνεις και μια βαθιά ανάσα[…]κάνεις ουφ και κλείνεις το κινητό»* (Ρ., 24, α.)

Στην ερώτηση αν οι συμμετέχοντες παρακολουθούσαν τα προφίλ και τις δημοσιεύσεις των πρώην συντρόφων τους (cyber-stalking), οι απαντήσεις ήταν κατά βάση θετικές. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ανέφερε πως το κάνει ή το έχει κάνει στο παρελθόν. Οι λόγοι που το έκαναν χωρίζονταν σε δύο κατηγορίες. Είτε για να μπορούν να κρατάνε μια επαφή με τη ζωή του πρώην συντρόφου τους, είτε για να μπορούν να ελέγξουν αν έχουν βρει νέους ερωτικούς συντρόφους.

*«Καλύπτει την ανάγκη ξεκάθαρα να είμαι στη ζωή και στην καθημερινότητα του άλλου και για να μαθαίνω νέα του. Προφανώς και για να δω αν έχει και κάποια καινούργια κοπέλα και ποιά είναι, δηλαδή σε τρώει πάντα αυτό» (Λ., 23, γ.)*

*«Ναι έμπαινα και έβλεπα ποιους έχει προσθέσει πρόσφατα και αν ήταν κοπέλες ας πούμε κοιτούσα αν έχουν κάνει like στα τελευταία τραγούδια» (Γ., 22, γ.)*

Αναφορικά με το κοινό περιεχόμενο (δημοσιεύσεις, φωτογραφίες, συνομιλίες κ.α.), οι απαντήσεις των συμμετεχόντων ήταν αρκετά διαφορετικές και εμφανίστηκαν σε αυτές και οι τρεις τύποι ανθρώπων που αναφέρθηκαν στη θεωρία (Sas&Whittaker, 2013; Herron, Moncur, &VandenHoven, 2016):

**α) Αυτοί που διαγράφουν τα πάντα (deleters):** Κάποιοι ανέφεραν ότι μετά τον χωρισμό έσβησαν όλες τις φωτογραφίες και τις συνομιλίες.

«*Επομένως διέγραψα όλη τη συνομιλία και τις φωτογραφίες […] ήταν δύσκολο αλλά από την άλλη νομίζω ένιωσα μια ανακούφιση, γιατί μου έφυγε ένα βάρος και μια τοξική συνήθεια»* (Γ., 22, γ.)

**β) Αυτοί που κρατούν τα πάντα (keepers):** Άλλοι ανέφεραν ότι δεν μπορούν να σβήσουν τίποτα, καθώς το περιεχόμενο αυτό αποτελεί κομμάτι της ζωής τους και αν προβούν στη διαγραφή του θα είναι σαν να ακυρώνουν τόσο την ύπαρξη του άλλου ανθρώπου όσο και ένα κομμάτι του εαυτού τους. Αυτοί, σύμφωνα με τη θεωρία ονομάζονται «keepers» και είναι αυτοί που κρατούν τα πάντα.

*«Δεν βρίσκω το λόγο, δηλαδή είναι σαν να ακυρώνεις την ύπαρξη αυτού του ανθρώπου από τη ζωή σου το οποίο το θεωρώ λάθος. Γιατί […] μοιράστηκες πράγματα και ήταν ένα μεγάλο κομμάτι σου, γιατί να το σβήσεις;» (Μ., 25, γ.)*

*«Πλέον είμαι άνθρωπος που δεν διαγράφω, δηλαδή ξέρω ότι όσο και να πονάω εκείνη τη στιγμή, σέβομαι τις αναμνήσεις που πέρασα» (Σ., 21, α.)*

**γ) Αυτοί που διαγράφουν επιλεκτικά (selectivedisposers):** Ορισμένοι ωστόσο ακολούθησαν μια ενδιάμεση τακτική, επιλέγοντας να κρατήσουν αυτό το περιεχόμενο στο λογαριασμό τους χωρίς όμως να είναι ορατό στους υπόλοιπους διαδικτυακούς τους φίλους ή διαγράφοντας επιλεκτικά κάποιο από το περιεχόμενο.

*«Υπήρχαν φωτογραφίες και λοιπά και όταν χωρίσαμε νομίζω κάποια τα έκανα απόκρυψη, κάποια τα έσβησα. Στο Facebook νομίζω ακόμα υπάρχουν κάποιες φωτογραφίες αλλά στο Instagram ναι τα έσβησα»* (Α., 23, γ.)

Ωστόσο, αξίζει να αναφερθεί πως κάποιοι επεσήμαναν ότι δεν συνηθίζουν να ανεβάζουν περιεχόμενο που να αφορά τις σχέσεις τους και έτσι μετά τον χωρισμό δε χρειάστηκε να αποφασίσουν αν θα κρατήσουν ή αν θα διαγράψουν κάτι.

*«Εγώ δεν ανέβαζα ποτέ με αγόρια στα Social Media. Δεν δημοσιεύω ποτέ τις σχέσεις μου. Οπότε δεν χρειάστηκε (να διαγράψω κάτι)»* (Β., 23, γ.)

 Τέλος, στην ερώτηση αν συνηθίζουν να ανεβάζουν περιεχόμενο που να αφορά τον πρώην σύντροφο τους μετά τον χωρισμό, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων απάντησε πως πράγματι το έχει κάνει, αλλά κυρίως κατά το παρελθόν. Στόχος αυτών των αναρτήσεων ήταν άλλοτε να δηλώσουν πως έχουν ακόμα συναισθήματα, άλλοτε για να δείξουν πως περνούν καλά, άλλοτε για να προκαλέσουν τη ζήλια του πρώην συντρόφου και άλλοτε να προκαλέσουν κάποια αντίδραση (όπως ένα μήνυμα).

*«Το θεωρώ ηλίθιο αλλά πιστεύω όλοι το κάνουμε. Το χω κάνει για να τον προκαλέσω να μου στείλει, αλλά όσο μεγαλώνω το κάνω και λιγότερο θεωρώ»* (Α., 23, γ.)

*«Απλά θα ανεβάσω να δείξω ότι περνάω καλά και ότι μπορεί να χωρίσαμε αλλά δεν με νοιάζει. Ή θα ανεβάσω τοποθεσία, μήπως ενδιαφερθεί και έρθει. Αλλά τίποτα που να τον αφορά. Σαν να του δείχνω ότι τελείωσε, εγώ είμαι οκ»* (Β., 23, γ.)

 Αξίζει να σχολιαστεί πως στην τελευταία απάντηση η συμμετέχουσα αναφέρει ότι θέλει να δείξει στον πρώην σύντροφό της πως περνάει καλά ανεβάζοντας σχετικέςδημοσιεύσεις.Ωστόσο επιλέγει να μην ανεβάσει κάτι που να τον αφορά άμεσα, αλλά ακολουθεί μια έμμεση στρατηγική, σύμφωνα με την οποία,ενώ αναζητά την προσοχή του πρώην συντρόφου της, δεν το κάνει με ευθύ τρόπο. Αντίθετα, παρουσιάζει προς τα έξω μια «άνετη» εικόνα με την ελπίδα να παρακινηθεί ο άλλος και να πράξει οποιαδήποτε απόπειρα επαφής. Μοιάζει σαν ένα «παιχνίδι εγωισμού» στο οποίο χάνει όποιος εκδηλώσει ενδιαφέρον ή όποιος δείξει ότι δεν έχει αποδεχθεί τον χωρισμό. Γι’ αυτόν τον λόγο ενδεχομένως να είναι τόσο αναγκαίο για τη συμμετέχουσα να μην ανεβάσει κάτι που να αφορά άμεσα το άτομο αυτό.

### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ;

Το ζήτημα της επανασύνδεσης μετά από έναν χωρισμό είναι μια αρκετά κοινή πρακτική, ιδιαίτερα για τα ζευγάρια που διατηρούν ανεπίσημη σχέση. Σε κάποιες περιπτώσεις μάλιστα, πρόκειται για μια κυκλική διαδικασία με πολλαπλούς και διαδοχικούς χωρισμούς και επανασυνδέσεις (Dailey, Jin, Pfiester, & Beck, 2011). Η συχνότητα του φαινομένου επιβεβαιώθηκε και στην παρούσα έρευνα καθώς οκτώ τους δέκα συμμετέχοντες ανέφεραν ότι έχουν επανασυνδεθεί έστω και μια φορά κατά την ενήλικη ζωή τους με κάποια προηγούμενη σχέση τους. Ωστόσο, για όλους τους συμμετέχοντες εν τέλει η διαδικασία αυτή δεν ήταν μια θετική εμπειρία. Πιο συγκεκριμένα, αρκετοί ανέφεραν πως παρ’ ότι έχουν βρεθεί σε αυτή την κατάσταση, είναι κατά της επανασύνδεσης, εστιάζοντας στο μη λειτουργικό κομμάτι της.

*«Δεν λειτουργεί! […] Αλλά νομίζω δεν λειτουργεί γιατί για κάποιο λόγο είχατε χωρίσει εξαρχής»* (Κ., 22, γ.)

 *«Όχι δεν άλλαξε κάτι και δεν τα καταφέραμε και δεν το προχωρήσαμε και πολύ, γιατί φάνηκε ότι δεν μπορούσαμε , οπότε δεν άλλαξε κάτι, όχι»* (Υ., 28, α.)

Ενδιαφέρουσες είναι οι απαντήσεις κάποιων συμμετεχόντων που ανέφεραν ότι δεν έχουν επανασυνδεθεί με κάποια σχέση τους κατά την ενήλικη ζωή τους και πως είναι εντελώς αρνητικοί απέναντι στην επιστροφή σε κάποια σχέση που έχει λήξει. Σύμφωνα με αυτούς, όταν μια σχέση τελειώνει δεν υπάρχει λόγος επιστροφής, καθώς θεωρούν πως η σχέση έχει εκπληρώσει το σκοπό της.

*«Θεωρώ ότι εξαντλήθηκαν τα περιθώρια από την πρώτη φορά, δεν υπάρχει λόγος για δεύτερη. Και γενικά δεν νομίζω ότι υπάρχει λόγος για την πλειοψηφία των περιπτώσεων»* (Π., 21, α.)

*«Δεν έχω καλή σχέση με την επανασύνδεση. […] Αλλά άμα έρθει εκείνη η στιγμή (του χωρισμού), μετά είμαι από αυτούς που λένε ότι δύσκολα κολλάει το γυαλί […] Όχι από κακία και από εκδικητικότητα […] Είναι σαν να κλείνω ρολά»* (Ρ., 24, α.)

*«Πρέπει να κάνεις υπομονή, να σφίγγεις τα δόντια και να το ξεπερνάς. Η επανασύνδεση μόνο κακό μπορεί να σου φέρει. Δεν το ξεχνάς και ούτε αλλάζει. […] Άμα χωρίσεις μια φορά για μένα μετά δεν έχει κανένα νόημα. Όσες φορές και να τα βρεις, θα χωρίσεις μετά από λίγο καιρό» (Β., 23, γ.)*

Ένα μικρότερο ποσοστό των συμμετεχόντων ήταν μεν αρνητικοί απέναντι στην επανασύνδεση ωστόσο έθεταν ως μόνη εξαίρεση τον παράγοντα του χρόνου. Με άλλα λόγια, οι δεύτεροι ανέφεραν πως ο μόνος τρόπος για να θεωρηθεί μια επανασύνδεση επιτυχής, είναι το να αφήσουν κενό ένα μεγάλο χρονικό διάστημα ανάμεσα στον χωρισμό και στην επανασύνδεση.

*«Δηλαδή δεν είμαι υπέρ της επανασύνδεσης. Είμαι υπέρ της επανασύνδεσης μετά από χρόνια, που έχουν αλλάξει οι άνθρωποι και οι καταστάσεις, που δεν ξέρεις πως τα φέρνει η ζωή»* (Α., 23, γ.)

*« […] αλλά δεν την αποκλείω, δηλαδή άμα έρθει ένας άνθρωπος μετά από χρόνια και ξανά νιώθω κάποια πράγματα, δεν θα το αποκλείσω να δοκιμάσω μαζί του, επειδή μέχρι στιγμής δεν έχει λειτουργήσει. Οπότε είμαι κάπου ενδιάμεσα»* (Λ., 23, γ.)

### ΠΟΣΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΒΙΩΝΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΤΟΥΣ ΔΥΟ ΡΟΛΟΥΣ;

Κατά τη διάρκεια ενός χωρισμού, εάν αυτός δεν αποφασίζεται από κοινού, δημιουργούνται δύο ρόλοι. Αυτός που χωρίζει και αυτός που τον χωρίζουν. Καθένας αντιμετωπίζει διαφορετικά τη συνθήκη του χωρισμού. Αυτό που συνήθως αναμένεται σε αυτές τις περιπτώσεις είναι ο πρώτος ρόλος, αυτού που χωρίζει κάποιον, να συνδέεται με πιο θετικά συναισθήματα, όπως η ανακούφιση (Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr, & Vanni, 1998; Sbarra & Emery, 2005), και ο δεύτερος ρόλος, αυτού που τον χωρίζουν, να συνδέεται με πιο αρνητικά συναισθήματα (Frazier & Cook, 1993; Sprecher S. , 1994; Amato, 2000). Ωστόσο, υπάρχουν και έρευνες που διαψεύδουν αυτό το μοτίβο, αναφέροντας πως και όσοι βρίσκονται στον ρόλο αυτού που χωρίζει μπορεί να νιώσουν εξίσου πολλά αρνητικά συναισθήματα(Perilloux & Buss, 2008; Finkelstein, 2014).

Στην παρούσα έρευνα, όλοι οι συμμετέχοντες είχαν βιώσει τον ρόλο αυτού που χωρίζει τον άλλον, περίπου οι μισοί από αυτούς είχαν βιώσει και τους δύο ρόλους, ενώ κανένας δεν είχε βιώσει αποκλειστικά τον ρόλο αυτού που τον χωρίζουν. Ακόμα, όταν οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να επιλέξουν ποιος είναι κατά τη γνώμη τους ο δυσκολότερος ρόλος, παρατηρήθηκε έντονος διχασμός:

(α) Πέντε συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ο δυσκολότερος ρόλος είναι αυτός του «να σε χωρίζει ο άλλος». Όπως ανέφεραν στις απαντήσεις τους, οι δυσκολίες αυτού του ρόλου αφορούν το συναισθηματικό κομμάτι. Αφενός, αυτός που τον χωρίζουν δεν είναι εξίσου προετοιμασμένος ψυχολογικά, σε αντίθεση με αυτόν που χωρίζει, ο οποίος έχει κάνει μια προεργασία και είναι περισσότερο εξοικειωμένος με την απόφαση. Αυτή η διαφορά φάσης μπορεί να δυσκολέψει τον πρώτο να δεχτεί και να ξεπεράσει τον χωρισμό. Αφετέρου, ένα άλλο ζήτημα που καλείται να αντιμετωπίσει αυτός που τον χωρίζουν είναι το βάρος του αισθήματος της απόρριψης.

 Συγκεκριμένα, μια συμμετέχουσα ανέφερε στην απάντησή της πως μετά από έναν χωρισμό μπορεί κανείς να νιώσει πως δεν αξίζει να τον αγαπήσουν. Μια τέτοια πεποίθηση μπορεί συχνά να προκύψει λόγω της απόρριψης, καθώς πλήττεται η αυτοεκτίμηση και ο αυτοσεβασμός αυτού που έχει απορριφθεί και δημιουργούνται αμφιβολίες για την αυταξία του (Luciano&Orth, 2017). Καθώς συνήθως ο ερωτικός σύντροφός είναι ένας από τους πιο σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή του ατόμου, αποτελεί σοβαρό πλήγμα για την αίσθηση του εαυτού όταν ο «σημαντικός άλλος» τον απορρίψει. Έτσι, μοιάζει σαν να ετεροκαθορίζεται η αξία του ατόμου με βάση την αποδοχή ή την μη αποδοχή του συντρόφου του και όταν αυτή δεν υπάρχει, τότε το άτομο νιώθει ανάξιο αγάπης ή ελαττωματικό.

*«Γιατί όταν είσαι στην πλευρά αυτού που χωρίζει, ξέρεις ότι χωρίζεις. Η μόνη παράπλευρη απώλεια είναι ότι νιώθεις τύψεις. […] Ενώ όταν είσαι ο χωρισμένος […] εκτός του ότι μένεις με ένα γιατί, πιστεύω ότι σου αφήνει και το αίσθημα ότι δεν είμαι άτομο το οποίο του αξίζει να το αγαπήσουν»* (Κ., 22, γ.)

*«Νομίζω είναι ο ρόλος του να σε χωρίσουν, γιατί αυτό σημαίνει ότι εσύ δεν είσαι τόσο σε αυτή τη φάση, επομένως σου είναι πιο δύσκολο να το δεχτείς. Ενώ αν έχεις φτάσει στο σημείο να θέλεις να χωρίσεις τον άλλον, είναι πιο κατασταλαγμένο μέσα σου και γι’ αυτί είναι πιο εύκολο»* (Γ., 22, γ.)

(β) Τέσσερις συμμετέχοντες ανέφεραν πως ο δυσκολότερος ρόλος είναι αυτός του να χωρίζεις κάποιον. Σύμφωνα με τις απαντήσεις τους, η δυσκολία αυτού του ρόλου έγκειται στο βάρος της απόφασης του χωρισμού. Αντίθετα, όπως αναφέρθηκε, αυτός που τον χωρίζουν έχει πιο εύκολο ρόλο, καθώς αναγκάζεται να δεχτεί την απόφαση και δεν αναλαμβάνει τη βαριά ευθύνη του να τερματίσει τη σχέση από επιλογή.

*«Αυτός που χωρίζει. […] Γιατί πρέπει να κοιμηθεί με το βάρος της επιλογής του. Ο άλλος θεωρώ ότι το αποδέχεται πιο εύκολα […] Αν χωρίσεις από την άλλη έχεις συνέχεια δεύτερες σκέψεις. […] Είναι η πιο δύσκολη επιλογή για μένα το να χωρίσεις έναν άνθρωπο»* (Σ., 21, α.)

*«Θα έλεγα αυτός που χωρίζει ότι έχει τον πιο δύσκολο ρόλο, εξαρτάται βέβαια. Γιατί […] παίρνει την απόφαση, δηλαδή είναι αυτός που ξεκινάει τη χιονοστιβάδα»* (Υ., 28, α.)

(γ) ένας από τους συμμετέχοντες ανέφερε ότι και οι δύο ρόλοιείναι εξίσου δύσκολοι, επισημαίνοντας τα θετικά και τα αρνητικά της κάθε πλευράς.

*«Θεωρώ ότι είναι δίκοπο μαχαίρι και για τους δύο, ειδικά σε μια σχέση που άξιζε και ήταν πολλά πράγματα για εσένα, την ίδια απώλεια θα βιώσετε. Και τι σημασία έχει ποιος κάνει το βήμα και το λέει; Από τη στιγμή που θα κάνει το βήμα το ίδιο, αυτός δεν θα έχει εσένα και εσύ δεν θα έχεις εκείνον. Οπότε θεωρώ ότι είναι 50-50»* (Ρ., 24, α.)

### ΠΟΙΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟΚΟΜΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΧΩΡΙΣΜΟ;

Όπως αναφέρεται και στο θεωρητικό μέρος, μέσα από μια στρεσογόνα κατάσταση, όπως είναι ο χωρισμός, το άτομο μπορεί εν τέλει να αναπτυχθεί και να αποκομίσει πολλά οφέλη (McKiernan, Ryan, McMahon, Bradley, & Butler, 2018).

Στην παρούσα έρευνα όλοι ανεξαιρέτως οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως εκτός από τα αρνητικά στοιχεία του χωρισμού, αποκόμισαν και πολλά άλλα θετικά. Τα οφέλη που αναφέρθηκαν συνοψίζονται σε δύο κατηγορίες:

**(α) οφέλη που σχετίζονται με τον εαυτό:** Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν τα οφέλη που προκύπτουν από το χωρισμό και σχετίζονται είτε με την εξερεύνηση του εαυτού είτε με την βελτίωσή του. Στην πρώτη περίπτωση, οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως η διαδικασία του χωρισμού τους βοήθησε προκειμένου να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, να εξερευνήσουν τα χαρακτηριστικά τους και να μάθουν διάφορα πράγματα για τους ίδιους, όπως τι τους αρέσει και τι όχι.

*«Έχω βγει πιο σίγουρος για τον εαυτό μου, έχω βγει πιο συνειδητοποιημένος για το τι είμαι, τι θέλω, τι ψάχνω, τι μου αρέσει» (Ρ., 24, α.)*

*«Προφανώς ανακαλύπτεις αδυναμίες και προσόντα της προσωπικότητάς σου. Πού είσαι δυνατός, πού είσαι αδύναμος, τί μπορείς να κάνεις, τί δεν μπορείς να κάνεις, τι σου αρέσει, τί δεν σου αρέσει, τί θα άντεχες, τί δε θα άντεχες. Κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε σχέση οδεύεις προς την ολοκλήρωση ενός μοντέλου του εαυτού σου» (Π., 21, α.)*

Στη δεύτερη περίπτωση, ο χωρισμός τους βοήθησε να βελτιώσουν κάποια στοιχεία του χαρακτήρα τους και να ενσωματώσουν σε αυτόν κάποια θετικά χαρακτηριστικά που δεν είχαν πριν.

*«Αρχικά νομίζω ότι έχω μάθει να πληγώνομαι και να διαχειρίζομαι μια απόρριψη, μια αποτυχία. Έχω μάθει να είμαι διεκδικητική […] έχω μάθει να κάνω υποχωρήσεις, να ρίχνω τον εγωισμό μου, να συμβιβάζομαι, να μοιράζομαι τα συναισθήματά μου. Α και να ελέγχω σε ένα βαθμό τον παρορμητισμό μου» (Γ., 22, γ.)*

*«Κατάφερα μέσα από τις σχέσεις μου […] να πω ότι τα συναισθήματα τελικά είναι καλά και ότι δεν είναι κάτι το οποίο δεν σου χρησιμεύει ή σε κάνει αδύναμο. Μέσα σε όλα αυτά […] έμαθα σίγουρα πώς να είμαι καλύτερος άνθρωπος, πώς να φέρομαι καλύτερα σε όλους και όχι μόνο στις σχέσεις μου» (Σ., 21, α.)*

**(β) οφέλη που σχετίζονται με τις σχέσεις:** Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα οφέλη που προέκυψαν από τον χωρισμό και αφορούν τις μελλοντικές σχέσεις. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως κάθε χωρισμός τους βοηθάει να θέσουν ορισμένα κριτήρια και χαρακτηριστικά που θα ήθελαν ή δε θα ήθελαν να έχει ο επόμενος σύντροφός ή η επόμενη σχέση τους, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα των σχέσεων που ακολουθούν.

*«Επίσης, αν μπορείς να κάνεις ανασκόπηση, σίγουρα έχεις εφόδια για την επόμενη σχέση σου για να είσαι πιο προετοιμασμένος και να κάνεις πράγματα πιο σωστά και σύμφωνα με εσένα»* (Υ., 28, α.)

«*Πλέον ξέρω ακριβώς τι θέλω, τι στυλ ανθρώπου θέλω και τι ζητάω από μια σχέση μου. Οπότε πιστεύω ότι μόνο οφέλη έχω αποκομίσει από αυτές τις σχέσεις» (Α., 23, γ.)*

# 4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα εργασία αναλύει το πως βιώνουν οι νέοι τον χωρισμό μετά από μακροχρόνιες σχέσεις. Στο πρώτο μέρος της, το Θεωρητικό, γίνεται βιβλιογραφική ανάλυση του ζητήματος. Στο δεύτερο μέρος της, το Ερευνητικό, γίνεται αρχικά μια σύντομη ανάλυση της Μεθόδου που ακολουθήθηκε και έπειτα έρχεται η Συζήτηση-Αποτελέσματα, όπου αναλύονται τα σχετικά ευρήματα. Καθώς ο χωρισμός είναι ένα πολυσύνθετο ζήτημα, έγινε προσπάθεια να μελετηθεί και να ερευνηθεί από όλες τις σκοπιές και να καλυφθούνόλες οι παράμετροι που σχετίζονται με αυτόν. Έτσι, από την ανάλυση των απαντήσεων των δέκα συμμετεχόντων προέκυψαν κάποια βασικά ευρήματα.

 Πιο αναλυτικά, το πρώτο εύρημα που προέκυψε ήταν πως για τους νέους είναι πολύ σημαντικό να μπορούν να απολαμβάνουν σε μια σχέση την συντροφικότητα, να νιώθουν μια αίσθηση ασφάλειας και να μοιράζονται τα συναισθήματα και την καθημερινότητά τους.Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασαν τα ευρήματα που σχετίζονται με τα κριτήρια που έχουν οι νέοι, έτσι ώστε να νιώσουν έλξη για ένα άτομο. Ο παράγοντας της εξωτερικής εμφάνισης, ενώ αναφέρθηκε από όλους ως σημαντικός γιατί αποτελεί την πρώτη εντύπωση, στη συνέχεια οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως δεν αποτελεί καθοριστική συνθήκη προκειμένου να νιώσουν έλξη για κάποιον. Αυτό το εύρημα ήταν πολύ εντυπωσιακό, ιδιαίτερα σε μια εποχή όπου η εικόνα έχει τον πρώτο λόγο[[5]](#footnote-5). Έτσι, ενώ όλοι ανέφεραν πως η εικόνα κάποιου είναι ένα πρώτο στοιχείο που έχουν για εκείνον, οι περισσότεροι φάνηκαν στη συνέχεια να μην ενδιαφέρονται τόσο γι’ αυτό, αλλά να εστιάζουν σε άλλα στοιχεία του χαρακτήρα, όπως είναι το χιούμορ και η ευφυΐα, τα οποία θεωρούν πιο ελκυστικά.

Έπειτα, αφού συνάψουν μια σχέση, οι νέοι επιλέγουν να μείνουν σε αυτή, όταν υπάρχουν στοιχεία όπως η ειλικρίνεια, η εμπιστοσύνη, ο σεβασμός, η οικειότητα, κάποια κοινά σημεία ανάμεσα στους δύο συντρόφους και όταν απουσιάζει από τη σχέση η πλήξη. Αξιοσημείωτο στα παραπάνω, είναι το ζήτημα των κοινών σημείων. Πολλοί από τους συμμετέχοντες ανέφεραν πως επιζητούν να έχουν μια κοινή πορεία με τον σύντροφό τους, η οποία περιλαμβάνει το να μοιράζονται την καθημερινότητά τους, να έχουν παρόμοιες απόψεις σχετικά με τη ζωή, να θέλουν τα ίδια πράγματα κ.α. Ο παράγοντας των κοινών σημείων, που μπορεί να αναφερθεί και ως ομοιότητα ανάμεσα στους συντρόφους, είναι επιθυμητός, καθώς συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία της σχέσης. Μέσω αυτού τα άτομα μπορούν να συνδεθούν και να επικοινωνήσουν καλύτερα χωρίς να συγκρούονται, δημιουργώντας έτσι ένα καλύτερο έδαφος προκειμένου η σχέση να αντέξει μέσα στον χρόνο.

Αναφορικά με τον χωρισμό, μέσα από τις εμπειρίες τους οι συμμετέχοντες ανέφερανορισμένους πολύ βασικούς λόγους διάλυσης μιας σχέσης.Αυτοί σχετίζονταν με τη ρουτίνα, με κάποιο περιστατικό απιστίας, με ζητήματα ζήλειας και εμπιστοσύνης ή με κάποιες αλλαγές (είτε εξωτερικές είτε εσωτερικές). Συγκεκριμένα αυτές, μπορεί να αφορούσαν την αλλαγή μιας κατάστασης, όπως είναι η αλλαγή του τόπου διαμονής ενός εκ των συντρόφων, βάζοντας στην εξίσωση της σχέσης τον παράγοντα της απόστασης, ο οποίος μπορεί να αποτελέσει πηγή προβλημάτων για το ζευγάρι. Μια δεύτερη αλλαγή που μπορεί να προκύψει είναι η αλλαγή ενός/ή και των δύο συντρόφων, ως προς τον χαρακτήρα, τα θέλω και τις ανάγκες τους. Καθώς η παρούσα έρευνα αναφέρεται σε νέους ανθρώπους που βρίσκονται σε μια μεταβατική περίοδο της ζωής τους, είναι λογικό να αλλάζουν συχνά τόσο οι εξωτερικές συνθήκες όσο και οι προσωπικοί άξονές τους, οι οποίοι διαμορφώνονται μέρα με τη μέρα. Αυτή η ηλικία είναι μια ιδιαίτερα παραγωγική περίοδος, όπου βασικά της στοιχεία είναι οι αλλαγές και κατ’ επέκταση η διαμόρφωση του εαυτού μέσα από αυτές. Επομένως, όταν ένας ή και οι δύο σύντροφοι αλλάζουν κατά την περίοδο που βρίσκονται σε μια σχέση, είναι λογικό να επαναπροσδιορίσουν τις ανάγκες, τις επιθυμίες τους και να επαναξιολογήσουν εάν και κατά πόσο είναι ικανοποιημένοι μέσα σε αυτή. Μέσα από αυτή τη διαδικασία ενδέχεται να προκύψει ένα χάσμα στην αλληλεπίδραση των δύο πλευρών. Το χάσμα αυτό, εάν είναι αγεφύρωτο, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην επικοινωνία και την ταύτιση των δύο συντρόφων, στοιχεία που όπως προαναφέρθηκε είναι σημαντικά για την εξέλιξη μιας σχέσης και έτσι η σχέση να οδηγηθεί σε οριστική ρήξη.

 Αναφορικά με την περίοδο πριν από τον χωρισμό, όταν δηλαδή οι νέοι αντιληφθούν πως η σχέση δεν τους ικανοποιεί πια και σκέφτονται το ενδεχόμενο του χωρισμού, ανέφεραν πως επιλέγουν περνούν κάποιο χρόνο με τον εαυτό τους για να σκεφτούν και να αναζητήσουν λύσεις. Έπειτα, εξωτερικεύουν τις ανησυχίες τους, σχεδόν πάντα, πρώτα στους φίλους τους και όχι στον σύντροφό τους.Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήθελαν, όταν φτάσει η ώρα να εξωτερικεύσουν το πρόβλημα στον άλλον, να είναι καλά προετοιμασμένοι και σίγουροι για όσα θέλουν να πουν. Για τον λόγο αυτό κατέφευγαν πρώτα απ’ όλα στην συζήτηση με τον εαυτό και έπειτα στους φίλους.Ειδικά οι φίλοι μπορούν να συμβουλεύσουντο άτομο με βάση την δική τους εμπειρία ή την εικόνα που έχουν για τη σχέση και να δώσουν στο άτομο τροφή για σκέψη, σε αντίθεση με τον σύντροφο, ο οποίος στην ιδέα ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα στη σχέση, μπορεί να νιώσει απειλή και η συζήτηση να καταλήξει σε τσακωμό ή σε οριστική ρήξη.

Ως προς την περίοδο μετά τον χωρισμό, όπως ήταν αναμενόμενο, οι νέοι την συνδέουν με το συναίσθημα της λύπης/στεναχώριας και το αίσθημα του φόβου ή της ανασφάλειας. Συγκεκριμένα ως προς το δεύτερο, το οποίο ήταν ένα από τα συχνότερα αισθήματα που αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες, οι νέοι ανέφεραν πως μετά τον χωρισμό ένιωσαν έντονο φόβο και ανασφάλεια στην ιδέα ότι δε θα βρουν άλλον άνθρωπο να τους αγαπήσει. Η αίσθηση αυτή είναι λογική, καθώς μετά από έναν χωρισμό συχνά η αυτοεκτίμηση του ατόμου μπορεί να πληγεί και η απουσία του σημαντικού άλλου μπορεί να προκαλέσει μια σημαντική αίσθηση κενού. Έτσι, χρειάζεται κάποιος χρόνος προκειμένουτο άτομο να μπορέσει να διαχειριστεί την απουσία, την αλλαγή και να επουλώσει τις πληγές του. Ταυτόχρονα, όπως αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες, συχνά η θλίψη και η ανησυχία τους μπορεί να σωματοποιηθεί και να επηρεάσει τομείς όπως είναι το φαγητό και ο ύπνος ή να συνδεθεί με την εμφάνιση ψυχοσωματικών ζητημάτων ή με πόνο στην περιοχή του στήθους.

Προκειμένου να ανταπεξέλθουν στην δύσκολη περίοδο που ακολουθεί μετά τον χωρισμό, οι νέοι ανέφεραν πως καταφεύγουν στους φίλους ή στην κατανάλωση αλκοόλ. Οι φίλοι εμφανίζονται και πάλι ως ένα σημαντικό στήριγμα για το άτομο, κάτι το οποίο αναδεικνύει την αξία της φιλίας και την ανάγκη του ατόμου να καλλιεργεί εξίσου δυνατές σχέσεις στον τομέα αυτό. Ταυτόχρονα, η κατανάλωση αλκοόλ δεν αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες ως ένα στοιχείο εξάρτησης που προκύπτει λόγω του χωρισμού, αλλά ως ένα μέσο προκειμένου να ξεχαστούν, το οποίο όμως όπως επισημάνθηκε από πολλούς δεν είναι μια πραγματική λύση στο πρόβλημα αλλά ένα απλό «τελετουργικό» που συνοδεύει αυτές τις δύσκολες περιόδους.

Όταν πρόκειται για τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης οι νέοι μετά τον χωρισμό δεν διαγράφουν τον πρώην σύντροφό τους αλλά προτιμούν να ελέγχουν οι ίδιοι πόσο θα εκτίθενται σε αυτόν. Όπως προαναφέρθηκε, ζώντας στην εποχή της εικόνας και της ανάγκης να προβάλλεται προς τα έξω η τέλεια ζωή και ο τέλειος εαυτός, οι νέοι έχουν βρει τρόπους να επιλέγουν κατά πόσο θέλουν να εκτίθενται και να βλέπουν τη ζωή του πρώην συντρόφου τους, ως μια μορφή αυτοπροστασίας. Αξίζει ωστόσο να αναφερθεί πως συχνά μέσα στις αφηγήσεις τους, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η κυριαρχία της εικόνας και των μέσων αποτελούσε και «όπλο» για αυτούς, καθώς χρησιμοποιούσαν τα ΜΚΔ προκειμένου να μάθουν πληροφορίες για τον πρώην σύντροφό τους (cyber-stalking) ή για να δημιουργήσουν οι ίδιοι το περιεχόμενο που επιθυμούν, το οποίο δεν ανταποκρινόταν πάντοτε στην πραγματικότητα., αλλά εξυπηρετούσε σκοπούς όπως το να προκαλέσει τη ζήλεια ή την αντίδρασή του πρώην συντρόφου. Αναφορικά με το κοινό περιεχόμενο, οι συμμετέχοντες κατατάχθηκαν στις τρείς κατηγορίες ανθρώπων που αναφέρθηκαν νωρίτερα στη θεωρία, οι οποίες προκύπτουν από το πώς επιλέγει ο καθένας να διαχειριστεί το περιεχόμενο που έχει δημιουργήσει στα ΜΚΔ με τον πρώην σύντροφό του μετά το τέλος της σχέσης. Κάποιοι επέλεξαν να διαγράψουν τα πάντα, σε μια προσπάθεια να ξεχάσουν ή να αποδεσμευτούν από την σχέση, κάποιοι άλλοι κράτησαν τα πάντα, καθώς θεωρούσαν πως διαγράφοντάς τα θα ακυρώσουν την ύπαρξη του άλλου στη ζωή τους και κατ επέκταση και ένα κομμάτι του εαυτού τους και κάποιοι άλλοι επέλεξαν μια μέση οδό, διαγράφοντας και κρατώντας περιεχόμενο επιλεκτικά

Ακόμα, μέσα από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων προέκυψε πως, αν και οι περισσότεροι έχουν προσπαθήσει να επανασυνδεθούν στο παρελθόν, όλοι διαφωνούν με τη διαδικασία της επανασύνδεσης, καθώς θεωρούν πως είναι μια κατάσταση μη λειτουργική. Ταυτόχρονα, οι συμμετέχοντες διχάστηκαν όταν έπρεπε να επιλέξουν ποιος ρόλος είναι πιο δύσκολος ανάμεσα σε αυτόν που χωρίζει κάποιον και αυτόν που τον χωρίζουν. Οι μισοί ανέφεραν πως ο πρώτος είναι δυσκολότερος, καθώς έχει το βάρος της απόφασης. Οι άλλοι μισοί ανέφεραν πως ο δεύτερος ρόλος είναι δυσκολότερος, καθώς αυτός που τον χωρίζουν συχνά πιάνεται εξαπίνης, είναι αυτός που έχει απορριφθεί και καλείται να ερμηνεύσει και να διαχειριστεί μια απόφαση που έλαβε κάποιος άλλος γι’ εκείνον.

Τέλος, κλείνοντας αισιόδοξα,όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν πως μετά το τέλος μιας σχέσης αποκομίζουν πολλά οφέλη τα οποία σχετίζονται:

* είτε με την βελτίωση του εαυτού τους, αλλάζοντας κάποια στοιχεία που ενδεχομένως να φάνηκαν δυσλειτουργικά ή/και ανακαλύπτοντας κάποιες νέες πτυχές του εαυτού τους
* είτε με τις μελλοντικές τους σχέσεις, θέτοντας κάποιες βάσεις και κάποια κριτήρια για το πώς θέλουν να είναι ο επόμενος άνθρωπος που θα βρουν και τι θα ήθελαν να έχουν ή να μην έχουν οι μελλοντικές τους σχέσεις.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν μια συνόψιση των ευρημάτων που προέκυψαν από την παρούσα έρευνα. Σύμφωνα λοιπόν με τα ευρήματα, η διαδικασία του χωρισμού είναι μια ιδιαίτερη συνθήκη, που μπορεί να επηρεάσει πολλούς διαφορετικούς τομείς της ζωής ενός ατόμου και που περιλαμβάνει μια περίοδο προετοιμασίας,μια περίοδο επούλωσηςκαι μια περίοδο ανάπτυξης και αλλαγής.

Τέλος, αναφορικά με τους περιορισμούς της έρευνας ένας από αυτούς ήταντο μικρό δείγμα[[6]](#footnote-6) της, καθώς συμμετείχαν σε αυτή δέκα άτομα. Για το λόγο αυτό, τα αποτελέσματα που προέκυψαν δεν μπορούν να γενικευθούν αλλά αποτελούν ένα δείγμα απόψεων, στάσεων και αντιδράσεων σε ο,τι αφορά το ζήτημα του χωρισμού. Έναςάλλοςπεριορισμόςείναι ότι στην διαδικασία της ανάλυσης δεν λήφθηκε καθόλου υπ’ όψιν ο παράγοντας του φύλου. Ωστόσο, συμπεριλήφθηκε στα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων και έτσι μπορεί να αποτελέσει τροφή για μελλοντικές μελέτες και αναλύσεις επί του θέματος.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΊΑ

*"Relationships, Stages of ." Encyclopedia of Communication and Information*. Ανακτήθηκε απόEncyclopedia.com: https://www.encyclopedia.com/media/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/relationships-stages

Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist 44* (4), 709-716.

Amato, P. (2000). The consequences of divorce for adult and children . *Journal of Marriage and the Family*, *62* (4), 1269-1287.

Babbie, E. (2011). *Εισαγωγή στην κοινωνική έρευνα (Introduction to Social Research).* Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική.

Banks, S., Altendorf, D., Green, J., & Cody, M. (1987). An Examination Of Relationship Disengagement: Perceptions, Breakup Strategies And Outcomes. *Western Journal of Speech Communication, 51* (1), 19-41.

Barajas Márquez, W. M., Cruz del Castillo, C., & Fuentes Balderrama, J. (2017). Characterization Of A Breakup In Couples Of University Students: Differnces In Cognitive Assessment Of The Event. *Journal Of Behavior, Health And Social Issues, 2*(9), 99-104.

Barber, L. L., & Cooper, L. M. (2014). Rebound Sex: Sexual Motives and Behaviors Following a Relationship Breakup. *Arch Sex Behav*,*43* (2), 251-265.

Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social Psychology.*New York:Pearson.

Barutcu, F. K., & Aydin, Y. C. (2013). The Scale For Emotional Reactions Following A Breakup. *Procedia - Social And Behavioral Science*, *84*, 786-790.

Baxter, L. (1979). Self-Disclosure As A Relationship Disengagement Strategy: An Exploratory Investigation. *Human Communication Research*. *5* (3), 215-222.

Baxter, L. (1982). Strategies for Ending Relationships: Two Studies. *Western Journal of Speech Communication*.*46* (3), 223-241.

Baxter, L. (1984). Trajectories Of Relationship Disengagement. *Journal of Social and Personal Relationships*, *1*, 29-48.

Baxter, L. (1985). Accomplishing relationship disengagement. Στο S. Duck, & D. Perlman (Eds.), *Understanding Personal Relationships: An interdisciplinary Approach.*Sage Publications.

Bleu, C., Brenda, L., & O' Sullivan, L. (2016). It hurts to let you go: Characteristics of Romantic Relationships, Breakups and the Aftermath Among Emerging Adults. *Journal of Relationships Research*.7 *1*, 1-11.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3: Loss.* New York: Basic Books.

Bradbury, T., & Fincham, F. (1989). Behaviour And Satisfaction In Marriage. ΣτοC. Hendrick, *Review of Personality and Social Psychology.*Sage, Newbury Park, 119-143.

Bravo, V. (2018). *Reasons For Romantic Breakups In Adolescence And Emerging Adulthood: A Developmentally Informed Examination.*Toronto, Ontario.

Braxton-Davis. (2010). The Social Psychology of Love and Attraction . *McNair Scholars Journal*.*14* (1), 5-12.

Buck, E. (2010). *Relationship Breakups: Are they all bad?*(Διατριβή) Graduate Faculty of Texas Tech University, Texas.

*Cambridge Dictionary*. Ανάκτησηαπό: dictionary.cambridge.org: https://www.google.com/amp/s/dictionary.cambridge.org/amp/english/break-up

Chowdhury, M. R. (2019). *Positive Psychology*. Ανάκτησηαπό: PositivePsychology.com: https://positivepsychology.com/coping-theory/

Christensen, L. B. (2007). *Η πειραματική μέθοδος στην επιστημονική έρευνα.* Αθήνα: ΕκδόσειςΠαπαζήσης.

Cody, M. J. (1982). A typology of disengagement strategies and an examination of the role intimacy, reactions to inequity and relational problems play in strategy selection. *Communication Monographs*,*49* (3), 148-170.

Collins, J. T., & Gillath, O. (2012). Attachment breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*.*22* (1), 71-96.

Collins, J., & Clark, L. (1989). Responsibility and rumination: The trouble with understanding the dissolution of a relationship. *Social Cognition*.*7* (2), 152-173.

Dailey, R. M., Jin, B., Pfiester, A., & Beck, G. (2011). On-Again/Off-Again Dating Relationshops: What Keeps Partners Coming Back? *The Journal of Social Psychology*.*151*(4), 417-440.

Dailey, R. M., Rossetto, K. R., Pfirster, A., & Surra, C. A. (2009). A qualitative analysis of on-again/ off-again romantic relationships: "it's up and down, all around". *Journal of Social and Personal Relationships*.*26*(4), 443-466.

Dailey, R., Pfiester, A., Jin, B., Beck, G., & Clark, G. (2009). On-again/off-again dating relationshops: How are they different from other dating relationships? *Personal Relationships*,*16*(1), 23-47.

Davis, D., Shaver, P., & Vernon, M. (2003). Physical, emotional and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*(7), 871-884.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. (1994). *Handbook of qualitative research.*Sage Publications, Inc.

*Dictionary.com.* Aνάκτησηαπό: https://www.dictionary/com/browse/breakup?s=t

Dietz, S. (2008). *University Faculty's Response to Student Loss by Death or Romantic Breakup.*(Διατριβή) Indiana University of Pennsylvania.

Duck, S. (2005). How do you tell someone you're letting go? *The Psychologist*, *18*, 210-213.

Duck, S. W. (1982). A Topography of Relationship Disengagement and Dissolution. . In *Personal Relationships 4: Dissolving Personal Relationships.4*, 1-30.

Emmers, T. M., & Hart, R. D. (1996). Romantic Relationship Disengagement and Coping Rituals. *Communication Research Reports*, *13*(1), 8-18.

Felmlee, D., Sprecher, S., & Bassin, E. (1990). The dissolution of intimate relationships: A hazard model. *Social Psychology Quarterly, 53*(1), 13-30.

Field, T. (2011). Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement. *Psychology*, *2*(4), 382-387.

Field, T., Diego, M., Pelaez, M., & Deeds, J. (2011). Breakup distress in university students: A review. *College Student Journal*, *44*(176), 461-480.

Fincham, F. D., & Hall, J. H. (2006). Relationshop Dissolution Following infidelity: The Roles of Atributions and Forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*.*25*(5), 508-522.

Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The Psychology of Close Relationships: Fourteen Core Principles. *Annual reviews Psychology*, *68*, 383-411.

Finkelstein, L. P. (2014). *Breaking Your Own Heart: A Qualitative Study of Grief After Initiating a Breakup.*(Διατριβή) University of Denver.

Frazier, P. A., & Hurliman, L. (2001). *Post-Traumatic stress disorder following low and high magnitude events.*University of Minnesota, Minneapolis.

Frazier, P., & Cook, S. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, *10*(1), 55-67.

Frazier, P., Byer, A., Fischer, A., Wright, D., & DeBord, K. (1996). Adult attachment style and partner choice: Correlational and Experimental Findings. *Personal Relationships.3*(2), 117-136.

Gary, W., & Lewabndowski, J. (2009). Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing . *Jounrnal of Positive Psychology,* 4(1), 21-31.

Herron, D., Moncur, W., & Van den Hoven, E. (2016). Digital Possessions After a Romantic Break Up. *ConferencePaper*. 1-10.

Hewstone, M., &Stroebe, W. (2007). *Εισαγωγή στην Κοινωνική Ψυχολογία.*Αθήνα: ΕκδόσειςΠαπαζήση.

Hill, K., Rubin, Z., & Peplau, L. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs . *Journal of Social Issues.32*(1), 147-168.

*International Encyclopedia of Marriage and Family - "Relationship Dissolution"* (2020)Ανάκτησηαπό: Encyclopedia.com: https://www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/relationship-dissolution

Jerves, E. M., Rober, P., & Enzlin, P. (2013). Characteristics of romantic relationships during adolescence: A review of Anglo-western literature. *Maskana*.*4*(2), 21-64.

Jha, S. (2010). Need for Growth, Achievement, Power and Affiliation Determinants of Psychological Empowerment. *Global Business Review*, *11*(3), 379-393.

Jonason, P. K., Marsh, K., Dib, O., Plush, D., Doszpot, M., Fung, E., Di Petro, K. (2019). Is smart sexy? Examining the role of relative intelligence in mate preferences. *Personality and Individual Differences*, *139*, 53-59.

Kansky, J. (2018). What's love got to do with it? Romantic Relationships and Well-Being. Στο E. Diener, S. Oishi, & J. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being.* Salt Lake City : Def Publishers.

Kelley, H., Berscheid, E., Christiansen, A., Harvey, J. H., Huston, T., Levinger, G.,Peterson, D. (1983). Close Relationships. *New York : Freeman*.

Knapp, M. (1978). *Social Intercourse: From greetinh to goodbye.*Boston: Allyn and Bacon.

Knapp, M. L., & Vangelisti, A. L. (2000). *Interpersonal Communication and Human Relationships.*Boston: Pearson.

Lambert South, A., & Hughes, P. C. (2018). Development and Validation of the Post-Dissolution Relational Communication Index. *Journal of Divorce and Remarriage*, *58* (8), 616-632.

Lambert, T., Cothill, E., & Howcroft, G. (2016). The role of social media in coping with relationship dissolution. In V. N. J.F. (Ed.), *Proceedings of the African Cyber Citizenship Conference*. Nelson Mandela Metropolitan University.

Langhinrichsen-Rohling, J., Palarea, R., Cohen, J., & Rohling, M. (2000). Breaking Up is Hard to Do: Unwanted Pursuit Behaviors Following the Dissolution of a Romantic Relationship. *Violence and Victims*, *15*(1), 73-90.

Langois, J., Roggman, L., & Rieser-Danner, L. (1990). Infants' differential social responses to attractive and unattractive faces. *Developmental Psychology*, *26*(1), 153-159.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, apraisal and coping.* New York: Springer.

Lee, J. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *3*(2), 173-182.

Lee, L. (1984). Sequences in separation: A Framework For Investigating Endings Of The Personal (romantic) Relationship Satisfaction . *Journal of Social and Personal Relationships*, *1*(1),49-73.

LeFebvre, L., Blackburn, K., & Brody, N. (2014). Navigating romantic relationships on Facebook: Extending the relationshop dissolution model to social networking enviroments. *Journal of Social and Personal Relationships*,*32*(1),78-98.

Levinger, G. (1983). Development and Change.ΣτοK. H. Harold, *Close Relationships.*New York: W.H. Freeman.

Lewandowski, G., & Bizzoco, N. (2007). Addition through substraction: Growth Following the dissolution of a low quality relationship. *The Journal of Positive Psychology*.*2*(1), 40-54.

Li, N. P., Durante, K. M., Griskevicius, V., & Jonason, P. K. (2009). An Evolutionary Perspective on Humor: Sexual Selection or Interest Indication? *Personality and Social Psychology*,*35* (7), 923-936.

Lopez-Cantero, P. (2018). The Break-Up Check: Exploring Romantic Love through Relationship Terminations. *Philosophia*.*46*, 689-703.

Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 112* (2), 307-328.

Luo, S., & Zhang, G. (2009). What leads to Romantic Attractions: Simiarity, Reciprocity, Security or Beauty? Evidence from a Speed-Dating Study. *Journal of Personality*, *77*(4), 933-964.

Lyndon, A., Bonds-Raacke, J., & Cratty, A. D. (2011, 14). College Students' Facebook Stalking of Ex-Partners. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networkinh*, *14*(12), 711-716.

*Macmillan Dictionary*. Ανάκτησηαπό: macmillandictionary.com: https://www.google.com/amp/s/www.macmillandictionary.com/amp/dictionary/british/break-up

Maisonneuve, J. (2004). *Psychologie de l'amitie*(col. Que sais-je?). Paris: P.U.F

Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment Styles and Personal Growth Following Romantic Breakups: The Mediating Roles of Distress, Rumination and Tendency to Rebound. *PLoS ONE*.*8*(9), 1-11.

Marshall, T., Bejanyan, K., & Di Castro, G. (2013). Attachment Styles as Predictors of Facebook-related Jealousy and Surveillance in Romantic Relationships. *Personal Relationships*, *5*(8), 1-22.

McKiernan, A., Ryan, P., McMahon, E., Bradley, S., & Butler, E. (2018). Understanding Yound People's Relationship Breakups Using the Dual Processing Model of Coping and Bereavement. *Journal of Loss and Trauma*.*23*(3), 192-210.

Mcmakin, D., Wyndol, F., & Berger, L. (2005). The language of love: Romantic Relationships in Adolescence. *The language of love*. 129-145.

Monroe, S. M., Rohde, P., Seekey, J., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationhip loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, *108*(4), 606-614.

Morin, J. (2009). Breaking Up During Adolescence: Helping Young People Cope Better. *The Sex Educator*.*13*, 1-16.

Moss, B., & Schwebel, A. I. (1993). Defining Intimacy In Romantic Relationships. *Family Relations*, *42* (1), 31-37.

Orbuch, T. L. (1992). *Close Relationship Loss: Theoretical Approaches.*New York: Springer.

Park, L. E., Sanchez, D. T., & Brynildsen, K. (2011). Maladaptive Responses to Relationship Dissolution: The role of Relationship Contingent Self-Worth. *Journal of Applied Social Psychology*.*41*(7), 1749-1773.

Perilloux, C., & Buss, D. (2008). Breaking up romantic relationships: Cost experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*.*6*(1), 164-181.

Poulsen, F. O., Holman, T. B., Busby, D. M., & Carroll, J. S. (2012). Pysical Attraction, Attachment Styles and Dating Development. *Journal of Social and Personal Relationships*, *30*(3), 301-319.

Preston, N. (2015). *Top 10 Reasons Relationships Fail*. Ανάκτησηαπό: Psychology Today: https://www.google.com/amp/s/www.psychologytoday.com/intl/blog/communication-success/201507/top-10-reasons-relationships-fail%famp

Priest, J., Burnett, M., Thompson, R., Vogel, A., & Schvaneveldt, P. L. (2009). Relationship Dissolution and Romance and Mate Selection Myths. *Family Science Review*.*14*, 48-57.

Prigerson, H., & Jacobs, S. (2001). Traumatic grief as a distinct disorder: A rationale, consensus criteria and a preliminary empirical test.Στο: M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut, *Handbook of Bereavement research: consequences, coping and care.* Washington DC: American Psycological Association, 613-645.

Raphael, B., Minkov, C., & Dobson, M. (2001). Psychotherapeutic and pharmacological intervention for bereaved persons. Στο: M. Stroebe, W. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut, *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care.* Washington DC: American Psychological Association: 587-612.

Regan, P. (2002). General Theories of Love. Στο: P. Regan, *The mating game: a primer on Love, Sex and Marriage.*California: Sage Publications, Inc.

Reis, H. T., & Sprecher, S. (2009). *Encyclopedia of Human Relationships (Vol.1).*California: Sage Publications, Inc.

Roback, R. W., & Weitzman, S. P. (1998). The nature of grief: Loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*.*3*(2), 205-216.

Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1995). Grieving the Loss of Romantic Relationships in Young Adults : an empirical study of disenfranchised grief. *Journal of Death and Dying*.*30*(4), 269-281.

Rollie, S. S., & Duck, S. W. (2006). Divorce and Dissolution of Romantic Relationships: Stage models and their limitations. Στο: M. A. Fine, & J. H. Harvey(Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution*. 223-240. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc..

Sarson, B. R., Sarson, I. G., & Gurung, R. (1997). Close Personal Relationships And Health Outcomes: A Key To He Role Of Social Support. Στο: B.R. Sarson & S. Duck (Eds.), *Personal relationships: Implications for clinical and community psychology.*15-41. John Wiley & Sons Ltd.

Sas, C., & Whittaker, S. (2013). *Design for forgetting: Desposing of Digital Possessions After a Breakup.* Paris: France.

Sbarra, D., & Emery, R. (2005). The emotional squeal of nonmarital relationship dissolution : Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*.*12*, 213-232.

Sedikides, C., Oliver, M. B., & Campbell, K. (1994). Perceived Benefits And Costs Of Romantic Relationships For Women And Men: Implications For Exchange Theory. *Personal Relationships*, *1*(1),5-21.

Selye, H. (1956). *The Stress of Life.* New York: McGraw-Hill.

Shaver, P., & Frei, J. (2002). Respect In Close Relationships: Prototype Definition, Self-Report Assessment And Initial Correlates. *Personal Relationships*, *9*(2),121-139.

Sheehan, M. A. (1997). *Breaking Up Is Hard To Do: The Dissolution Of Romantic Relationships.*Ανάκτησηαπό: University of Nevada, Las Vegas: https://digitalscholarship.unlv.edu/rtds/3301

Shimek, C., & Bello, R. (2014). Coping with Break-Ups: Rebound Relationships and Gender Socialization. *Social Sciences*.*1*(3) ,24-43.

Simon, G., VonKorff, M., Piccinelli, M., Fullerton, C., & Ormei, J. (1999). An International Study Of The Relation Between Somatic Symptoms And Depression. *The New England Journal of Medicine*,*341*(18), 1329-1334.

Simon, V., Aikins, J., & Prinstein, M. (2008). Romantic Partner Selection and socialization during early adolescence. *Child Development*, *79*(6), 1676-1692.

Simpson, J. (1987). The Dissolution Of Romantic Relationships: Factors Involved In Relationship Stability And Emotional Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*.*53*(4), 683-692.

Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who Am I Withouth You? The Influence Of Romantic Breakup On The Self-Concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*(2), 147-160.

Smith, E. R., Mackie, D. M., & Heather, C. M. (2015). *Social Psychology.* New York: Psychology Press.

Smith, M. M., Saklofkse, D. H., Keefer, K. V.,& Tremblay, P. F. (2016). Coping Strategies and Psychological Outcomes: The Moderating Effects of Personal Resiliency. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, *150*(3), 318-332.

Speer, R. L. (1997). *Coping With Romantic Relationship Dissolution.*York University: Toronto, Ontario.

Sprecher, S. (1994). Two Sides To The Breakup Of Dating Relationships. *Personal Relationships*.*1*(3), 199-222.

Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors Associated With Distres Following The Breakup Of Close Relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*.*15*(6), 791-809.

Sprecher, S., Zimmerman, C., & Abrahams, E. M. (2010). Choosing Compassionate Strategies to End a Relationship: Effects of Compassioate Love for Partner and the Reason for the breakup. *Social Psychology*.*41*(2), 66-75.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular Theory of Love. *Psychological Review*, *93*(2), 119-135.

Stork-Hestad, N. B. (2010). *A Non-Marital, Romantic Relationship Dissolution Study.* University of Kentucky.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*,*23*(3), 197-224.

Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). I'll Never Be In A Relationship Like That Again": Personal Growth Following Romantic Relationship Breakup. *Personal Relationships*.*1*(1), 113-128.

Thibaut, J., & Kelley, H. (1959). *The Social Psychology of Groups.*John Wiley.

Troop, N. A. (1998). Eating Disorders As Coping Strategies: A Critique. *European Eating Disorders Review, 6*(4), 229-237.

Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Walrave, M., Ponnet, K., & Peeters, E. (2016). Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. *Computers in human behavior*.*55*, 76-86.

Vangelisti, A. L. (2002). *Interpersonal Processes in Romantic Relationships.*University of Texas. *18*, 597-631.

Vangelisti, A. L. (2006). *Relationship Dissolution: Antecedents, Processes, and Consequences.18*, 353-374.

Weber, A. L. (1998). Losing, Leaving And Letting Go: Coping With Non-Marital Breakups. Στο:B.H. Spitzberg, W Cupach., *The Dark Side Of Relationships.* EBSCOhost Books.

Weis, R. S. (1975). *Marital Separation.* New York: Basic Books.

Wreford, J. (2016). *Negotiating the Breakup of Romantic Relationships in an Era of New Media.* Ontario, Canada.

Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and Eating Behaviors. *Minerva endocrinologica*, *38*(3), 255-267.

Zimmerman, C. (2009). Dissolution of Relationships, Breakup Strategies . Στο: H. T. Reis, & S. Sprecher, *Encycolpedia of Human Relationships.1*, 434-435.

Γαλάνη, Β., Σπετσιώτου, Κ., & Χατζούλη, Α. (2006). *Αναπαραστάσεις ανδρών και γυναικών για τη σχέση τους με το άλλο φύλο: εικόνες του συναισθήματος και της σεξουαλικότητας.*Ανάκτηση από: Τμήμα Επικοινωνίας και ΜΜΕ: Εργαστήριο Ψυχολογίας της Επικοινωνίας & των Μέσων (Psylab.media.uoa.gr): http://psylab.media.uoa.gr/fileadmin/psylab.media.uoa.gr/uploads/FylaPE4Zeygari.pdf

Γαλάνη, Β., Σπετσιώτου, Κ., & Χατζούλη, Α. (2006). *Αναπαραστάσεις Ανδρών και Γυναικών για τη Σχέση τους μετο Άλλο Φύλο: Εικόνες του Συναισθήματος και της Σεξουαλικότητας.* Αθήνα.

Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας: Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση.*Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.

Καφέτσιος, Κ. (2018). Συναίσθημα και διαπροσωπικές σχέσεις: Μια γόνιμη διαλεκτική. *Psychology*, *23*(1), 54-69.

Κορδούτης, Π. (2012). Οι στενές σχέσεις και η επιστήμη τους: Προοίμιο από τον επιστημονικό επιμελητή της έκδοσης. Στο: ". Έργο", & Π. Κορδούτης (Ed.), *Στενές Σχέσεις: Θεμελιώδη Ζητήματα της Ψυχολογίας των Διαπροσωπικών Σχέσεων (CloseRelationships: ASourcebook)*. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

Κορδούτης, Π. Σ. (2020). *Ψυχολογια Των Διαπροσωπικων Σχεσεων ΙΙ: Δημιουργια, Διατηρηση, Διαλυση Της Στενης Διαπροσωπικης Σχεσης.*Ανάκτηση από http://www.kordoutis.gr/panteion/images/pdf/Interpersonal2/interper2cor.pdf

Κορδούτης, Π.*Τα συστατικά στοιχεία του Έρωτα κατά την Τριγωνική Περί Έρωτος Θεωρία του R. Stenberg.*Ανάκτηση από:www.kordoutis.gr

Κορδούτης, Π. *Το πεδίο των Στενών Διαπροσωπικών Σχέσεων.*Ανάκτηση από: Kordoutis.gr: www.kordoutis.gr

Κορδούτης, Π., & Μάνεση, Ζ. (2012). Συστατικά του Έρωτα, διάρκεια και σεξουαλικές συνευρέσεις στις ανεπίσημες ερωτικές σχέσεις. *Ψυχολογλια*,*19*(1), 103-124.

Λοράνδος, Ε. (2011). Ενήλικες Ρομαντικές Σχέσεις, Υγεία και Ποιότητα Ζωής: Ο ρόλος του στρες, του ενήλικου δεσμού και των συναισθημάτων. Στο*Σειρά κειμένων εργασίας του "Λόγου Ψυχής".*

Ντάβου, Μ. (2015). *Σύγκρουση και Συγκίνηση στις Διαπροσωπικές Σχέσεις.* Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

Ντίνου, Μ., Μωραϊτου, Δ., Παπαντωνίου, Γ., Καλογιαννίδου, Α., & Παπαντωνίου, Α. (2013). Ψυχομετρικές ιδιότητες της ελληνικής εκδοχής του Ερωτηματολογίου Προσανατολισμών στην Αντιμετώπιση Προβλημάτων. Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και Τμήμα Ψυχολογίας Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Παρασκευοπούλου - Κόλλια, Ε. Ά. (2008). Μεθοδολογία Ποιοτικής Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες και Συνεντέυξεις - Methodologyofqualitativeresearchinsocialsciencesandinterviews. *Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology*.*4*(1), 72-81.

Χορχέ, Μ. (2012). *Ο δρόμος των δακρύων : Φύλλο πορείας ΙΙΙ.* Αθήνα: Εκδόσεις Opera.

Χρηστάκης, Ν. (2010). *Το πρόσωπο και οι άλλοι.*Αθήνα : Εκδόσεις Παπαζήση.

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

* [**Πίνακας 1** Τριγωνική Θεωρία του Έρωτα του Stenberg (ανακτήθηκε από «Τα συστατικά στοιχεία του Έρωτα κατά την Τριγωνική Περί Έρωτος Θεωρία του R. Stenberg», www.kordoutis.gr) 9](file:///C%3A%5CUsers%5C%CE%A1%CE%99%CE%91%5CDesktop%5C%CE%A4%CE%B5%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%BF%20%CE%A0%CF%84%CF%85%CF%87%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE.docx#_Toc299245812)
* [**Πίνακας 2** Τα μοντέλα των Duck (1982) και Knapp (1978) 14](file:///C%3A%5CUsers%5C%CE%A1%CE%99%CE%91%5CDesktop%5C%CE%A4%CE%B5%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%BF%20%CE%A0%CF%84%CF%85%CF%87%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE.docx#_Toc299245813)

## ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

**Γενικά στοιχεία:**

1. Πόσο είσαι;
2. Με τι ασχολείσαι;

**Πως ορίζουν οι νέοι τις ερωτικές σχέσεις;**

1. Έχεις τώρα κάποια σχέση;
2. Γιατί πιστεύεις ότι κάνουμε σχέσεις; Τι μας κάνει να θέλουμε να ξεκινήσουμε μια σχέση και τι χρειάζεται έπειτα για να διατηρηθεί; (αναφερόμαστε στις μακροχρόνιες σχέσεις)
3. Ποια στάδια πιστεύεις ότι περνάνε οι σχέσεις από την αρχή (γνωριμία) μέχρι το τέλος τους; Μπορείς αν θέλεις να σκεφτείς μια δική σου πρώην σχέση για να βοηθηθείς.
4. Άρα με βάση όλα αυτά, αν έπρεπε να δώσουμε έναν δικό μας ορισμό στις ερωτικές σχέσεις, ποιος θα ήταν αυτός;
5. Έχοντας στο νου τον ορισμό που μου έδωσες, πόσες σχέσεις είχες από τα 18 έως τώρα;
6. Πόσες από αυτές έχεις χωρίσει εσύ τον άλλον και σε πόσες σε έχουν χωρίσει;

**Πως ορίζουν οι νέοι τον χωρισμό;**

1. Όταν σου λέω τη λέξη χωρισμός, ποιες είναι οι πρώτες 3 λέξεις που σου έρχονται στο νου;
2. Αν έπρεπε να δώσουμε ξανά έναν ορισμό, θα έλεγες ότι ο «χωρισμός είναι..»;

**Ποιοι είναι οι πιο κοινοί λόγοι χωρισμού;**

1. Αν σκεφτείς τις δικές σου σχέσεις, για ποιους λόγους έχεις χωρίσει στο παρελθόν; Θέλεις να μου μιλήσεις λίγο πιο πολύ γι’ αυτό;
2. Ποια πιστεύεις ότι είναι η σχέση απιστίας και χωρισμού;

**Ποια είναι τα στάδια του χωρισμού;**

1. Από την στιγμή που θα αρχίσεις να σκέφτεσαι το ενδεχόμενο του χωρισμού, ποια στάδια πέρασες μέχρι να τερματιστεί η σχέση; Μπορείς να μου περιγράψεις μια δική σου διαδικασία χωρισμού;
2. Από τη στιγμή που σκέφτηκες ότι θέλεις να χωρίσεις τον σύντροφό σου, το συζήτησες πρώτα με εκείνον ή με τους φίλους σου και γιατί;

**Ποιες στρατηγικές χωρισμού επιλέγονται από τους νέους;**

1. Όταν έρθει η ώρα να χωρίσουμε κάποιον, από τι πιστεύεις ότι εξαρτάται ο τρόπος που θα το κάνουμε;
2. Γυρνώντας πίσω στις δικές σου σχέσεις, με ποιους τρόπους έχεις χωρίσει κάποιον ή σε έχει χωρίσει αυτός; Γιατί πιστεύεις ότι επιλέχθηκε ο συγκεκριμένος τρόπος στην κάθε περίπτωση;

**Ποια συναισθήματα βιώνονται και ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης ακολουθούνται μετά από έναν χωρισμό;**

1. Ποια είναι τα πρώτα 3 συναισθήματα που σου έρχονται στο μυαλό όταν σου λέω τη λέξη χωρισμός;
2. Τι κάνεις για να διαχειριστείς έναν χωρισμό;
3. Μπορείς να μου περιγράψεις έναν δικό σου έντονο χωρισμό; Τι ένιωθες τις πρώτες ώρες; Τι ένιωθες μετά; Πως το αντιμετώπισες;
4. Αν έπρεπε να χωρίσεις την περίοδο αυτή σε φάσεις, πόσες και ποιες θα ήταν αυτές;
5. Πως επηρεάζει ένας μεγάλος χωρισμός το σώμα μας; Σου έχει τύχει να παρατηρήσεις αλλαγές; (πχ διατροφικές αλλαγές, αϋπνία, δύσπνοια..)
6. Ποια πιστεύεις ότι πρέπει να είναι η στάση μας απέναντι στους πρώην συντρόφους μας μετά από έναν χωρισμό και από τι εξαρτάται;
7. Πως πιστεύεις ότι επηρεάζουν τα social media την διαχείριση ενός χωρισμού; Εσένα πως σε επηρεάζουν; Αλλάζει κάτι ως προς τα social media; (delete, block..)
8. Μετά από έναν χωρισμό, τι κάνεις με τις φωτογραφίες και το κοινό σας περιεχόμενο στα social media;
9. Έχεις μπει μετά τον χωρισμό στο προφίλ του πρώην συντρόφου σου; Πως σε επηρέασε αυτό συναισθηματικά;
10. Έχεις ανεβάσει ποτέ κάτι για να το δει ο πρώην σύντροφός σου; Τι ήθελες να πετύχεις;
11. Τι πιστεύεις ότι πρέπει να γίνεται με τις κοινές παρέες/φίλους του πρώην συντρόφου σου; Εσύ στην ανάλογη περίπτωση πως το διαχειρίστηκες;

**Ποιες είναι οι διαφορές ανάμεσα σε αυτόν που χωρίζει κάποιον και σε αυτόν που τον χωρίζουν;**

1. Θεωρητικά, εκτός από τους από κοινού χωρισμούς, υπάρχουν δυο ρόλοι: αυτός που χωρίζεικαι αυτός που τον χωρίζουν. Ποιος ρόλος πιστεύεις ότι είναι ο δυσκολότερος και γιατί;
2. Εσύ έχεις βρεθεί και στους δύο ρόλους; Ποιες διαφορές παρατήρησες στον εαυτό σου;

**Πως αντιλαμβάνονται οι νέοι την έννοια της επανασύνδεσης;**

1. Ποια είναι η γνώμη σου για την επανασύνδεση μετά από έναν χωρισμό;
2. Έχει τύχει να επιστρέψεις σε κάποια πρώην σχέση σου; Μπορείς να μου περιγράψεις το πώς έγινε και το γιατί το επέλεξες; Θεωρείς ότι ήταν καλή επιλογή; Τι άλλαξε;

**Ποια τα οφέλη από έναν χωρισμό;**

1. Τι πιστεύεις ότι κερδίζει κάποιος από μια σχέση που τελειώνει;
2. Πώς πιστεύεις ότι σε έχουν αλλάξει οι σχέσεις που έχεις κάνει ως άνθρωπο;
3. Τι έχεις μάθει από τις προηγούμενες σχέσεις σου; Τι αποφεύγεις πλέον;
4. Θέλεις να προσθέσεις κάτι ακόμα;

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

**Σημείωση**: Για την διατήρηση της ανωνυμίας, στους δέκα συμμετέχοντες της έρευνας έχει δοθεί ένα γράμμα αντί ονόματος, το οποίο εμφανίζεται στην αρχή κάθε δικής τους πρότασης (π.χ. Υ), ενώ το γράμμα Ε αντιστοιχεί στις προτάσεις της Ερευνήτριας. Ακόμα, στην αρχή κάθε συνέντευξης δίνονται κάποια βασικά στοιχεία για τον συμμετέχοντα, όπως είναι το γράμμα-ψευδώνυμοπου του αντιστοιχεί, η ηλικία και σε παρένθεση το φύλο του (όπου α = άνδρας, όπου γ = γυναίκα).

**Συνέντευξη 1η : (Υ), 28 ετών, (α).**

Ε: Πόσο είσαι;

Υ: Είμαι 28.

Ε: Και με τι ασχολείσαι;

Υ: Ε, δικηγόρος είμαι και τώρα είμαι φαντάρος ενώ ταυτόχρονα διαβάζω για το δικαστικό.

Ε: Έχεις τώρα κάποια σχέση;

Υ: Ναι. Με την κοπέλα μου είμαστε μαζί 6 χρόνια.

Ε: Α ωραία, και γιατί πιστεύεις ότι κάνουμε σχέσεις;

Υ: Ο κόσμος κάνει σχέσεις σε έναν μεγάλο βαθμό γιατί δε θέλει να μείνει μόνος του ή δεν μπορεί να μείνει μόνος του ή φοβάται να μείνει μόνος του και όχι μόνο τώρα αλλά και μετά στην υπόλοιπη ζωή του και κυρίως στα δύσκολα χρόνια, προς το τέλος. Ε, σίγουρα κάνουμε σχέσεις γιατί μας λείπει, θέλουμε αυτή την τρυφερότητα. Ο άνθρωπος νομίζω είναι ένα όν που θέλει να μοιραστεί πράγματα, να ανοιχτεί, να πει τα εσώψυχά του τέλος πάντων και θέλει κάποιον ο οποίος θα τον αποδεχτεί και θα είναι μαζί του ακούγοντάς τον.

Ε: Ωραία, άρα μέσα σε αυτά είσαι και εσύ ή ψάχνεις και κάτι διαφορετικό, υπάρχει και κάποιος άλλος λόγος;

Υ: Κοίτα, σχέση εγώ κάνω κυρίως γιατί.. α κάτσε δεν είπα κάτι σημαντικό που είμαι και εγώ σε αυτή την κατηγορία. Το είπα περίπου αλλά το ξαναλέω, είναι στην ουσία ότι θέλουμε ένα άτομο να μας ακούει και να μας αποδέχεται, να μοιραστούμε πράγματα, εεμ, εμπίπτει και το να νοιάζεται ο ένας για τον άλλον, η τρυφερότητα και το «νοιάξιμο» αυτό και ο λόγος που κάνω σχέσεις, κυρίως είναι ότι μ’ αρέσει να έχω ένα άτομο για το οποίο θα νοιάζομαι και αντίστοιχα μ’ αρέσει να υπάρχει ένα άτομο το οποίο να νοιάζεται για μένα.

Ε: Πάρα πολύ όμορφο αυτό. Και με ποια κριτήρια πιστεύεις ότι διαλέγουμε κάποιον; Ας πούμε είναι η εξωτερική εμφάνιση ένα κριτήριο για να διαλέξεις κάποιον;

Υ: Ε ναι σίγουρα είναι.. Η εξωτερική εμφάνιση είναι ένα από τα πρώτα πράγματα που κοιτάς και νομίζω ακόμα και να περάσει πολύς καιρός πάντα θες να είναι σε ένα στάνταρτ. Δεν λέω να είναι πάντα το πιο ψηλό απ’ όλα ή να είναι πάντα στο θεό, αλλά πάντα θες να είναι πάνω από ένα ορισμένο σημείο. Οπότε ναι σίγουρα είναι η εξωτερική εμφάνιση.

Ε: Και ποια άλλα κριτήρια;

Υ: Εε για μένα αυτό που κοιτάω ας πούμε πέρα από την εξωτερική εμφάνιση που είπαμε, είναι – κοιτα εξαρτάται και στις φάσεις της ζωής σου. Ας πούμε εγώ τώρα θα σου πω για μένα που είμαι 28 έτσι. Εγώ τώρα σκέφτομαι ότι, το πρώτο πράγμα που κοιτάω ας πούμε είναι ο άλλος να είναι... δοτικός, δηλαδή να έχει πράγματα να δώσει στη σχέση. Επειδή εγώ έχω πολλά πράγματα να δώσω σε μια σχέση, θέλω και ο άλλος να έχει να δώσει…

Ε: Περιμένεις το αντίστοιχο.

Υ: …δε θέλω να δίνω μόνο χωρίς να παίρνω γιατί, γιατί να κάνω σχέση άμα είναι έτσι; Να πάω να βοηθήσω τον κόσμο εθελοντικά (γέλια).

Ε: Σωστό.

Υ: Εεε… οπότε ένα χαρακτηριστικό είναι να είναι δοτικός ο άλλος. Ένα άλλο κριτήριο που θέλω οπωσδήποτε να έχει ο άλλος είναι να είναι ανεξάρτητος. Δηλαδή για μένα παίζει μεγάλο ρόλο να μην με έχει ανάγκη η κοπέλα με την οποία έχω σχέση, αλλά να θέλει να είναι μαζί μου. Δηλαδή να μπορεί πολύ εύκολα να είναι μόνη της ή να είναι με κάποιον άλλον, αλλά να διαλέγει να είναι μαζί μου. Αυτό εμένα μου δείχνει ότι δεν υπάρχει κάποιος παράγοντας που την αναγκάζει να είναι μαζί μου. Είναι μαζί μου επειδή θέλει. Και αυτό είναι το πιο σημαντικό για μένα. Οπότε η ανεξαρτησία είναι. Να μην γαντζώνεται πάνω μου δηλαδή.

Ε: Ναι ναι καταλαβαίνω.

Υ: Αυτό. Άλλο που μ’ αρέσει.. εντάξει από κει και πέρα είναι κάποια στοιχεία lifestyle, ας πούμε δηλαδή θέλω να κάνει σχετικά υγιεινή ζωή, να γυμνάζεται ας πούμε σχετικά, να τρώει καλά, να έχει στο μυαλό της και εκείνη ότι ρε παιδί μου πάμε και για κάτι περισσότερο, φάση… για μια.. οικογένεια ας πούμε.

Ε: Να χει προοπτική δηλαδή;

Υ: Ναι ναι να χει προοπτική μπράβο. Όχι απλά ότι είμαστε εδώ και δεν μας ενδιαφέρει τίποτα. Σου ξαναλέω, είμαι 28 χρονών (γέλια).

Ε: Ε ναι λογικό το βρίσκω.

Υ: Ναι, άρα και αυτό μετράει, εμ, και από ‘κει και πέρα θέλω να είναι καλός άνθρωπος. Αυτό είναι το πιο βασικό απ’ όλα. Αν έχει όλα τα παραπάνω αλλά είναι σκουπίδι (γέλια) δεν μπορώ να ταιριάξω. Δηλαδή πρέπει να ‘ναι γενναιόδωρη, εε, καλή, να ακούει, να καταλαβαίνει, να νοιάζεται, όχι μόνο για μένα, για τον κόσμο γενικά

Ε: Γενικότερα, σαν χαρακτήρας…

Υ: Ναι, να χει συνείδηση, να είναι και έξυπνη οπωσδήποτε. Δηλαδή τα χαρακτηριστικά που σκέφτεται κάποιος και λέει «α! να ένας καλός άνθρωπος» ας πούμε ή ένας «ενδιαφέρον άνθρωπος», ε ναι θέλω να τα χει η σχέση μου.

Ε:Μάλιστα. Και για να διατηρηθεί η σχέση, τι πιστεύεις ότι πρέπει να έχει. Αν έπρεπε δηλαδή να μου φτιάξεις μια μίνι λίστα με πράγματα που χρειάζονται για να διατηρηθεί η σχέση στο χρόνο.

Υ: Πω πέτυχες άνθρωπο τώρα ε, γατί εγώ είμαι πολύ απλός άνθρωπος. Δε θέλω πολλά πράγματα. Εεεμ, λοιπόν… για να διατηρηθεί μια σχέση για μένα, δηλαδή αυτό που θέλω αρχικά είναι (παύση) τι να σου πω. Είναι να χω απέναντί μου έναν καλό άνθρωπο που με νοιάζεται. Αυτό.

Ε: Οκ.

Υ: Αυτό είναι το ένα σίγουρα, να είναι ένας καλός άνθρωπος που με νοιάζεται εεεμ το δεύτερο είναι να… σίγουρα… (παύση) να έχουμε παρόμοιες απόψεις, δηλαδή σίγουρα να διαφωνούμε αλλά να μην είμαστε εκ διαμέτρου αντίθετοι άνθρωποι, γιατί δεν μπορείς να συμβιώσεις νομίζω.

Ε: Σίγουρα

Υ: Ε.. άλλο που με κάνει εμένα να θέλω να παραμείνω και να διατηρηθεί δηλαδή η σχέση είναι το να προσέχει ο άλλος τον εαυτό του, όχι μόνο εξωτερική εμφάνιση αλλά και τη ζωή του γενικότερα. Εε, αυτά. Δηλαδή αν, αν μου δώσεις μια κοπέλα η οποία με νοιάζεται, είναι καλός άνθρωπος και σε εμένα και απέναντι σε άλλους εμ, έχουμε παρόμοιες απόψεις και δεν εξαρτάται από ‘μένα και είναι και όμορφη σχετικά (γέλια) τότε δε θέλω πολλά, δεν ξέρω αν θέλω κάτι παραπάνω γιατί από κει και πέρα, ας πούμε, θα σου πει κάποιος ξέρω ‘γω για το σεξ. Εμένα άμα έχει αυτά τα χαρακτηριστικά, ε το σεξ δεν νομίζω να το βαρεθώ ποτέ μαζί της γιατί σκέφτομαι αυτόν τον άνθρωπο που χει αυτά τα χαρακτηριστικά.

Ε: Είναι έτσι κι αλλιώς ελκυστική δηλαδή, αυτό θέλεις να πεις;

Υ: Ναι, ναι

Ε: Οκ. Και τον παράγοντα «εμπιστοσύνη» πως τον βλέπεις;

Υ: Α ναι. Είδες το ξέχασα (γέλια). Ε, πολύ σημαντικό.. Το έβαλα ξέρεις μέσα στο «νοιάξιμο» γι’ αυτό το ξέχασα. Ναι, ναι θέλω να υπάρχει εμπιστοσύνη και δίνω πολύ εύκολα εμπιστοσύνη στον άλλον. Του δίνω πολύ εύκολα την εμπιστοσύνη μου. Θέλω όμως να υπάρχει εννοείται κλίμα εμπιστοσύνης.

Ε: Οκ, ωραία. Και να σε ρωτήσω τώρα. Αν ας πούμε το δούμε σχηματικά το κομμάτι μιας ερωτικής σχέσης, από τι στάδια πιστεύεις ότι περνάει (η σχέση) από την αρχή μέχρι το τέλος της, όποιο κι αν είναι αυτό το τέλος;

Υ: Ωραία, γνωριμία (γέλια), εεμ μετά θα έλεγα ότι είναι το φλερτ, μετά το σμίξιμο, η τρέλα και ο ενθουσιασμός μετά στην αρχή και σιγά σιγά μετά ο έρωτας και θα έλεγα ότι μετά είναι η αγάπη με τον έρωτα που αυξομειώνονται, δηλαδή πότε πιο πολύ αγαπάς τον άλλον πότε είσαι πολύ ερωτευμένος με τον άλλον. Και αντίστοιχα αυτό σου βγαίνει σε συμπεριφορές. Δηλαδή όπως νιώθεις συμπεριφέρεσαι. Ε οπότε θα έλεγα αυξομείωση αγάπη – έρωτα, που είναι και το πιο μεγάλο για μένα, δηλαδή ιδανικά κρατάει για πάντα αυτό. Αλλά μερικές φορές έρχονται τα προβλήματα. Βέβαια προβλήματα έχεις σ’ όλες τις φάσεις. Μιλάω για τη φάση «προβλήματα» που αρχίζεις και παίρνεις την κάτω βόλτα. Οπότε μετά από τη φάση έρωτας - αγάπη, νομίζω αν υπάρξει συνέχεια στις φάσεις και πας μέχρι τέλους, είναι το.. τα προβλήματα. Αν δεν λυθούν αυτά, πηγαίνεις στον χωρισμό.

Ε: Ωραία, άρα λοιπόν με βάση όλα αυτά που είπαμε τώρα για τις σχέσεις, αν έπρεπε να δώσεις έναν σύντομο ορισμό «τι είναι σχέση», τι θα έλεγες;

Υ: (γελάει) σχέση; (παύση) Τι είναι σχέση; (Παύση) Σχέση είναι… (παύση) η αγαπημένη πορεία δύο ανθρώπων στη ζωή μαζί.

Ε: Αα, πάρα πολύ όμορφο. Άρα λοιπόν, με βάση τον ορισμό αυτόν που δώσαμε και όλα τα υπόλοιπα που είπαμε, πόσες σχέσεις πιστεύεις ότι είχες από τα 18 σου μέχρι τώρα;

Υ: Ναι, εε.. εγώ με βάση τον ορισμό που δώσαμε και γενικά τον ορισμό που έχω στο μυαλό μου σαν σχέσεις, που για μένα μετράνε, είχα δύο. Τη μια την έχω ακόμα (γέλια)

Ε: Τέλεια.

Υ: Οπότε, είχα άλλη μια στο παρελθόν. Αυτές είναι οι σχέσεις που θεωρώ ότι περπάτησα αυτό το μονοπάτι της σχέσης. Εμ, τώρα τα υπόλοιπα, ξέρεις τα θεωρώ περισσότερο σαν περιπέτειες. Μπορεί ας πούμε να ‘ταν πολύ σημαντικά, αλλά δεν είναι σχέσεις όπως το είπαμε τώρα.

Ε: Ναι το καταλαβαίνω.

Ε: Άρα, για να καταλάβω είχες λοιπόν μια σχέση από την οποία κάποια στιγμή χώρισες και άλλη μια που τη διατηρείς ακόμα.

Υ: Ναι.

Ε: Σε αυτή που χώρισες, ποιος χώρισε ποιόν;

Υ: Ε, κοίτα, ήμασταν πολύ καλά και ξαφνικά υπήρχε μια περίοδος που άρχισαν τα προβλήματα, όπως είπαμε και πριν. Ε αυτά τα προβλήματα τι ήτανε; Ήταν ότι οι ζωές μας αρχίσανε λίγο να παίρνουν διαφορετικές πορείες με βάση αυτά που θέλαμε και αρχίσαμε σιγά σιγά να μη μπορούμε να επικοινωνούμε και να συγκεράσουμε τις ζωές μας, που λένε. Εεμ, τώρα έχουν περάσει και δέκα χρόνια, όχι δέκα αλλά έχουν περάσει οκτώ χρόνια. Εε , ποιος χώρισε ποιόν δεν μπορώ να θυμηθώ ξεκάθαρα, δηλαδή ποιος ξεκίνησε να σκέφτεται την ιδέα του χωρισμού. Τώρα ως προς το ποιος το έδειξε πρώτος, έχω την εντύπωση ότι η κοπέλα το έδειξε πρώτη γιατί (παύση) εγώ πιο μικρός ήμουνα και πιο πολύ του στυλ ότι ακολουθώ λίγο τον άλλον ας πούμε, δηλαδή αν ο άλλος θέλει πάμε, αν δεν θέλει δεν πειράζει, δεν πάμε. Και τώρα είμαι λίγο αλλά πιο πολύ ήμουνα παλιά οπότε νομίζω η άλλη το έδειξε πρώτα.

Ε: Κατάλαβα, αν τώρα σου πω τη λέξη χωρισμός, ποιες είναι οι τρεις πρώτες λέξεις που σου έρχονται στο κεφάλι;

Υ: Εεε, στεναχώρια κρίμα (γέλια), δεν πειράζει, αυτό είναι δύο λέξεις αλλά μου ήρθε αυτό τώρα

Ε: (γέλια) Ωραία. Ε, και αν αντίστοιχα όπως κάναμε πριν πρέπει να δώσουμε έναν γρήγορο ορισμό για το τι είναι ο χωρισμός. Τι θα έλεγες;

Υ: Ε, ότι είναι μία κατάσταση που δύο άτομα αποφασίζουν ότι δεν ταιριάζουν πια και προχωράει ο καθένας το δρόμο του. Τώρα το πόσο θα κρατήσει, εξαρτάται από τα συναισθήματα θα έλεγα. Δηλαδή υπάρχει περίπτωση ένας χωρισμός να είναι μία και έξω, όμως υπάρχει περίπτωση ο χωρισμός να σε απασχολήσει για πολύ καιρό μπορεί και για πάντα ξέρω ‘γω (γέλια).

Ε: Κατάλαβα. Αν λοιπόν θελήσεις να χωρίσεις κάποιον, πώς προετοιμάζεις το έδαφος;

Υ: Όχι κοίτα, συνειδητά να χωρίσω εγώ δεν έχω πει «τώρα θέλω να χωρίσω και να κάνω πράγματα», αλλά φιλοσοφικά τώρα εμμ (παύση) ρε παιδί μου θα ήμουνα πιο απόμακρος, αλλά όχι σαν στρατηγική απλά επειδή για να έχω πάρει απόφαση να χωρίσω πάει να πει ότι δεν έχω πράγματα να δώσω ούτε να πάρω οπότε θα μου έβγαινε αυτό δυστυχώς. Δεν θα μπορούσα να παίξω θέατρο και ούτε θα είχε νόημα να παίξω θέατρο. Θα ήμουν πιο απόμακρος, οπότε έτσι θα ξεκινούσε κάπως για μένα. Θα έλεγα όλο και περισσότερο τι με ενοχλεί και δεν θα τα άφηνα να πέσουν κάτω. Ενώ ας πούμε σε μία σχέση που αγαπάω την άλλη και θέλω να συνεχίσουμε, πιο εύκολα θα άφηνα κάτι να πέσει κάτω. Οπότε εκεί μετά την απομάκρυνση στάση μου ταυτόχρονα θα τσίγκλαγα κιόλας, δηλαδή θα έλεγα τα πάντα που με ενοχλούν σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι πχ άμα αγαπούσα και ήθελα να συνεχιστεί η σχέση. Ε αυτά θα δημιουργούσαν προβλήματα και εντάσεις ας πούμε, εν τω μεταξύ εγώ με τις εντάσεις δεν τα πάω καλά, δηλαδή όταν υπάρχει ένταση εγώ στρίβω δεν μου αρέσει καθόλου. Οπότε αυτό θα με έκανε ακόμη πιο… να πάω ακόμη πιο γρήγορα προς το χωρισμό. Ε και κάποια στιγμή θα το έλεγα. Δεν θα κράταγε πολύ. Εντάξει θα προσπαθούσα αλλά δεν θα κράταγε πολύ, κάποια στιγμή θα το έλεγα.

Ε: Και θα το συζητούσες πιστεύεις πρώτα με τους φίλους σου η πρώτα με τον σύντροφό σου/την σύντροφό σου;

Υ: Ε σίγουρα με τους φίλους μου.

Ε: Σίγουρα με τους φίλους σου γιατί;

Υ: Γιατί έχει τύχει να έχω 2-3 άτομα τα οποία εκτιμώ πάρα πολύ τη γνώμη τους και ξέρω ότι σκεφτόμαστε με πολύ παρόμοιο τρόπο, οπότε κάτι που με ενοχλεί, άμα τους το πω ξέρω ότι θα το καταλάβουν αμέσως και θα μου πουν τη γνώμη τους, αλλά χωρίς να επηρεάζονται συναισθηματικά από την κατάσταση που υπάρχει. Οπότε θα μου πουν μία γνώμη που μου ταιριάζει στον τρόπο σκέψης μου αλλά με τη λογική τους. Μπορεί να μου πουν επίσης ότι κάνω λάθος, δεν είναι απαραίτητο να μου πουν ότι έχω δίκιο.

Ε: Καταλαβαίνω, ναι. Οκ. Τώρα από τι πιστεύεις ότι εξαρτάται το πως θα χωρίσω κάποιον;

Υ: Από το ποιος είσαι εσύ και από το ποιος είναι ο άλλος που έχεις απέναντί σου. Δηλαδή από το πώς σου αρέσει να φέρεσαι σαν άνθρωπος στους άλλους. Αυτός είναι ο ένας παράγοντας που τι σημαίνει αυτό: ότι υπάρχουνε ρε παιδί μου άνθρωποι οι οποίοι δεν ενδιαφέρονται για τα συναισθήματα του άλλου, άμα τα δικά τους δεν υπάρχουν πια. Οπότε λένε ένα ξερό «τελείωσε, δεν με ενδιαφέρει, αντίο» και φεύγουν. Υπάρχουν άνθρωποι που δεν προσπαθούν ας πούμε παρόμοια. Εγώ ας πούμε πρώτα θα προσπαθήσω, θα βάλω και λίγο νερό στο κρασί μου, ενώ ένας άλλος μπορεί να πει «όχι θα χωρίσω κατευθείαν» και τέρμα. Άρα το ποιος εσύ είναι το ένα κριτήριο και το άλλο κριτήριο είναι το ποιος είναι απέναντί σου και πώς νιώθεις για αυτόν και πώς σου έχει φερθεί. Δηλαδή άμα σου έχει φερθεί πολύ όμορφα και είσαι και εσύ άνθρωπος που εκτιμάς αυτό το πράγμα, μπορεί να θες να διαλέξεις ένα πιο απαλό τρόπο ή μπορεί να θες να προσπαθήσεις πρώτα και μετά αν αποτύχει να χωρίσεις. Άμα ο άλλος απέναντί σου είναι πιο γουρούνι (γέλια) ίσως να δικαιολογείται και εσύ να κοιτάξεις τον εαυτό σου.

Ε: Οκ σωστό κι αυτό. Και να σε ρωτήσω τώρα, από τη στιγμή που θα το σκεφτείς ότι άρχισες να μην ικανοποιείσαι, ποια βήματα θα ακολουθήσεις μέχρι να το ανακοινώσεις πραγματικά. Αυτό περιλαμβάνει και φίλους και σκέψεις και στάση απέναντι στον άλλον..

Υ: Ε θα το σκεφτώ πολύ σοβαρά πολύ διεξοδικά, θα το σκεφτώ πολύ καιρό, δε θα το σκεφτώ σε μία μέρα ας πούμε. Οπότε πρώτα θα έχω πολλές σκέψεις και κυρίως αυτό που κάνω εγώ τώρα, ζυγίζω ρε παιδί μου τα θετικά και τα αρνητικά, δηλαδή ξέρω τι θέλω από τη ζωή μου και κατ.. πολύ ωραίο αυτό που είπα αλλά δεν ισχύει (γέλια) ξέρω εν μέρει σε κάποια θέματα τι θέλω και όποτε συνήθως αυτό που κάνω και το κάνω και στη σχέση μου δηλαδή, βάζω κάτω τα θετικά και τα αρνητικά σε συνάρτηση με το τι θέλω να πετύχω εγώ από αυτή τη σχέση και που θέλω να με πάει αυτή η σχέση. Άμα λοιπόν τα αρνητικά αρχίζουν να υπερισχύουν θα έδινα λίγο χρόνο να δω αν μπορεί να αλλάξει. Μάλιστα θα έκανα και εγώ μία ενεργή προσπάθεια να αλλάξω γιατί υπάρχει περίπτωση να φταίω και εγώ που γίνεται αυτό το πράγμα. Δηλαδή αν όχι να φταίω ίσως να μπορώ να βοηθήσω Αν λοιπόν το σκεφτώ που είναι το πρώτο στάδιο και μετά προσπαθήσω να αλλάξω και δεν τα καταφέρω και έχω δώσει αυτό το χρόνο ε μετά θα το συζητήσω με φίλους. Δεν θα το πω σε 15 άτομα αλλά σε 1-2 άτομα θα το πω. Σε συγκεκριμένους ανθρώπους. Και μετά από αυτό θα δώσω κι άλλο χρόνο γιατί πλέον έχω και τη συμβουλή κάποιου τρίτου ο οποίος είναι και πιο έξω από το χορό, οπότε είναι και πιο λογικός. Και αν μη τι άλλο, επειδή είμαστε και έξι χρόνια μαζί με την κοπέλα μου, όλοι μας έχουνε ζήσει μαζί και αρκετά, οπότε αυτά τα δύο άτομα που θα το έλεγα έχουν να προσφέρουν και κάτι παραπάνω.

Ε: Okay, ναι καταλαβαίνω.

Υ: Ναι οπότε θα έδινα κι άλλο χρόνο μετά.

Ε: Ναι το επεξεργαστείς;

Υ: Και πάλι ίσως, ας πούμε, αν μου πρότεινε κάτι και ο φίλος μου, ίσως να το δοκίμαζα να δω αν μου ταιριάζει. Αν ούτε αυτό δεν γινότανε (παύση), ε μετά θα άρχιζα να το επικοινωνώ στη σύντροφό μου. Δεν ξέρω αν θα της έλεγα να χωρίσουμε κατευθείαν, αλλά θα της έλεγα σίγουρα ότι δεν νιώθω καλά και ότι θέλω να συζητήσουμε ας πούμε. Και θα της έλεγα μετά «με ενοχλεί αυτό, αυτό και αυτό και δεν ξέρω εσύ τι έχεις να πεις επ’ αυτού και αν ενδιαφέρεσαι να μιλήσουμε για αυτό». Και μετά από αυτό αν δεν γινόταν ούτε τότε τίποτα, ούτε κάποια αλλαγή ούτε τίποτα, ε θα της το ανακοίνωνα.

Ε: Οκ, λοιπόν, αν σου πω τη λέξη χωρισμός, ποια είναι τα τρία πρώτα συναισθήματα που σου έρχονται στο κεφάλι;

Υ: Ε στεναχώρια (παύση), αγάπη και κάτσε να βρω τώρα τη λέξη, έχω βρει το συναίσθημα τη λέξη ψάχνω πώς λέγεται. (Παύση) όταν αναρωτιέται κάποιος και σκέφτεται «γιατί έγινε αυτό; γιατί δεν έγιναν αλλιώς τα πράγματα» πώς λέγεται αυτό το συναίσθημα; Απογοήτευση ίσως.

Ε: Ναι ναι κατάλαβα. Εσύ τώρα πώς αντιδράς σε ένα χωρισμό ως προς τον εαυτό σου, ως προς τον άλλον; όσο μπορείς να το ανακαλέσεις βέβαια.

Υ: Τώρα πρέπει να μου πεις για ποιους πρέπει να μιλήσω, γιατί είμαστε στην ουσία δύο άτομα. Είναι δηλαδή το ένα άτομο το οποίο ήταν μέχρι αυτή τη σχέση μου από τα 18 μου μέχρι τα 22-23 και το επόμενο άτομο, που είναι από τα 23 μέχρι τώρα που έχει αλλάξει πάρα πολύ. Αυτός που είμαι τώρα δηλαδή δεν είναι ο ίδιος που ήμουν όταν ήμουν 23. Όσες φορές χώρισα εκτός από μία που δεν με ενδιέφερε, τις άλλες φορές… όταν λέω χώρισα εννοώ και με σχέσεις πιο μικρές ή με άτομα τα οποία, ας πούμε, μπορεί να τα είχαμε για τρεις μήνες ξέρω ‘γω που δεν το θεώρησα σοβαρό για να το πω, γιατί δεν είχα νιώσει τόσο πολλά πράγματα. Υπήρχε και ένα κορίτσι ξέρω εγώ που όντως ήθελα πάρα πολύ να γίνει κάτι και ήμουνα ερωτευμένος και ήμουν τρελός ας πούμε, αλλά δεν έγινε ποτέ σχέση-σχέση. Ήταν περιπέτεια αλλά κράτησε και αυτό δυο-τρεις μήνες πάνω-κάτω. σε όλες αυτές τις περιπτώσεις που εμπλεκόμουν και εγώ συναισθηματικά, δεν μπορώ να πω ότι αντέδρασα και πολύ καλά, δηλαδή ήμουνα αρκετά στεναχωρημένος. Το πρώτο διάστημα συνήθως το έπαιζα ότι δεν με πολύ νοιάζει ενώ μέσα μου με ένοιαζε, με εξαίρεση τη μία φορά με μία κοπέλα που σου λέω που ήτανε τόσο έντονα το συναίσθημα που δεν μπορούσα καν να το παίξω, ήμουνα ράκος. Οπότε στην αρχή είμαι στεναχωρημένος. Πέρα από αυτό είχα και το συναίσθημα «τώρα θα ξαναβρώ άλλη κοπέλα; θα με θέλει καμία άλλη; τώρα θα μείνω μόνος μου για πάντα; και τι θα πουν οι άλλοι για αυτό;». Είχα και αυτό το συναίσθημα, το τί θα πουν οι άλλοι και ότι πρέπει να έχω μία καλή εικόνα με την γκόμενα μου και αυτά. Μετά σίγουρα ήτανε και η εσωτερική ανασκόπηση, αλλά με περισσότερο αυτομαστίγωμα, δηλαδή δεν ήταν το «έκανα λάθος, για να δούμε αν μπορούμε να το διορθώσουμε και να είμαστε καλύτεροι για να πάει καλύτερα η επόμενη σχέση» ήτανε το «πάλι βλακεία έκανα, εγώ φταίω σίγουρα και θα μπορούσε ας πούμε να συνεχίσει να κάνω υπομονή να μη μιλούσα για οτιδήποτε». Οπότε υπήρχε και αυτό το κομμάτι. Και κάποια στιγμή όμως, μετά από κάποιους μήνες μου περνάει.

Ε: Σου έχει τύχει να σωματοποιηθεί πότε η θλίψη σου;

Υ: Να βγάλω κάποια αρρώστια;

Ε: Όχι απαραίτητα αρρώστια. Μπορεί να είναι κάποια αλλαγή στη διατροφή, αϋπνίες, οτιδήποτε.

Υ: Κοίτα όχι ποτέ. Με εξαίρεση μία φορά πάλι με την κοπέλα που σου έλεγα, που για ένα μήνα και κάτι μέρες θυμάμαι ότι την έβλεπα κάθε μέρα στον ύπνο μου, κάθε μέρα, δηλαδή δεν θυμάμαι να ξύπνησα μία μέρα και να είπα «Α, σήμερα δεν την είδα στον ύπνο μου». Και συνήθως τα όνειρα δεν ήταν και πολύ ευχάριστα. Επίσης ένα άλλο το οποίο δεν ξέρω αν μετράει σαν σωματοποίηση, αλλά είχα κλειστεί πιο πολύ στον εαυτό μου, δηλαδή δεν ήθελα να βλέπω ανθρώπους.

Ε: Κατάλαβα κατάλαβα. Και ποια πιστεύεις ότι πρέπει να είναι η στάση μας απέναντι στον πρώην σύντροφό μας μετά από ένα χωρισμό;

Υ: Δεν έχω θέματα με αυτά, είμαι λίγο Σουηδία. Ξέρεις τι; Εξαρτάται το τι έχει γίνει, δηλαδή δεν μπορώ να πω για άλλους ανθρώπους. Εγώ λοιπόν είμαι έτσι σαν άνθρωπος και αν πούμε ότι χωρίζουμε και ότι δεν έχει κάτι άλλο να προσφέρει αυτή η κοπέλα και αυτό το άτομο και ότι θέλω να προχωρήσω συνήθως δεν με ενοχλεί να το βλέπω αυτό το άτομο και να μιλάμε, ακόμα και να κάνουμε παρέα και να ‘μαστε φίλοι, γιατί θεωρώ ότι έχει κλείσει μέσα μου αυτό το κεφάλαιο. Υπήρχε λόγος που έκλεισε και δεν θα έκλεινε αυτό το κεφάλαιο χωρίς λόγο ή ανώριμα η αυθόρμητα. Θα έκλεινε αν όντως έπρεπε να κλείσει. Και άμα κλείνει συνήθως δεν ξανά ανοίγει για μένα. Όχι συνήθως δηλαδή, έτσι είμαι σαν άνθρωπος.

Ε: Μάλιστα. Τα social lmedia τώρα πώς πιστεύεις ότι επηρεάζουν ένα χωρισμό;

Υ: Πέτυχες τώρα το κατάλληλο άτομο. Ανοίγω το facebook να μιλήσω σε δύο-τρία chat μία φορά τη μέρα ξέρω γω. Ειλικρινά δεν νομίζω να έκανε κάποια διαφορά για μένα. Αν μη τι άλλο και με την κοπέλα μου είμαστε τόσο καιρό μαζί, κανείς στο facebook δεν μπορεί να δει ότι είμαστε μαζί. Δεν υπάρχει τρόπος να το δει, ούτε να το καταλάβει από τις φωτογραφίες και από τίποτα.

Ε: Άρα διαγραφές και τέτοια δεν έχει χρειαστεί να κάνεις, έτσι;

Υ: Α καλά, όταν ήμουν 20 χρονών θυμάμαι ανέβαζα τραγούδια για το χωρισμό και ήθελα να τα δει η κοπέλα και να προβληματιστεί ας πούμε. Γιατί ήθελα ακόμα να δω αν επηρεάζω τη ζωή της, παρόλο που είχαμε χωρίσει. Καθαρά από ματαιοδοξία ήθελα να δω αν επηρεάζω ακόμα τη ζωή της. Όχι όμως για να πω «χαχα την επηρεάζω και τη στεναχωρώ», αλλά για να δω αν ενδιαφερόταν για μένα. Ήταν πιο τρυφερό από ότι το έκαναν ακουστεί.

Ε: Άρα να φανταστώ δεν είχες κάποιο κοινό περιεχόμενο με κάποια κοπέλα; Φωτογραφίες και τέτοια, που να χρειαστεί να τα σβήσεις;

Υ: Είχα αλλά με τις προηγούμενες σχέσεις μου.

Ε: Και τι έκανες;

Υ: Ε, Τα έσβησα σιγά-σιγά. Έχω την εντύπωση ότι τα έσβησα. Καλά ποτέ δεν ανεβάζαμε αβέρτα, δηλαδή έτυχε να είμαι άνθρωπος τέτοιος και έτυχε και να βρω και κοπέλες τέτοιες που δεν τα ανεβάζουμε πολύ. Δεν το κάναμε πολύ βούκινο, οπότε εντάξει ίσως να έσβησα κάνα δυο φωτογραφίες αλλά κυρίως εκτός σόσιαλμίντια έγινε η επούλωση.

Ε: Ωραία. Αν δεχτούμε λοιπόν ότι οι από κοινού χωρισμοί είναι λίγο πιο σπάνιοι, συνήθως υπάρχει αυτός που χωρίζει κάποιον και αυτός που τον χωρίζουν. Ποιος ρόλος πιστεύεις ότι είναι ο πιο δύσκολος και γιατί;

Υ: (Παύση) θα έλεγα αυτός που χωρίζει ότι έχει τον πιο δύσκολο ρόλο.. εξαρτάται βέβαια… Γιατί αυτός από τη μία είναι πιο δύσκολος γιατί παίρνει την απόφαση, δηλαδή είναι αυτός που ξεκινάει την διαδικασία και τη χιονοστιβάδα. Οπότε αυτό είναι αρκετά μεγάλο βάρος. Πρέπει να σαι σίγουρος ότι κάνεις μία σωστή επιλογή. Από την άλλη αν είσαι σίγουρος δεν έχεις και πολύ μεγάλο βάρος. Οπότε εκεί πέφτει το βάρος στον χωρισμένο θα έλεγα.

Ε: Άρα εσύ έχεις βρεθεί στο παρελθόν και στους δύο ρόλους;

Υ: Όχι.. Αν και με τις πράξεις μου έχω βρεθεί και στην πλευρά αυτού που χωρίζει, επειδή δεν με ενδιέφερε. Αλλά να πω ότι πρώτος ότι χωρίζουμε, δεν το έχω πει, όχι.

Ε: Εντάξει και να το κάνεις έμμεσα είναι και αυτό ένας τρόπος.

Υ: Ναι με τη συμπεριφορά μου έχω μπει στο ρόλο αυτό που χώριζε. Δεν με ενδιέφερε όμως. Είναι αυτό που ήξερα ότι ήθελα να χωρίσω, οπότε το βάρος έπεφτε στον χωρισμένο.

Ε: Ωραία αν πούμε λοιπόν ότι και αυτό είναι ένας τρόπος να έχεις βιώσει και τις δύο πλευρές ποια διαφορά παρατήρησε τον εαυτό σου;

Υ: Όταν ήμουν στην πλευρά αυτού που χωρίζει, ήμουνα λίγο πιο σκληρός νομίζω. Αισθάνθηκα λίγο πιο ψυχρός, σαν υπολογιστής ας πούμε, που βάζει κάτω τα δεδομένα, αποφασίζει ότι αυτό δεν βγαίνει, σαν μαθηματικά και το διαγράφει. Ειδικά όταν έβλεπα και ότι άλλη κοπέλα είχε κάποια συναισθήματα και έβλεπα ότι μετά οι πράξεις μου στην ουσία κάπως οδήγησαν εκεί, λίγο με στεναχωρούσε αυτό. Αλλά όχι τόσο ώστε να μην το κάνω.

Ε: Ναι καταλαβαίνω. Μου είπες πριν για την επανασύνδεση ότι δεν είσαι άνθρωπος που του αρέσει το πισωγύρισμα Να υποθέσω ότι δεν έχει χρειαστεί να το κάνεις ποτέ;

Υ: Ε μια φορά έγινε, γιατί είχαμε χωρίσει και μετά είχε περάσει ένας χρόνος που εγώ δεν είχα κάνει απολύτως τίποτα και μετά αυτή φάνηκε ότι πάλι με ήθελε οπότε σκέφτηκα ότι αφού δεν έχω κάνει τίποτα και ένιωθα πολύ ωραία πριν ένα χρόνο που ήμασταν μαζί, οπότε σκέφτηκα μήπως το συνεχίσω πάλι και νιώσω πάλι ωραία με τον εαυτό μου.

Ε: Και πώς συνέβη αυτό; ποιος προσέγγισε ποιον;

Υ: Εε, εκείνη μου έδειξε ότι είναι ανοιχτή και εγώ μετά έκανα τα βήματα. Αλλά πρώτα μου έδειξε.

Ε: Και εν τέλει άλλαξε όντως κάτι;

Υ: Όχι δεν άλλαξε κάτι και δεν τα καταφέραμε και δεν το προχωρήσαμε και πολύ, γιατί φάνηκε ότι δεν μπορούσαμε, οπότε δεν άλλαξε κάτι όχι.

Ε: Κατάλαβα. Τώρα για να κλείσουμε σιγά-σιγά τη συζήτηση, τι πιστεύεις ότι κερδίζει κάποιος μετά από ένα χωρισμό; Τόση ώρα μιλάμε για τα αρνητικά αλλά τι πιστεύεις ότι κερδίζει κάποιος από αυτή τη διαδικασία; Εσύ τι κέρδισες;

Υ: Εε, αρχικά εμπειρία. Επίσης, αν μπορείς να κάνει ανασκόπηση, σίγουρα έχεις εφόδια για την επόμενη σχέση σου για να είσαι προετοιμασμένος και να κάνεις πράγματα πιο σωστά και σύμφωνα με εσένα. Επίσης εξελίσσεσαι σαν χαρακτήρας. Όταν είσαι ειδικά στην πλευρά αυτού που τον έχουν χωρίσει, πάει να πει ότι κάποιος σε άφησε και αυτό νομίζω ότι είναι πολύ δυνατό μάθημα για σένα, δηλαδή ότι αν μπορέσεις να επανέλθεις από αυτό νομίζω είναι πιο δυνατός ο χαρακτήρας σου, γιατί δείχνει ότι κάποιος σε μείωσε, δεν πιστεύεις ότι αξίζεις πολλά για εκείνον, όμως εσύ πιστεύεις ότι αξίζεις πολλά για σένα και για τον κόσμο. Οπότε είναι και ένα μάθημα που σε κάνει πιο δυνατό. Εντάξει και προφανώς κερδίζει την ησυχία σου, άμα δεν ήθελες τη σχέση. Εγώ δηλαδή είχα κερδίσει εμπειρία και χτίσιμο του χαρακτήρα, δηλαδή ανακάλυπτα πιο πολύ ποιος είμαι και όταν χώρισα από μία κοπέλα έβλεπα ότι «γιατί χώρισα; γιατί δεν μου ταίριαζαν αυτό, αυτό και αυτό, άρα αυτά ήτανε στοιχεία του χαρακτήρα που κρατάς και τα κατηγοριοποιείς και ξέρεις ότι εγώ είμαι «έτσι» αφού με ενόχλησε «αυτό, αυτό κι αυτό».

Ε: Άρα θα έλεγες ότι γνώρισες καλύτερα τον εαυτό σου;

Υ: Ναι σίγουρα γνώρισα τον εαυτό μου καλύτερα.

Ε: Πολύ ωραία. Λοιπόν, εγώ είμαι εντάξει. Μήπως θες να προσθέσεις κάτι εσύ;

Υ: Όχι Ελπίζω να βοήθησα.

Ε: Εννοείται και σε ευχαριστώ!

Υ: Και εγώ ευχαριστώ.

**Συνέντευξη 2: (Σ), 21 ετών, (α).**

Ε: Λοιπόν να ξεκινήσουμε πες μου έτσι λίγα πραγματάκια για σένα. Πόσο είσαι; Με τι ασχολείσαι;

Σ: Ωραία είμαι ο Σ. Είμαι 21, σπουδάζω ψυχολογία σε ένα αμερικάνικο κολλέγιο και παράλληλα δουλεύω στις δημόσιες σχέσεις και προσπαθώ να χτίσω μία καριέρα σαν DJ.

Ε: Τέλεια, ωραία! Και να σε ρωτήσω, έχεις τώρα κάποια σχέση;

Σ: Όχι καμία.

Ε: Και γιατί πιστεύεις ότι κάνουμε σχέσεις; Τι μας κάνει να θέλουμε να ξεκινήσουμε μία σχέση και έπειτα τι χρειάζεται για να διατηρηθεί;

Σ: Κατευθείαν στο ψητό λοιπόν, ωραία! Οι άνθρωποι κάνουμε για πολλούς λόγους σχέσεις. Ένας από αυτούς είναι επειδή έχουμε ανάγκη μία σχέση, έχουμε ανάγκη να νιώσουμε την ασφάλεια μιας σχέσης, την ανάγκη να νιώσουμε τη συντροφικότητα μία σχέσης, την τρυφερότητα και όσα έρχονται μαζί. Παράλληλα, μπορεί να κάνουμε μία σχέση γιατί αν είσαι από μία ηλικία και κάτω σου αρέσει απλά ένας άνθρωπος, όχι απαραίτητα μόνο σαν άνθρωπος εμφανισιακά αλλά και σαν άνθρωπος. Για κάποιο λόγο νιώθεις ότι κολλήσατε, του βρήκες κάποια στοιχεία που σου αρέσουν χωρίς απαραίτητα να τα έχεις ανάγκη και νιώθεις ότι θέλεις να το δοκιμάσεις να το πας ένα βήμα παρακάτω με αυτό τον άνθρωπο. Υπάρχει και το ενδεχόμενο βέβαια το ότι κάνουμε μία σχέση γιατί έχουμε βρει τον άνθρωπό μας. Έχουμε βρει τον έρωτα της ζωής μας - που δεν συμβαίνει συχνά αλλά συμβαίνει- και θέλουμε όπως και δήποτε να είμαστε μαζί με αυτό τον άνθρωπο με κάθε κόστος.

Ε: Okay και μετά για να κρατήσει αυτό, άντε και την κάνουμε τη σχέση, τι χρειαζόμαστε; Εσύ δηλαδή τι χρειάζεσαι;

Σ: Κοίτα μία σχέση χρειάζεται πάρα πολλά για να κρατήσει και για να πορευτεί υγιέστατα. Αυτό που πιστεύω εγώ ότι χρειάζεται σε μία σχέση είναι αρχικά να είσαι συνειδητός στο γιατί είσαι σε αυτή τη σχέση, δηλαδή, να έχεις περάσει κάποια αρκετά στάδια σαν άνθρωπος έτσι ώστε να είσαι αρκετά ώριμος να διαχειριστείς μία σχέση. Και με το ώριμος τι εννοώ… Εννοώ να ξέρεις να διαχειρίζεσαι κάποιες καταστάσεις κάποια προβλήματα που προκύπτουν, πώς να αντιμετωπίζεις, να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου. Αυτό έχει να κάνει με συναισθηματική νοημοσύνη και πρέπει να έχεις καταφέρει να έχεις φτάσει σε ένα σημείο τη συναισθηματική νοημοσύνη για καταφέρεις να κρατήσεις μία σχέση. Αλλιώς δεν μπορείς να διαχειριστείς τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της σχέσης και αυτό συνήθως χαλάει τη σχέση. Μπορεί να την καταστρέψει μπορεί απλά να την αποδυναμώσει, μπορεί να κάνει πάρα πολλά. Ε, μέσα σε κύρια χαρακτηριστικά νομίζω ότι πρέπει να έχεις καταφέρει να έχεις και εμπιστοσύνη σε μία σχέση, από τα πιο σίγουρα. Θεωρώ ότι η ασφάλεια είναι ένα σημαντικό κομμάτι στις σχέσεις, τουλάχιστον στον ευρύτερο πληθυσμό και με την ασφάλεια εννοώ ότι πρέπει να νιώθεις και εσύ την ασφάλεια από τα άτομα που είσαι μαζί του, αλλά αντίστοιχα να νιώθει και αυτό την ασφάλεια χωρίς να φτάνετε σε υπερβολικά όρια πάντα. Πρέπει να νιώθεις την ασφάλεια ότι είναι εκεί ο ένας για τον άλλον και ότι δεν φεύγετε. Αλλά για να γίνουν αυτά αντίστοιχα πρέπει ένας άνθρωπος για να καταφέρει να μπει σε μία σχέση και να την έχει κρατήσει, να έχει πολεμήσει τις ανασφάλειες, δηλαδή αν δεν έχει πολεμήσει τις ανασφάλειες που έχει μέσα του τότε δεν μπορεί και πραγματικά να νιώσει την ασφάλεια που μπορεί να του έδινε ένας άλλος άνθρωπος. Οπότε πρέπει να υπάρχει και αυτό. Εεε… αυτά νομίζω.

Ε: Okay ευχαριστώ. Και να σε ρωτήσω τώρα από τη στιγμή που ξεκινάμε να γνωρίζουμε έναν άνθρωπο, ποια πιστεύεις ότι είναι τα στάδια που εξελίσσεται η σχέση που έχουμε μαζί του; - ερωτική προφανώς…

Σ: Okay

Ε: …Μέχρι να φτάσεις στο τέρμα; γιατί κάπως, με κάποιο τρόπο -οποιαδήποτε- φτάνει στο τέρμα.

Σ: Εννοείς στο τέλος του κύκλου, ας πούμε;

Ε: Ναι. Ποιος είναι αυτός ο κύκλος; Ποια είναι αυτά τα βήματα πιστεύεις; Σκέψου το και με τη δικιά σου εμπειρία.

Σ: Αρχικά υπάρχει γνωριμία. Μετά τη γνωριμία υπάρχει το ζύγισμα του κατά πόσο θέλω αυτό τον άνθρωπο ή γιατί τον θέλω αυτό τον άνθρωπο ή αν δεν τον θέλω αυτό τον άνθρωπο. Εφόσον λοιπόν προχωράμε για το κομμάτι της σχέσης ότι: «α τον θέλω αυτό τον άνθρωπο», ας πούμε, μετά υπάρχει η διεκδίκηση. Η διεκδίκηση αυτού που θες. Το ας πούμε: «α εγώ θέλω να μπω σε σχέση μαζί σου». Πρέπει να το διεκδικήσεις και να πεις ότι: «πώς θα το κάνω; Θα το κάνω;» και λοιπά. Αφού το κάνεις λοιπόν και ας πούμε ότι έστω συμβαίνει, υπάρχει ενθουσιασμός, υπάρχει το καταφέρω αυτό που ήθελα, ήθελα να κερδίσω αυτό τον άνθρωπο. Τον πήρα για σχέση, πλέον είμαι πάρα πολύ καλά. Ε, υπάρχει ένα διάστημα στο οποίο είστε πολύ καλά μεταξύ σας γενικά. Και μετά ξεκινάνε πράγματα -ανάλογα με την κατάσταση βέβαια- αλλά συνήθως ξεκινάνε πράγματα όπως η ρουτίνα. Ξεκινάει η ρουτίνα η οποία συνηθίζεις να κάνεις κάποια καθημερινά πράγματα με έναν άνθρωπο. Συνηθίζεις μία σταθερή βάση στην οποία είτε τον βλέπεις είτε δεν τον βλέπεις και (ανάλογα και) το τί πράγματα κάνετε μεταξύ σας -που δεν υπάρχει απαραίτητα αυτή η ρουτίνα- εννοώ οι άνθρωποι μπορούν να το διαχειριστούν αυτό αν έχουν αρκετές εμπειρίες και να πουν ότι: «okay θα αντιμετωπίσουμε την ρουτίνα θα κάνουμε διαφορετικά πράγματα κάποιες μέρες» και λοιπά. Όταν έρχεται η ρουτίνα, λοιπόν, μετά βγαίνουν -συνήθως… μετά τη ρουτίνα εκεί προβληματίζεται λίγο το κομμάτι αυτό- και ξεκινάνε να βγαίνουν ανασφάλειες. Ανασφάλειες πάντα υπάρχουν, καλώς ή κακώς και όσο και να τις καταπολεμάς σε μία σχέση βγαίνουν καινούργιες –πάντα- ανασφάλειες. Ανάλογα με τον άνθρωπο που έχεις δίπλα σου. Οπότε ξεκινάνε να βγαίνουν ασφάλειες. Τώρα ανάλογα με την αντιμετώπιση των ασφαλειών, υπάρχουν διαφορετικά στάδια στα οποία φτάνει κάποιος. Θα σου πω το πιο απλό και το πιο γενικό που θεωρώ ότι συμβαίνει. Ανάλογα λοιπόν με το αν θα διαχειριστείτε τις ανασφάλειες -ή αν δεν θα τις διαχειριστείτε, που συνήθως το δεν θα τις διαχειριστείτε είναι το πιο σύνηθες σενάριο -τουλάχιστον σε μία εφηβική ηλικία- εε, υπάρχει η φθορά. Ξεκινάει η φθορά ανάμεσα στα συναισθήματα που έχει σχέση για έναν άνθρωπο αλλά και αυτός για σένα. Γιατί καλώς ή κακώς αρχίζει και γνωρίζει τελείως το τί είσαι -με τα κακά- που τα κακά πολλοί άνθρωποι νιώθουν ότι είναι έτοιμοι να τα δουν, αλλά δεν είναι έτοιμοι ας πούμε. Εμ, μετά τη φθορά λοιπόν ξεκινάνε και υπάρχουν άλλα στάδια, όπως η ζήλια. Στη ζήλια φτάνει μία σχέση -και κυρίως μετά τις ανασφάλειες- γιατί πολλές φορές είναι υπαρκτή όταν ξεκινάνε και φθείρονται τα συναισθήματα των δύο ανθρώπων. Οι άλλοι άνθρωποι, καλώς ή κακώς, βλέπουν καινούργιους συντρόφους υποψηφίους, με άλλο μάτι από ότι θα τους έβλεπαν πριν… Ε… και είτε οδηγήσει σε κάτι που θα είναι άξιο ζήλιας, είτε δεν οδηγήσει, βγαίνουν αρκετές αφορμές για να υπάρξει ζήλια. Και καλώς ή κακώς, αν δεν έχουν αντιμετωπιστεί η ανασφάλεια στη ζήλια, βγαίνει πιο έντονα και βγαίνει πιο άσχημα. Μετά τη ζήλια, λοιπόν, καταλήγουμε στο κομμάτι του χωρισμού, σιγά-σιγά. Ξεκινάει η ζήλια, τα συναισθήματα συνεχίζουν και μειώνονται με βάση τη ζήλια και τσακωμούς που συμβαίνουν σε όλο αυτό και λοιπά. Είτε αντίστοιχα όπως με τις ανασφάλειες, υπάρχει το κομμάτι του: «αντιμετωπίζω μία ζήλια» «κάνω extend λίγο τη σχέση» -δηλαδή την προ εκτείνω σε ένα βαθμό- και χωρίζουμε πιο μετά, είτε το αντιμετωπίζουμε και συνεχίζουμε να είμαστε μαζί μέχρι να κλείσει ο κύκλος αυτής της σχέσης, αν κλείσει. Δηλαδή υπάρχει το: «πέρασα αρκετό καιρό με έναν άνθρωπο, πήρα ό, τι εμπειρία ήταν να πάρω και νιώθω ότι πλέον απλά τα συναισθήματά μου έχουν κατακάτσει και δεν νιώθω ότι θέλω να προχωρήσει άλλο. Θέλω να κάνω κι άλλα πράγματα, θέλω να γνωρίσω κι άλλους ανθρώπους. Θέλω να δω πώς είναι να είσαι σε σχέση με άλλους ανθρώπους.» Ε οπότε νομίζω ότι αυτά είναι τα στάδια.

Ε: Okay, πάρα πολύ ωραία. Και να σε ρωτήσω τώρα αν έπρεπε δηλαδή με βάση λίγο αυτά που συζητήσαμε αν έπρεπε να δώσουμε έτσι ένα ορισμό για το τι είναι η σχέση, Τι θα έλεγες ότι είναι οι σχέσεις;

Σ: Χμμμμμ… οι σχέσεις γενικά πέρα από το…

Ε: Οι μακρόχρονες προφανώς.

Σ: …Ταμπέλα θα έλεγα εγώ. Δηλαδή πέρα από το ότι το ενδεχόμενο μία σχέση με τη χαρακτηρίσουμε σαν σχέση για να μπει ταμπέλα, που η ταμπέλα φέρνει κάποια πράγματα μαζί, θα σου πω ότι για μένα τι είναι η ουσία της σχέσης, του τί είναι οι σχέσεις. Η ουσία για μένα είναι να είσαι με έναν άνθρωπο επειδή θέλεις και έχεις δηλώσει μέσα σου ότι αυτός είναι ο άνθρωπος που θες εκείνη τη χρονική περίοδο για σένα και δεν θέλεις να έχεις κάποιον άλλον άνθρωπο. Συνήθως, θέλεις να περνάς περισσότερο χρόνο με αυτόν τον άνθρωπο, θέλεις να έχετε το δικό σας μικρόκοσμο διαμορφωμένο με αυτό τον άνθρωπο μαζί και να έχετε φτιάξει ένα δικό σας σύμπαν στο οποίο ζείτε και στο οποίο είστε ασφαλείς μαζί και χωρίς να υπάρχει κάποιος άλλος ή χωρίς να το επηρεάζει κάποιος άλλος. Αυτό. Και η σχέση εν τέλει, - το πιο σημαντικό που είναι- είναι ανταλλαγή συναισθημάτων. Είναι ανταλλαγή συναισθημάτων ανάμεσα σε δύο ανθρώπους τα οποία και οι δύο είτε τα έχουν ανάγκη πραγματικά είτε τα απολαμβάνουν που τα ανταλλάσσουν εντέλει.

Ε: πολύ ωραίο τέλεια άρα πόσες σχέσεις μπορείς να πεις ότι είχες στη ζωή σου με αυτό τον πυρήνα, που να ήταν δηλαδή κάτι τέτοιο;

Σ: Ετσι;

Ε: Ναι.

Σ: Νομίζω ότι είχα δύο. Δύο συνολικά.

Ε:Και σε αυτές τις δύο τι ρόλο είχες; Αυτός που το σταμάτησε; Αυτός που τον χώρισαν; Ποιος τον ρόλο σου;

Σ:Μμμ, στη μία ήμουν αυτός που τον χώρισαν και στην άλλη ήμουν αυτός που το σταμάτησε.

Ε: Πολύ ωραία. Δηλαδή κατάλαβες, όχι ωραία (γέλια). Αν περάσουμε τώρα στο κομμάτι του χωρισμού ποιες είναι οι τρεις πρώτες λέξεις που σου έρχονται στο κεφάλι όταν ακούς τη λέξη χωρισμός;

Σ:Μμμμ, παρορμητισμός πόνος και μετάβαση.

Ε:Μετάβαση; Okay πολύ ωραία, μάλιστα. Τώρα θα περάσουμε στο κομμάτι των λόγων που χωρίζουν οι άνθρωποι. Ποιοι πιστεύεις ότι είναι οι ενδεικτικοί λόγοι που μπορεί να χωρίσουν οι άνθρωποι και τι σου έχει τύχει εσένα;

Σ:Ωραία, οι άνθρωποι χωρίζουν για πολλούς λόγους. Ο ένας είναι γιατί καταλαβαίνουν ότι αυτό που έχουν απέναντί τους δεν είναι αυτό που ήθελαν. Είχαν πλάσει μία ιδέα εικόνας ενός ανθρώπου που δεν ήταν αυτή εν τέλει και το ανακαλύπτουν αυτό σιγά-σιγά και καταλήγουν στο ότι: «τελικά εγώ αυτό δεν το ήθελα, αν και νόμιζα ότι το ήθελα, άρα χωρίζω». ο δεύτερος λόγος που χωρίζει ένας άνθρωπος είναι επειδή τελείωσαν τα συναισθήματα. Επειδή είτε ο ενθουσιασμός είτε ο έρωτας για έναν άνθρωπο, - η αγάπη είναι ένα άλλο συναίσθημα το οποίο δεν τελειώνει, (όχι) εύκολα τουλάχιστον- ε καταπαύουνε και ηρεμούν και λένε ότι: «δεν υπάρχουμε πια, γιατί πέρασα κάποια πράγματα με αυτό τον άνθρωπο και απλά ηρεμήσαμε, δεν θέλουμε κάτι άλλο. Πήραμε αυτό που θέλαμε ουσιαστικά». Εμ.. υπάρχουν άλλες αιτίες χωρισμού αλλά δεν θεωρώ ότι είναι μόνιμος χωρισμός σε αυτές τις περιπτώσεις. Δηλαδή υπάρχει ο χωρισμός λόγω μιας ζήλιας υπάρχει ο χωρισμός λόγω κάποιου τσακωμού. Κάτι που μπορεί να μην έχει να κάνει με ζήλια, αλλά μπορεί να έχει να κάνει με άλλα πράγματα. Εε, και υπάρχει χωρισμός του: «δεν με καλύπτει αυτό που έχω», είναι αυτό που σου είπα πριν περίπου όμως. Δηλαδή είναι το ότι εγώ πίστευα ότι: «αυτό που είχαμε με καλύπτει; Okay! τελικά δεν με καλύπτει; Χωρίζω». Εμένα τί μου χει τύχει… εμένα μου έχουν τύχει παραπάνω χωρισμοί σε σχέση με αυτό που σου είπα ότι είχα. Βέβαια ήτανε δύο αλλά δεν ήταν συνολικά δύο σχέσεις που είχα, ήταν παραπάνω. Απλά οι σχέσεις με τον όρο που τις χαρακτηρίσαμε ήταν δύο. Ο πρώτος χωρισμός που μου έτυχε ήταν χωρισμός λόγω του λόγου που σου είπα, ότι δεν καλύπτω και λοιπά. Που με χώρισαν. Δηλαδή μία κοπέλα κατάλαβε ότι εν τέλει δεν έκανα για εκείνη και με χώρισε και ήταν απόλυτα σεβαστό αυτό. Ήταν ο πιο ήπιος χωρισμός που έχω περάσει. Ο δεύτερος χωρισμός, που χώρισα εγώ την κοπέλα, ήταν λόγω πολλών παραγόντων. Αν θέλω να είμαι ειλικρινής στον εαυτό μου ήταν από τη μία λόγω ζήλιας, λόγω έλλειψης εμπιστοσύνης κυρίως, που επίσης είναι ένας λόγος χωρισμού που δεν τον είπαμε, αλλά προεκτείνεται σε άλλα πράγματα ας πούμε. Αλλά εν τέλει δεν τη χώρισα για αυτό, τη χώρισα - για να μη λέω βλακείες τον εαυτό μου- επειδή εκείνη την περίοδο ένιωθα ότι είχα παραπάνω ευκαιρίες για να γνωρίσω κοπέλες με τις οποίες θα ήθελα να περάσω χρόνο μαζί τους και ήθελα να το διεκδικήσω αυτό. Βέβαια κατάλαβα ότι αυτό εν τέλει ήταν λάθος γιατί υπήρξαν ένας παρορμητισμός στο ζύγισμα των συναισθημάτων μου, δηλαδή δεν τα ζύγισα σωστά όταν το έκανα αυτό και τελικά είχα παραπάνω συναισθήματα από ότι πίστευα άρα εν τέλει λειτούργησε πολύ μπούμερανγκ η κατάσταση. Οπότε χώρισα και πόνεσα αρκετά. Και ο τελευταίος χρησμός που μου έτυχε και πρόσφατα ήταν χωρισμός λόγω πολλών πραγμάτων. Ήταν ένα συνονθύλευμα, να το πω έτσι. Αν σου πω το λόγο που χώρισα, που χωρίσαμε, με βάση αυτά που ειπώθηκαν δεν νομίζω ότι θα βγάλεις άκρη ή ότι θα είναι ο ειλικρινής λόγος που χωρίσαμε. Θα σου πω μόνο ότι χωρίσαμε με έναν άνθρωπο γιατί δεν μπορούσε ποτέ εν τέλει να είναι okay με το να είναι με έναν άνθρωπο σαν εμένα. Εννοώ ότι δεν ήταν από την άποψή του: «δεν το κάλυπτε». Ήταν από την άποψη νομίζω ότι το ότι τον υπερκάλυπτα. Τον υπερκάλυπτα σε βαθμό που έχανε ό, τι αυτοπεποίθηση είχε στον εαυτό του. Και ακόμα και η παρουσία μου τον έκανε να νιώθει ότι μειώνεται, τον έκανε να νιώθει ότι είναι λιγότερο από ό, τι είναι. Οπότε παράλληλα με αν συνδυάσουμε δύο κόσμους οι οποίοι ο ένας είναι πιο πατημένος σε αυτή τη γη - και ηλικιακά και εγκεφαλικά ας πούμε- και έναν άλλον οποίος είναι λιγότερο πατημένος γιατί είναι ακόμα μικρός… αυτοί οι κόσμοι τελικά ήταν πολύ δύσκολο να συνδυαστούν. Οπότε είχαμε και πολύ διαφορετικό σκεπτικό σε άπειρα πράγματα και αυτή η απόσταση – καθώς υπήρχαν πολλά συναισθήματα δηλαδή από την πλευρά μου- προσπάθησα να γεφυρωθεί και δεν γεφυρώθηκε ποτέ και κατέληξα στο να με χωρίσει αυτός ο άνθρωπος αρκετές φορές.

Ε: Okay το κρατάμε αυτό για μετά γιατί το θέλουμε. Και να σε ρωτήσω τώρα, από τη στιγμή που θα αρχίσει -επειδή σου έχει τύχει από ότι κατάλαβα- από τη στιγμή που θα αρχίσει κάποιος να σκέφτεται ότι θέλει να χωρίσει κάποιον, ποια στάδια πιστεύεις περνάμε μέχρι πραγματικά να συμβεί ο χωρισμός;

Σ: Αχα, λοιπόν καταρχήν υπάρχει σκέψη, όπως είπαμε. Υπάρχει η σκέψη του θέλω να χωρίσω ή σκέφτομαι ότι μήπως να χωρίσω. Μετά υπάρχει το ζύγισμα όπως είπα και πριν, δηλαδή υπάρχει το ζύγισμα που οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν –συνήθως- ανάλογα βέβαια και με το πώς σκέφτονται. Εγώ θα σου πω για μένα ότι άμα χωρίσω τι κερδίζω και τι χάνω και αντίστοιχα άμα δεν χωρίσω τι κερδίζω και τι χάνω πάνω κάτω. Μετά το ζύγισμα λοιπόν υπάρχουν - έστω ότι το ζύγισμα λοιπόν είναι ότι κερδίζω και περισσότερα πράγματα από το από ότι έχω να χάσω άμα χωρίσω- υπάρχει το στάδιο της, πώς να το πω, της συνειδητοποίησης της απόφαση που πήρες. Συνειδητοποιείς ότι πήρες την απόφαση, ότι okay το να χωρίσω ένα καλύτερο για μένα αλλά παράλληλα δίνεις και μία δεύτερη ευκαιρία στον άλλον, προσπαθείς δηλαδή να δεις αν έχεις δίκιο που το ζήτησες έτσι τα πράγματα και περνάς λίγο παραπάνω χρόνο με αυτό τον άνθρωπο πλέον για να δεις αν αυτά τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν ή δεν μπορούν να αλλάξουν σε αυτή τη σχέση. Εάν και εφόσον λοιπόν δεν μπορώ να αλλάξω, φτάνουμε στο στάδιο του πρέπει να το κάνω. Είναι μία απόφαση που έχεις πάρει αλλά δυσκολεύεσαι να την κάνεις ειδικά αν έχει περάσει ένα διάστημα με έναν άνθρωπο, δεν είναι εύκολο και πολλές φορές οι άνθρωποι σε αυτό το στάδιο λέμε ότι καλύτερα από το να του πω ότι χωρίζουμε τελείως -γιατί δεν θέλω να κλείσουμε την πόρτα τελείως, γιατί δεν ξέρω πώς θα είμαστε αν χωρίσουμε γιατί μπορεί όλα αυτά που ζύγιζαν με να αλλάξουν μπούμερανγκ και να μην έχουν καμία σχέση με αυτά που θα είναι μετά αφού χωρίσουμε- οπότε πολλές φορές βολευόμαστε ότι θέλω λίγο χρόνο θέλω δηλαδή για κάποιο διάστημα να μείνουμε χωριστά για να δω εν τέλει πόσο σε θέλω στη ζωή μου. Γιατί υπάρχει αυτό και ισχύει για τους ανθρώπους ότι πρέπει να τους λείψει κάτι για να δουν κατά πόσο το θέλανε εν τέλει. Αν το έχουμε κάθε μέρα στη ζωή τους και σε σταθερή βάση -αυτό με την ασφάλεια που λέγαμε- πολλές φορές δεν το εκτιμάμε και τόσο. Οπότε υπάρχει και αυτό το στάδιο του δίνω χρόνο. Παράλληλα συχνά δεν υπάρχει αυτό το στάδιο. Υπάρχει αντιθέτως το στάδιο του χωρίζουμε, δηλαδή υπάρχουν άνθρωποι πιο αποφασιστικοί οι οποίοι λένε ότι αυτή τη στιγμή νιώθω ότι αυτό είναι το σωστό πράγμα για μένα και νιώθω ότι θέλω να χωρίσουμε και το παίρνουν συνειδητά αυτό το βάρος της απόφασης. Παράλληλα μπορεί να φτάσει και σε άλλα στάδια αυτό, μετά δηλαδή αφού χωρίσεις, συνειδητοποίησε ότι δεν ήθελες να τον χωρίσεις ακόμα και αποφασιστικός να ‘σαι και μετά προσπαθείς να ξαναβρείς μαζί του ή κάτι τέτοιο πολλές φορές συμβαίνει αλλά μέχρι στιγμής αυτά είναι τα στάδια.

Ε: okay και να σε ρωτήσω όταν από τη στιγμή ας πούμε το συνειδητοποίησες ότι θέλεις να χωρίσεις, σε ποιόν το επικοινώνησες πρώτα; Στην σύντροφό σου ή στους φίλους σου;

Σ: Πρώτα στους φίλους μου.

Ε: Πρώτα στους φίλους; Γιατί;

Σ: Ε θέλω πάντα να είμαι σίγουρος κυρίως για τα πράγματα που κάνω ή όσο πιο σίγουρος γίνεται. Εκτός αν είναι πράγματα τα οποία με κάνουν να νιώθω καλά, αν είναι πράγματα που με κάνουν να νιώθω άσχημα δεν είμαι παρορμητικός συνήθως. Προσπαθώ αρκετά να κοιτάξω όλες τις εναλλακτικές. Συζήτησα λοιπόν με τους φίλους μου για να δω τις απόψεις τους, για να δω κατά πόσο πιστεύουν ότι αυτό που μπορώ να κάνω είναι σωστό ή κατά πόσο δεν βλέπω εγώ πολύ καλά. Γιατί η γνώμη ενός τρίτου πάντα ολοκληρώνουν τη δικιά σου. Μαθαίνεις κάτι από κάποιον που μπορεί να μην ήξερες εκείνη τη στιγμή και ολοκληρώνει ουσιαστικά μία σωστή άποψη. Οπότε το είπα πρώτα στους φίλους μου, όμως ανεξάρτητα με το τι είπαν οι φίλοι μου έδρασα μόνος μου, δηλαδή εν τέλει πήρα απόψεις οι οποίες λέγανε ας πούμε να μη χωρίσω αλλά αποφάσισα να το κάνω.

Ε: Okay και να σε ρωτήσω τώρα ο τρόπος που επιλέγουμε να χωρίσουμε κάποιον από τι πιστεύεις ότι εξαρτάται;

Σ: Εξαρτάται καταρχήν από την προσωπικότητά μας, δηλαδή από το πώς είμαστε εμείς διαμορφωμένοι με βάση τα βιώματα μας, που μπορεί π.χ. να είναι ότι κάποιος μας χώρισε κάποια στιγμή με πολύ άσχημο τρόπο δηλαδή μας έστειλε ένα μήνυμα και θέλουμε να χωρίσουμε κάποιον απλά στέλνοντάς του ένα μήνυμα ή αντίστοιχα μας χώρισε κάποιος επειδή φταίγαμε σε κάτι βάζοντας μας τις φωνές και κόβοντας μας τελείως από τη ζωή του, μπορεί να θέλουμε να το κάνουμε για να νιώσουμε και εμείς καλά, ότι το κάναμε, ότι βγήκαν τα απωθημένα μας που μας έχει κάνει κάποιος άνθρωπος στο παρελθόν. Εξαρτάται λοιπόν σε μεγάλο βαθμό από τα βιώματα αντίστοιχα όμως εξαρτάται και από το τι συναισθήματα έχεις για τον άλλον όσο περισσότερο νοιάζεσαι και όσο περισσότερο συναισθήματα έχεις για έναν άνθρωπο τόσο πιο δύσκολο σου είναι να το χωρίσεις. Οπότε προσπαθείς να ζυγίσεις και να σκεφτείς ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να το κάνεις ποιος θα του κοστίσει λιγότερο αυτού του ανθρώπου ή αντίστοιχα ποιος θα τον βοηθήσει το μέλλον να γίνει καλύτερος. Οπότε ανάλογα με αυτά τα ερεθίσματα θεωρώ το ζυγίζεις.

Ε: Από τη δική σου εμπειρία τι τρόπους έχεις χρησιμοποιήσει ή σου έχουν χρησιμοποιήσει αντίστοιχα;

Σ: Εμ… συνήθως εγώ σαν άνθρωπος χρησιμοποιώ τον τρόπο που θεωρώ ότι θα βοηθήσει αυτό τον άνθρωπο που ήταν δίπλα μου στο μέλλον να γίνει καλύτερος, αλλά το κάνω αυτό όσο σκληρός και αν είναι. Δηλαδή αν νιώσω ότι το να είμαι ευγενικός και να χωρίσω έναν άνθρωπο θα βοηθήσει εμένα να είμαι λίγο καλύτερα αλλά δεν θα βοηθήσει τον άλλον γενικά σαν προσωπικότητα δεν θα το κάνω. Αποφασίζω ότι θα τον χωρίσω και με το σκληρό τρόπο να νιώσω ότι αυτός ο σκληρός τρόπος θα τον κάνει καλύτερο στο μέλλον ότι θα καταλάβει πράγματα διαφορετικά. Εμ… γενικά όσες φορές με έχουν χωρίσει, αν εξαιρέσεις την πρώτη φορά που σου είπα που ήτανε πολύ okay, οι υπόλοιποι είναι πολύ σκληροί τρόποι, δηλαδή οι χωρισμοί μου οι υπόλοιποι ήταν αρκετά σκληροί να το θέσω έτσι, είτε μετά από τσακωμό είτε με φωνές είτε με χοντρό τσακωμό είτε με απόρριψη που απέδειξε κάτι διαφορετικό από αυτό που είχα ακούσει που με πλήγωσε. Δηλαδή ένας άνθρωπος μου είχε πει ότι: «σε σένα -ας πούμε- θα έδινα μία δεύτερη ευκαιρία». Γενικά δεν το έκανε αυτός ο άνθρωπος δεν έδινε δεύτερες ευκαιρίες στους ανθρώπους με τίποτα. Όταν χώριζε, πάνε. Επειδή λοιπόν έχει υπάρξει αυτό τώρα, εγώ τον χώρισα -λάθος μου ήταν εννοείται- αλλά όταν εγώ τον χώρισα και έκανα τα πάντα σε ένα μεγάλο πλαίσιο, έκανα κάποια πολύ χαρακτηριστικά πράγματα τα οποία σου μένουνε, αποφάσισε ότι παρόλα αυτά δεν ήθελε να μου δώσει μία δεύτερη ευκαιρία, ούτε καν να με δει τότε και ήταν το πιο σκληρό. Δηλαδή το ότι δεν ήθελε να μου δώσει μία δεύτερη ευκαιρία μπορώ να το καταλάβω, το ότι δεν ήθελε να με δει μπροστά του χωρίς να του έχω κάνει κάτι τόσο κακό ήταν πολύ σκληρό ακόμα και να μπορούσα να καταλάβω τους λόγους που το έκανε. Αλλά ήταν πολύ σκληρό.

Ε: Okay, άρα λοιπόν είσαι πιο πολύ το έχεις βιώσει κιόλας του κατά μέτωπο το λέω και με το που θα το πάω και πιο πλάγια; Προτιμάς ευθείς τρόπους και όχι απομακρύνομαι ή ας πούμε φέραμε χειρότερα για να με χωρίσει εκείνη..

Σ: Θα σου πω.. Γενικά στη ζωή μπορούμε να θέσουμε σχέσεις για τα πάντα. Αντικειμενικά μία σχέση μπορεί να είναι μία σχέση με έναν άνθρωπο που για ένα μήνα απλά έκανα κάτι μαζί του, οπότε ανάλογα τον άνθρωπο έχω δράσει σχεδόν με όλους τους τρόπους νομίζω. Έχω δράσει με τον τρόπο του εξαφανίζομαι που το συνήθιζα σε μία περίοδο που δεν ήμουν ψυχολογικά σταθερός, δηλαδή όταν είχα πολλά προβλήματα ψυχολογικά στο κεφάλι μου και μέσα μου συνήθως προτιμούσα από τον αντιμετωπίσω το πρόβλημα να μην ασχοληθώ με αυτό, να είμαι αποφευκτικός και να επιλέγω απλά να εξαφανιστώ και να μην κάνω τίποτα. Εχει υπάρξει το να προσπαθώ να είμαι όσο χειρότερος γίνεται έτσι ώστε να με χωρίσει μία κοπέλα, το οποίο εν τέλει όμως δεν το έχω ξανακάνει από τότε γιατί κατάλαβα ότι δεν μου βγήκε πουθενά. Δεν σε χωρίζει (γέλια)…

Ε: Ναι

Σ: …Ε και απλά την πληγώνεις. Οπότε απλά είναι κακό, δεν έχει λόγο να συμβαίνει. Έχω υπάρξει σκληρός, πολύ σκληρός, γιατί θεωρούσα ότι έτσι μπορώ να διδάξω και κάτι σε αυτό τον άνθρωπο γιατί ένιωθα ότι κάποιοι άνθρωποι απλά δεν καταλαβαίνουν πάντα με το καλό και ότι αν δεν είσαι σκληρός μαζί τους δεν θα καταλάβουν κάποια πράγματα, τουλάχιστον οι κοπέλες που έχω συναναστραφεί εγώ. Αυτό δεν είναι ότι το πιστεύω ακόμα, πιστεύω ότι υπάρχουν πάντα τρόποι να είσαι διδακτικός σε κάποιον άνθρωπο, αλλά πιστεύω ότι απλά δεν είναι δικαιολογία στον εαυτό σου για να είσαι σκληρός απέναντί του, δεν το κάνεις από καλά…

Ε: Αλτρουισμό

Σ: …Μπράβο. Οπότε ναι αυτοί είναι.. γενικά όλους τους τρόπους τους έχω ψιλό δοκιμάσει. Δηλαδή ήμουν και πάντα περίεργος να τους δοκιμάσω. Τους δοκίμαζα και για να δω τελικά ποιος είναι ο πιο σωστός αλλά και για μένα, για να καταλάβω δηλαδή με ποιον τρόπο θεωρώ ότι είμαι και εγώ πιο καλά αλλά και ο άλλος άνθρωπος πιο καλά και ανάλογα το ζυγίζω.

Ε: Okay αν τώρα έπρεπε να συνδέσουμε 3 συναισθήματα με το χωρισμό ποια θα ήταν αυτά;

Σ: Θες να σου πω συναισθήματα που έχω βιώσει;

Ε: Ναι ναι

Σ: Ωραία σίγουρα ο πόνος, στο είπα και πριν, είναι πολύ βασικό μου. Με το χωρισμό δεν τα πάω καλά. Με τους χωρισμούς γενικά. Δηλαδή όταν χωρίζω μου παίρνει καιρό να συνέλθω. (Παύση) Θα σου πω κάποια (συναισθήματα) που έχω συνδέσει με τον πιο πρόσφατο χωρισμό μου: ανακούφιση και φόβος. Ο φόβος κυρίως γιατί φοβάσαι για το μετά. Φοβάσαι ότι δεν θα ξαναβρεθεί άνθρωπος που να σε δεχτεί όπως είσαι ή απλά να σε δεχτεί και να περάσει κάποιο χρόνο μαζί σου. (Φοβάσαι) αν θα συνεχίσεις μόνος σου. Ο φόβος δηλαδή είναι πολύ έντονο συναίσθημα.

Ε: Ναι το καταλαβαίνω. Τώρα θα πάμε σε ένα δικό σου χωρισμό θέλω να μου πεις τι κάνεις για να διαχειριστείς το χωρισμό μετά αφού συμβεί πώς αντιδράς τι νιώθεις;

Σ: Ωραία (παύση) στην αρχή υπάρχει άρνηση, δηλαδή υπάρχει το αρνούμαι το τι συμβαίνει και προσπαθώ να πείσω τον εαυτό μου ότι είμαι καλά κάνοντας πράγματα βγαίνοντας με τους φίλους μου και αυτό το θεωρώ σημαντικό βέβαια. Δεν το θεωρώ ανθυγιεινό δηλαδή το να περάσω χρόνο με τους φίλους μου αφού χωρίσω. Το θεωρώ το πιο καλό πράγμα που μπορείς να κάνεις. Εμ… αποφεύγω να συζητήσω σχετικά με αυτό, δηλαδή μπορεί να συζητήσω πολύ λίγο αλλά λεπτομέρειες δεν θα δώσω, ούτε για το πώς νιώθω, ούτε για τίποτα στην αρχή… (παύση) Εεε.. και πίνω, εγώ τουλάχιστον. Μετά υπάρχει η συνειδητοποίηση. Πρέπει να συνειδητοποιήσεις ότι όντως χώρισες με έναν άνθρωπο. Χώρισες και δεν θα είστε πια μαζί ούτε θα τον βλέπεις όσο τον έβλεπες και αρχίζει να υπάρχει αυτή η μεταβολή της καθημερινότητας στην οποία πονάς, δηλαδή αλλάζει η καθημερινότητα σου στο έτσι (εννοεί γρήγορα) και προσπαθείς να σκεφτείς αν είναι σωστό που αλλάζει ή αν πρέπει να κάνεις κάτι για να μην αλλάξει και να είσαι ξανά με αυτόν τον άνθρωπο. Δηλαδή προσπαθείς να συνηθίσεις μία διαδικασία δηλαδή προσπαθείς να δεχτείς ότι: «συνηθίζω μία καινούργια καθημερινότητα» και προσπαθείς να γυρίσεις πίσω. Μετά από αυτό υπάρχει όπως πάντα η ψιλό-κατάθλιψη, δηλαδή υπάρχει το ότι συνειδητοποιείς ότι δε θα ξανά είμαι μαζί του, συνειδητοποιείς ότι πρέπει να αλλάξει η καθημερινότητα και είμαι χάλια γιατί είχα συνηθίσει να περνάω πράγματα με έναν άνθρωπο, είχα συνηθίσει να ανταλλάσσω συναισθήματα με έναν άνθρωπο και τώρα δεν υπάρχουν πια και δεν έχω από που να τα πάρω αυτή τη στιγμή. Μετά θεωρώ ότι φτάνεις σιγά-σιγά στο στάδιο της αποδοχής. Μοιάζει με τα πέντε στάδια της θλίψεως αυτό που λέω…

Ε: Ακριβώς

Σ: …Περνάς στο στάδιο της αποδοχής, στο οποίο απλά αποδέχεσαι αυτό που είναι και προσπαθείς να δεις τι μπορείς να κάνεις μετά, δηλαδή προσπαθείς να ξανά σταθείς στα πόδια σου σιγά-σιγά, να δεις κατάματα το: σε τι στάδιο είμαι για να ξεπεράσω τον άνθρωπο, το τι συναισθήματα έχεις για αυτό τον άνθρωπο, το τί θα ήθελες ακόμα και να του πεις που δεν του το λες, αλλά να ξέρεις τουλάχιστον τι είναι και στο τι πήρες από αυτή τη σχέση, τι σου έδωσε, τι έκανες λάθος και τέτοια. Συνήθως σε αυτό το στάδιο της αποδοχής αποφασίζεις και τι άνθρωπος θες να είσαι μετά από αυτή τη σχέση. Επειδή όλοι αλλάζουμε μετά από μία σχέση, θεωρώ έστω και λίγο ή πολύ αποφασίζεις τι κομμάτι πήρες πλέον και το θες κομμάτι του εαυτού σου και τι θα κάνεις καλύτερα στο μέλλον με τις υπόλοιπες σχέση σου. Εν τέλει δηλαδή απλά αποδέχεσαι ότι ήταν μία διαδικασία από την οποία έπρεπε απλά να περάσεις για να πας στην επόμενη σχέση ουσιαστικά, γυρνώντας μία σελίδα για να φτάσεις στην επόμενη και προσπαθείς να δεις απλά στην επόμενη σελίδα τι θα κάνεις καλύτερα για να μην καταλήξει σαν αυτή τη σχέση. Εμ, και μετά το τελευταίο στάδιο στο οποίο απλά ξεπερνάς τον άνθρωπο εν τέλει, δηλαδή είναι το στάδιο στο οποίο δεν νιώθεις αρνητικά συναισθήματα όπως ίσως πριν για τον άνθρωπο. Νιώθεις μόνο τα θετικά και σκέφτεσαι όσα πέρασες μαζί του. Παρ’ όλα αυτά δεν νιώθεις την ανάγκη του να θες να γυρίσει πίσω, γιατί έχεις καταφέρει και έχεις αποδεχθεί όλη αυτή τη διαδικασία που πέρασε και μπορείς απλά να σκέφτεσαι ότι η ανάμνηση υπάρχει. Και νομίζω ότι και πραγματικά μόνο όταν φτάσει στο τελευταίο στάδιο μπορείς να πας για μία επόμενη σχέση. Θεωρώ ότι είναι πάρα πολύ λάθος να το κάνεις πριν να φτάσεις σε αυτό το στάδιο, απλά για να ξεπεράσεις τον πόνο του «χώρισα». Εγώ ας πούμε δεν το έχω κάνει ποτέ στη ζωή μου μέχρι στιγμής, το να μπω σε μία σχέση κατευθείαν μετά από μία άλλη σχέση, επειδή αυτή η σχέση με πονάει πολύ που χώρισα, άρα θα πάω σε έναν άλλον άνθρωπο να απαλύνω τον πόνο αυτό.

Ε: Καταλαβαίνω. Υπάρχει κάτι άλλο που σε βοηθάει σε αυτή τη φάση; Αν έπρεπε δηλαδή να βρεις στρατηγικές αντιμετώπισης αυτού του προβλήματος ποιες θα ήταν;

Σ: Το πρώτο πράγμα που με βοηθάει όπως είπαμε είναι οι φίλοι μου. Αλλά υπάρχει μία προέκταση αυτού που με βοηθάει. Στην πραγματικότητα οι φίλοι σου σε βοηθάνε τόσο πολύ που αισθάνεστε να ξεχαστείς. Αυτό που σε σώζει από εκείνο το στάδιο είναι το να μιλήσεις στους φίλους σου και όχι μόνο στους φίλους σου. Σε βοηθάει το να μιλήσεις σε ανθρώπους για αυτό το πράγμα, το να συζητήσεις ακόμα και με μία κοπέλα για να σου πει κι αυτή την άποψη της σε αυτό το θέμα. Καλώς ή κακώς η ταύτιση του να πεις σε κάποιον δηλαδή το πώς χωρίσατε, το τι έγινε και χώρισες και να σου πει ότι: «αα ναι και εγώ το χω περάσει» και να σου εξηγήσει με ποιο τρόπο το έχει περάσει, σου προσφέρει πραγματικά κάτι πρακτικό, δηλαδή σε βοηθάει πάρα πολύ γιατί νιώθεις ότι από τη μία δεν είσαι ο μόνος, ότι το έχει περάσει αυτό και άλλος. Βλέπεις έναν άνθρωπο που το πέρασε αυτό και επιβίωσε. Άρα νιώθεις ότι και εσύ μπορείς εν τέλει και βρίσκεις τη δύναμη να το κάνεις. Οπότε θεωρώ το πιο σημαντικό πράγμα από όλα είναι το να μιλήσεις. Σίγουρα βοηθάει το να κάνεις και πράγματα που να ξεχνιέσαι όμως, δηλαδή για αυτό υπάρχουν και καλώς ή κακώς τα πράγματα που ξεχνιέσαι σε βοηθάνε να επιβιώσεις από πολύ άσχημες φάσεις. Δηλαδή μπορεί κάποια στιγμή να σκάσει πολύ μεγάλη κρίση με το χωρισμό σου και να πρέπει να κάνεις κάτι να ξεχαστείς. Απλά η λεπτή γραμμή σε αυτό είναι ότι υπάρχει μεγάλη περίπτωση να εθιστείς σε αυτό και μετά να κάνεις πράγματα μόνο για να ξεχνιέσαι από το χωρισμό σου και έτσι δεν το περνάς πραγματικά ποτέ. Οπότε υπάρχει μία λεπτή γραμμή. Πρέπει να ξέρεις συνειδητά ότι το κάνεις για να ξεχαστείς.

Ε: Να μην καθηλώνεσαι δηλαδή;

Σ: Ακριβώς. Αυτοί είναι νομίζω οι τρόποι που έχω στο κεφάλι μου.

Ε: Και να σε ρωτήσω τώρα, σχετικά με τα συναισθήματα που σου προκαλεί ο χωρισμός, σου έχει τύχει ας πούμε πολλές φορές να παρατηρήσεις αλλαγές στην καθημερινότητα; Συμπτώματα τύπου αϋπνία; Τέτοια πράγματα, που να σε επηρεάσει δηλαδή ο χωρισμός και σωματικά;

Σ: Ναι. Καταρχήν απευθείας μετά το χωρισμό υπάρχει μία υπόταση. Έχεις λιγότερη ενέργεια να κάνεις κάποια πράγματα. Μετά το στάδιο της άρνησης τουλάχιστον. Στο στάδιο της άρνησης νιώθεις ότι έχεις όλη την ενέργεια του κόσμου και πας να κάνεις χίλια δυο πράγματα, αλλά αν περάσεις αυτό το στάδιο τότε υπάρχει μια υπόταση. Του στυλ δεν έχω τόση ενέργεια, περνάω άπειρα βράδια που δεν κοιμάμαι καλά επειδή σκέφτομαι όλο αυτό, προσπαθώ να το χωνέψω εν τέλει, προσπαθώ να το αντιμετωπίσω. Εμ, υπάρχει ένας σίγουρα, δεν θα τον χαρακτηρίσω σωματικό πόνο, αλλά είναι αυτό που νιώθουμε όλοι νομίζω, το έναν πόνο πολύ κλισέ αλλά κοντά στην καρδιά, δηλαδή ένα πράγμα που είναι λες και δεν ξέρω, κάτι έχεις εκεί μέσα, κάτι σε πονάει εκείνη τη στιγμή αλλά το νιώθεις όντως σαν πόνο. Δεν το νιώθεις σαν απλά ότι το κεφάλι μου αυτή τη στιγμή νιώθει δυσαρεστημένο. Νιώθεις ότι πονάς. Νιώθεις τον πόνο εκείνη τη στιγμή. Ψυχοσωματικά μου χει τύχει τουλάχιστον να βγάλω ερεθίσματα π.χ. από το άγχος, γιατί υπάρχει αυτό το άγχος του ότι πρέπει να το αντιμετωπίσω, παράλληλα πρέπει να κάνω και τα άλλα πράγματα στην καθημερινότητά μου, καταλήγω να μην είμαι τόσο καλός τα υπόλοιπα πράγματα στην καθημερινότητά μου, γιατί αυτό το πράγμα με επηρεάζει. Και αγχώνεσαι μετά σαν αποτέλεσμα για τα πάντα. Νομίζω αυτό είναι τα δικά μου.

Ε: Οκ και να σε ρωτήσω τώρα, ποιά πιστεύεις ότι πρέπει να είναι η στάση μας απέναντι στον άνθρωπο που έχουμε χωρίσει ή μας έχει χωρίσει τέλος πάντων, μετά τον χωρισμό;

Σ: Ωραία, έχω μία πολύ δυνατή άποψη σε αυτό το κομμάτι, έχω πολύ διαμορφωμένη άποψη και θα σου πω τι πιστεύω. Θεωρώ ότι σίγουρα είναι θεμιτό για ένα διάστημα να αποφασίζεις είτε εσύ το άνθρωπος που είναι απέναντί σου με βάση τα συναισθήματα που έχεις ή έχει να πάρετε λίγο χρόνο και να μη μιλήσετε. Θεωρώ ότι είναι θεμιτό γιατί δεν μπορείς να ξεπεράσεις μία καθημερινότητα αν δεν τη νιώσεις να μην υπάρχει. Αν θεωρητικά χωρίσεις και μιλάς κάθε μέρα με τον άνθρωπο που μόλις χώρισες, είναι ανθυγιεινό, γιατί δεν μπορείς να ξεπεράσεις πραγματικά αυτή την καθημερινότητα. Νιώθεις ότι είσαι ακόμα εκεί ή αντίστοιχα νιώθεις ακόμα την ελπίδα ότι «χώρισα, αλλά μιλάμε κάθε μέρα, άρα θα τα ξαναβρούμε, κάπως θα ξαναπάει αυτό το κομμάτι», άρα δεν το εγκαταλείπεις ποτέ πραγματικά ,γιατί δεν σε αφήνει και ο εγκέφαλός σου να την εγκαταλείψει εκείνη τη στιγμή. Οπότε όσο λιγότερα ερεθίσματα έχεις στο ότι μπορεί να τα ξαναβρούμε τον άνθρωπο, τόσο το καλύτερο για να προχωρήσεις πιο εύκολα στην επόμενη φάση. Παρ’ όλα αυτά, θεωρώ ότι αφού περάσεις στο στάδιο της αποδοχής και όλα αυτά τα πράγματα τα οποία σου είπα πριν και οι άνθρωποι πλέον έχουν καταφέρει να χωνέψουν ότι χωρίσαμε και κρατάμε τα καλά και αφήνουμε τα κακά, θεωρώ ότι είναι θεμιτό να υπάρχει μία επαφή ή τουλάχιστον αν δεν υπάρχει μία επαφή, να μπορεί να βρει ο ένας τον άλλον στο δρόμο, σε μία πλατεία, σε ένα κοινό spot και να μπορούν να χαιρετηθούν χωρίς να είναι ξένοι, χωρίς να υπάρχει δηλαδή αυτή η απροσωπία που κάνουν οι άνθρωποι που πληγώθηκαν. Το ότι βλέπω έναν άνθρωπο αυτή τη στιγμή, αλλά επειδή πληγώθηκα πάρα πολύ μαζί του, του λέω ένα «Τι λέει; καλά είσαι;» με ένα απρόσωπο ύφος, καταπατώντας ό, τι έχετε περάσει μαζί και τη σημαντικότητα που είχατε ο ένας για τον άλλον. Εμ, παρόλα αυτά να μπορείτε να πείτε τα νέα σας ειλικρινά, δηλαδή να μην υπάρχουν κακά πράγματα να υπάρχει το «τι κάνεις; ήσουν ένα σημαντικό κομμάτι στη ζωή μου, όποτε θέλω να μάθω τα νέα σου για το τι κάνεις στη ζωή σου».

Ε: Κατάλαβα. Εσύ, τώρα όταν χωρίζεις με κάποια, πώς κινείσαι μετά ως προς τα Social Media; Θα πας να διαγράψεις πράγματα; Θα ξαναδείς να τις συνομιλίες; Θα μπεις στο προφίλ της κοπέλας;

Σ: Ανάλογα με το πόσο επίπονος ήταν ο χωρισμός, δηλαδή έχω υπάρξει σε δύο χωρισμούς στους οποίους δεν ήθελα να δω φωτογραφίες με τίποτα και αυτό σημαίνει ότι δεν μπόρεσα καν να τις διαγράψω. Δεν ήθελα καν να μπω να τη δω, για να πατήσω το κάδο απορριμμάτων. Δεν μπορούσα να το κάνω. Παράλληλα υπήρχε και πάντα ο αντίλογος στο κεφάλι μου ότι δεν θέλω να διαγράψω αυτές τις αναμνήσεις, θέλω να υπάρχουν. (Παύση) Υπάρχει προφανώς μέσα σε αυτό το στάδιο και το «χωρίζω και πετάω ό, τι μου είχε χαρίσει ο άλλος». Αυτό το είχα κάνει μία φορά. Είχα πάει να πετάξω ένα αρκουδάκι που μου είχε πάρει μία κοπέλα μου, το οποίο όμως για καλή μου τύχη το έδωσα στον κολλητό μου να το πετάξει

Ε: Και δεν το πέταξε;

Σ: Και δεν το πέταξε και του το ζήτησα πίσω μετά από 2 ώρες (γέλια). Εμ, γενικά πλέον είμαι άνθρωπος που δεν διαγράφω, δηλαδή ξέρω ότι όσο και να πονάω εκείνη τη στιγμή σέβομαι τις αναμνήσεις που πέρασα και ξέρω ότι αυτές στο μέλλον θα είναι εικόνες που θα τις έχω και μπορεί να μην είμαι αυτό τον άνθρωπο αλλά θα τις βλέπω, θα χαμογελάω και θα προσφέρουν κάτι θετικό. Ήταν μία θετική ανάμνηση στη ζωή μου και έχουν μεγάλη αξία, οπότε δεν διαγράφω πλέον. Τώρα στο κατά πόσο μπαίνουν στο προφίλ του ανθρώπου που χώρισα μαζί του, ναι το κάνω αρκετά ανάλογα με το ποσό επίπονος ήταν ο χωρισμός. Πολλές φορές μπορεί να μπω γιατί θέλω να δω τι κάνει, μπορεί να μπω επειδή θέλω να δω αν προχώρησε, κατά πόσο είναι και αυτός θλιμμένος, να δω ένα story του και να πω «α και αυτός ανεβάζει κατάθλιψη άρα είναι και εκείνη στεναχωρημένη που έγινε αυτό» άρα νιώθεις καλύτερα. Εμ, θες να δεις σίγουρα αν έχει βρει τον επόμενο/την επομένη αντίστοιχα και ανάλογα τι θα σου προκαλέσει αυτό, αλλά πάντα είναι ανάλογα με το πόσο επίπονος είναι ο χωρισμός, γιατί είναι δύσκολο αν πονάς και μόνο που σκέφτεται τον άνθρωπο, πόσο μάλλον όταν δεις τι κάνει ή μία εικόνα του. Είναι πολύ δύσκολο να είσαι έτοιμος για πραγματικά το τι θα δεις, γιατί μπαίνεις σε άγνωστα νερά όταν θα μπεις ας πούμε στο προφίλ του. Μπορεί να δεις μία φωτογραφία στην οποία εκείνη τη στιγμή είναι τρομερά χαρούμενος και αυτό το σκέφτεσαι από πριν ότι μπορεί να συμβεί και δεν μπορείς να είσαι okay με αυτό εύκολα, ειδικά αν είστε στα πρώτα στάδια. Πονάει και πονάει πραγματικά πολύ.

Ε: Okayblock και τέτοια έχεις κάνει ποτέ;

Σ: Ναι (γέλια). Στις πιο πρώιμες φάσεις μου όταν ήμουνα πιο απάτητος στις σχέσεις. Δεν ήμουν μικρός, ήμουν γύρω στα 19 μου, αλλά δεν είχα κάνει σχέσεις, δεν ήμουν άνθρωπος που έκανε σχέσεις γενικά καθόλου στη ζωή μου. Όταν έκανα αυτή τη σχέση λοιπόν, ήταν τόσο επίπονο να ξέρω ότι μπορεί αύριο επειδή ξέρω τον εαυτό μου να μπω να δω το προφίλ του, τον έκανα block για να μην έχω αυτή τη δυνατότητα. Ή αν την έχω, να μπορώ να το κάνω συνειδητά μόνο. Να πω ότι θα τον κάνω un-block για να δω το προφίλ του. Μόνο σε τέτοια περίπτωση αλλιώς δεν… και δεν το έχω ξανακάνει ποτέ στη ζωή μου, γιατί το θεωρώ απαράδεκτο γιατί είναι μία κίνηση που εν τέλει συνειδητά την κάνεις για να πληγώσεις τον άλλον. Κυρίως δηλαδή το κάνεις για να το δει ο άλλος και να πληγωθεί, να νιώσει ότι έκανε κάτι κακό και τον έκανες μπλοκ, ότι κάπου φταίει. Είναι ουσιαστικά ότι προσπαθείς απλά να μεταφέρεις τον πόνο που έχεις εσύ και να πονέσει παραπάνω ο άλλος, γιατί θα νιώσεις καλύτερα, αλλά το θεωρώ πολύ εγωιστικό και λάθος εν τέλει γιατί δεν νιώθεις καλύτερα.

Ε: Καταλαβαίνω. Έχεις ανεβάσει κάτι το οποίο το ανέβασες για να το δει ο άλλος;

Σ: Νομίζω θα κάνω κάθε τρεις μέρες της ζωής μου (γέλια)

Ε: Εννοώ για κάποια πρώην σου.

Σ: Ναι και έχω κάνει αρκετές φορές. Το έχω κάνει πάρα πολλές φορές.

Ε: Γιατί;

Σ: (Παύση) Για μένα σαν άνθρωπος έχει σημασία η εικόνα που έχει μία πρώην μου για μένα, δηλαδή το πώς με βλέπει μετά το χωρισμό και το πως με θεωρεί σαν άνθρωπο. Για κάποιο λόγο μέσα μου έχει μεγάλη αντανάκλαση. Δηλαδή θέλω να πιστεύω ότι αυτός ο άνθρωπος ακόμα με εκτιμάει άπειρα. Θέλω να πιστεύω ότι αυτός ο άνθρωπος ακόμα με έχει σαν κάτι ξεχωριστό στη ζωή του και όχι σαν κάτι που απλά ήταν πέρασε πάει. Θέλω να ακουμπάω τις ζωές των ανθρώπων, θέλω να τις στιγματίζω με καλό τρόπο. Τώρα θα το κάνω γιατί είτε θέλω να ξαναϋπάρξει ερέθισμα συνειδητά, δηλαδή ανεβάζω κάτι γιατί θέλω να το ξαναδεί κάποια πρώην μου και να σκεφτεί γιατί το ανέβασα αυτό, να δω πώς ανταποκρίνεται σε αυτό. Θα μου στείλει μήνυμα; Θα ανεβάσει κάτι παρόμοιο; Και υπάρχει και το στάδιο στο οποίο το κάνω και δεν με ενδιαφέρει πια, δηλαδή ανεβάζω κάτι απλά για να το ανεβάσω, απλά για να σκεφτώ και εγώ μαζί του και να το δουν ίσως και άλλοι άνθρωποι και να καταλάβουν έστω την κατάσταση που είμαι εκείνη τη στιγμή και να τη δει και ένας άνθρωπος παράλληλα και αυτός είναι το ανώριμο στάδιο που μπορεί να ανεβάσω κάτι για έναν για μία πρώην μου και να το δει αυτή η πρώην μου και να ξέρω ότι αν το δει θα την πληγώσει όποτε μπορώ να το κάνω και για αυτό, δηλαδή να νιώσω εγώ καλύτερα.

Ε: Μάλιστα. Πάμε κάπου αλλού τώρα. Τί πιστεύεις ότι πρέπει να γίνει με τις κοινές παρέες όταν χωρίζουμε κάποιον;

Σ: Δύσκολο. (Παύση) Θεωρώ ότι ένας άνθρωπος είναι ένα κομμάτι στη ζωή σου καλώς ή κακώς και επειδή ήταν κομμάτι, έγινε κομμάτι και της ευρύτερης ζωή σου σε κάποια πράγματα, ανάλογα με το πώς τη διαχειρίζεσαι εσύ. Εγώ ας πούμε τις κοπέλες μου δεν τις μπλέκω και τόσο με τις παρέες μου. Τις γνωρίζω, αλλά δεν τις κάνω και συνειδητά, εννοώ ότι δεν νιώθω ότι δεν χρειάζεται και ότι αν αυτοί οι άνθρωποι είναι να κολλήσουν μεταξύ τους, θα κολλήσουν έτσι κι αλλιώς χωρίς εγώ να φορτώνω ας πούμε τον άνθρωπό μου εκεί. Τώρα υπάρχουν προφανώς οι σχέσεις οι οποίες είναι ο ένας συνέχεια με τον άλλον είτε έρχονται συχνά στην παρέα και λοιπά γιατί βοηθάει και να βλέπονται περισσότερο εν τέλει. Θεωρώ ότι πρέπει να έχεις αποδεχθεί από πολύ πριν το χωρισμό, όταν φέρνεις τον άνθρωπο έχεις την παρέα σου, το ενδεχόμενο ότι μπορεί να κάνει παρέα με τους φίλους σου, γιατί πλέον τους έβλεπε πάρα πολύ και δημιούργησε τη δική της σχέση με τον καθένα ξεχωριστά ή με κάποιους από αυτούς ξεχωριστά και πρέπει να το σεβαστείς αυτό. Ακόμα και όταν χωρίζεις. Θεωρώ ότι αυτός ο άνθρωπος μπορεί να κάνει παρέα με τους φίλους σου, χωρίς όμως να στο τρίβει στη μούρη. Ειδικά το πρώτο διάστημα του χωρισμού, γιατί είναι άσχημο και θα σε πληγώσει. Αλλά θεωρώ ότι έχει το δικαίωμα να κάνει παρέα με άτομα που εσύ την έκανες να κάνει παρέα. Οπότε ναι, θεωρώ ότι πρέπει να υπάρχει μία συνειδητότητα σε αυτό.

Ε: Okay τώρα θέλω να περάσουμε στο κομμάτι σχέση και επανασύνδεση τι πιστεύεις; Ποια είναι η θέση στο κόμμα της επανασύνδεσης; Σου έχει συμβεί;

Σ: Λοιπόν μπορώ να ξεκινήσω και να το συζητάω για ώρες αυτό το θέμα αλλά θα καταλήξω στο να σου πω τη γνώμη μου απλά, λιτά και χωρίς πάρα πολλά χωρίς φλυαρίες. Υπάρχουν αρκετοί λόγοι για τους οποίους ένας άνθρωπος επανασυνδέεται με κάποιον. Ο πιο κοινότοπος θεωρώ ότι είναι η ανάγκη, δηλαδή χώρισα με έναν άνθρωπο, νιώθω πολύ άσχημα, πρέπει να κάνω κάτι για να μη νιώθω άσχημα και το πιο εύκολο που μπορώ να κάνω και νιώθω εκείνη τη στιγμή ή να τα ξαναβρώ μαζί του είχε επειδή εγώ τον χώρισα αν τον χώρισες νιώθω την ευκολία ότι τα ξαναβρούμε γιατί εγώ τον χώρισα εν τέλει. Οπότε υπάρχει το από ανάγκη ή και από ανασφάλεια, το ότι χώρισα και δεν νομίζω ότι θα βρω άλλον άνθρωπο να μου αποδεχτεί οπότε ξαναγυρνάω σε αυτόν που με αποδεχόταν τουλάχιστον. Υπάρχει το θετικότατο «θέλω να είμαι με αυτό τον άνθρωπο». Εν τέλει δηλαδή χώρισα για έναν ηλίθιο λόγο που, τουλάχιστον φαίνεται πλέον ηλίθιος, αλλά εν τέλει καταλαβαίνεις ότι ήταν πολύ μικρός ο λόγος που χωρίσατε και καταλαβαίνεις ότι με αυτό τον άνθρωπο θέλω να είμαι μαζί ό, τι και να γίνει.

Ε: Εσένα τι σου έχει τύχει από αυτά; Σου έχει τύχει να επιστρέψεις;

Σ: Μου έχει τύχει. Όχι με σχέσεις μου, με άτομα που έχω ξανακάνει κάτι στο παρελθόν. Κυρίως από ανάγκη. Κυρίως από σεξουαλική ανάγκη. Επειδή ένιωθα ότι αυτός ο άνθρωπος πλέον έχει περάσει πολύς χρόνος, ότι μπορεί να έχει βελτιωθεί. Και αφού παλιά είχε κάποια χαρακτηριστικά που ήθελα και θέλω να διαμορφώσει κάποια άλλα, θα του δώσω άλλη μία ευκαιρία. Βέβαια συνήθως αυτό καταλήγει στο να μην καταλήγει (γέλια). Εννοώ ότι ένας άνθρωπος όσο παλιά και να τον γνώρισες όσος χρόνος και να περάσει είναι ο ίδιος άνθρωπος που ήταν, απλά έχει αλλάξει και έχει ωριμάσει σε κάποια πράγματα. Δεν είναι ότι τον θέλεις στη ζωή σου πλέον, δεν ταιριάζετε έτσι κι αλλιώς. Οπότε εν τέλει και αυτό από ανασφάλεια το κάνεις.

Ε: Ναι καταλαβαίνω. Και ποιος πιστεύεις ότι είναι ο δυσκολότερος ρόλος αυτός που χωρίζει κάποιον ή αυτός που τον χωρίζουν;

Σ: Αυτός που χωρίζει

Ε: Γιατι;

Σ: Γιατί πρέπει να κοιμηθεί με το βάρος της επιλογής του. Ο άλλος θεωρώ ότι το αποδέχεται πιο εύκολα, δηλαδή ένας άνθρωπος που τον χωρίζουν λέει ότι «Οκ με χώρισε ένας άνθρωπος», ζυγίζει το που έφταιγε και καταλήγει είτε στο ότι άξιζε να με χωρίσει είτε δεν άξιζε να με χωρίσει και κάπως θα το διαχειριστείς. Αν χωρίσεις από την άλλη έχεις συνέχεια δεύτερες σκέψεις. Γιατί αν σε ένοιαζε ο άνθρωπος απέναντί σου, που συνήθως συμβαίνει για να έχεις κάνει σχέση μαζί του, σκέφτεσαι συνέχεια «έκανα καλά; μήπως δεν έκανα καλά;». Είναι τόσοι πολλοί παράγοντες που πραγματικά είναι πάρα πολύ δύσκολο να κινηθείς συνειδητά με την επιλογή. Είναι η πιο δύσκολη επιλογή για μένα το να χωρίσεις έναν άνθρωπο. Το να σε χωρίσει είναι πολύ πιο εντάξει. Το να χωρίσεις είναι πολύ πιο δύσκολο.

Ε: Μάλιστα. Πάμε σε κάτι τελείως άλλο. Το κομμάτι σχέση και απιστία σου έχει τύχει; Πώς το βλέπεις; Είναι ας πούμε ένας ικανός λόγος για να χωρίσει κανείς;

Σ: Ναι, αλλά ανάλογα και πόσο νοιάζεσαι για τον άλλον και πόσο τον ξέρεις. Εν τέλει θα σου πω κάτι. Γενικά, όταν επιλέγουμε να είμαστε με έναν άνθρωπο, θεωρώ ότι πρέπει να το κάνουμε εφόσον νιώθουμε ότι τον ξέρουμε, ως ένα βαθμό, αρκετά καλά και θέλουμε και να το γνωρίσουμε απλά παραπέρα. Δεν έχουμε δεύτερες σκέψεις για αυτό που είναι. Όταν αποφασίζεις να είσαι με έναν άνθρωπο δεν πρέπει να έχεις δεύτερες σκέψεις γι’ αυτό που είναι, μέχρι εκεί που τον έχεις γνωρίσει. Οπότε θεωρώ ότι με λίγα λόγια αν ένας άνθρωπος σε κερατώσει και εσύ έχεις δει πριν τα φτιάξει μαζί του ότι αυτός ο άνθρωπος είναι πολύ πιθανό να κάνει κάτι τέτοιο, τότε δεν θεωρώ ότι έχεις λόγο να τον χωρίσεις. Θεωρώ ότι το ήξερες και το βάρος της επιλογής σου είναι εκεί. Παρόλα αυτά, υπάρχει το ενδεχόμενο του ότι εν τέλει πόνεσε περισσότερο από ότι περίμενες. Και μπορεί επίσης να είναι συνειδητή επιλογή και να πεις ότι «okay θα το κάνω μέχρι να με κερατώσει», ότι θα κάνω αυτή τη σχέση μέχρι να με κερατώσει και τον κερατώσει θα τον χωρίσω. Ή παράλληλα να νιώθεις ότι μπορείς να τον αλλάξει και μπλαμπλαμπλα. Υπάρχουν χίλια δύο ενδεχόμενα σε αυτό. Θεωρώ ότι η απιστία είναι μεγάλος παράγοντα χωρισμού, γιατί εν τέλει οι άνθρωποι δεν φοβόμαστε την πράξη. Δεν φοβόμαστε ότι ένας άνθρωπος απλά θα κάνει μία πράξη, ένα σεξ με έναν άνθρωπο. Φοβόμαστε απλά το τί προδόθηκε στη διαδικασία. Το τι συναισθήματα δικά μας, που είχαμε εμείς στο δικό μας μικρόκοσμό μας πρόδωσες σε αυτή τη διαδικασία και τί έδωσες και στον άλλον άνθρωπο και το τι μου κοστίζει εμένα αυτό, τί θα χάσω εγώ πλέον. Μπορεί να έκανες κάτι με αυτόν τον άνθρωπο και να είδες ότι αυτά που σου δίνω εγώ μπορείς να πάρεις πολύ πιο εύκολα. Και αυτό είναι που σκέφτεσαι και δεν μπορείς να κοιμηθείς. Η απιστία για αυτό είναι λόγος χωρισμού, επειδή σε κάνει να σκέφτεσαι πολύ παραπάνω μία σχέση. Σκέφτεσαι πολύ παραπάνω το πόσο εμπιστεύεσαι έναν άνθρωπο, το τί πρόδωσε αυτός ο άνθρωπος, το πώς μπορείς εσύ να τον εμπιστευτείς ξανά αυτόν τον άνθρωπο και μέσα σε όλα αυτά είναι πάρα πολύ δύσκολο να το διαχειριστείς. Δηλαδή είτε είσαι από πριν οκ ότι ένας άνθρωπος θα σε κερατώνει, με την άποψη ότι δεν θα είναι κέρατο πια, γιατί θα ξέρεις ότι απλά θα είστε μαζί και θα μπορείτε να κάνετε κάτι με άλλους ανθρώπους, πιο ελεύθερη σχέση, είτε θα ξέρεις από πριν ότι αν το κάνει, δεν είναι τόσο για μένα εν τέλει. Αυτό. Αυτή είναι η άποψη μου εμένα αυτή τη στιγμή.

Ε: Έτσι για να το κλείσουμε σιγά-σιγά, τι πιστεύεις ότι έχεις κερδίσει από τη σχέση σου; Τι έχεις αλλάξει; Τι παίρνουμε τελικά από τους άλλους;

Σ: Σίγουρα έχουμε κερδίσει νόημα. Μετά από σχέση μπορείς να καταλάβεις πώς είναι να έχεις νόημα στη ζωή σου, χωρίς απαραίτητα αυτό να είναι κάτι τρομερά φιλόδοξο όπως ένα επάγγελμα, να βγάλεις πολλά λεφτά ή κάτι τέτοιο. Μετά τη σχέση καταλαβαίνεις ότι οι σχέσεις έχουνε νόημα, καταλαβαίνεις αντίστοιχα το ότι -εγώ τουλάχιστον που κατάλαβα- είναι ότι κατάφερα, μέσα από τις σχέσεις μου, μέσα από την πρώτη σχέση με έναν άνθρωπο, να πω ότι τα συναισθήματα τελικά είναι καλά και ότι δεν είναι κάτι το οποίο δεν σου χρησιμεύει ή σε κάνει αδύναμο. Σε κάνει πιο δυνατό. Μέσα σε όλα αυτά, μέσα σε όλες αυτές τις εμπειρίες έμαθα σίγουρα πώς να είμαι καλύτερος άνθρωπος, πώς να φέρουμε καλύτερα σε όλους και όχι μόνο στις σχέσεις μου. Να σέβομαι περισσότερο τις επιθυμίες των ανθρώπων και να μετράω και τις δικές μου παράλληλα και να τις κάνω γνωστές, να μην τις καταπατώ. Επίσης με βοήθησε να ξέρω τι θέλω να γίνω, τί θέλω να είμαι. Δηλαδή καταλαβαίνεις ότι μέσα από μία σχέση γνωρίζεις καλύτερα και τον εαυτό σου, γνωρίζεις ποιος είσαι, τί κάνεις παραπάνω, τις κακές σου φύσεις, τις ζηλιάρικές σου φύσεις και όλα αυτά και καταλαβαίνεις ότι δεν είσαι τέλειος. Τσαλακώνεσαι. Οπότε μέσα από τη σχέση καταλαβαίνεις περισσότερο και το τί θέλεις να είσαι και ποια αρνητικά στοιχεία του χαρακτήρα σου θέλεις να δουλέψεις περισσότερο και να γίνεις καλύτερος σε αυτά, γιατί αναγκάζεσαι σε ένα βαθμό να το κάνεις. Μέσα από τη σχέση αναγκάζεσαι να γίνεις καλύτερος, γιατί δεν θέλεις να σε αφήσει ο άνθρωπος που έχεις δίπλα σου ή να χαλάσει αυτό που έχετε. Οπότε εν τέλει και να μην καταλήξει και να χαλάσει η σχέση, εσύ το κρατάς αυτό. Μένει σαν κομμάτι σο ότι «θέλω να το φτιάξω αυτό». Εμ, αυτό που κέρδισα επίσης σίγουρα είναι ότι βλέπω τον κόσμο με άλλο μάτι, ότι βλέπω τον πλανήτη με άλλο μάτι, μπορώ πλέον να αντιμετωπίζω τις καταστάσεις πιο διαφορετικά, να ξέρω ότι σε κάθε κατάσταση μπορώ να είμαι και πιο ήρεμος εκείνη τη στιγμή ή αντίστοιχα σε αυτή την κατάσταση πρέπει να είμαι και πιο οξύθυμος ή πώς να χειρίζομαι τα συναισθήματά μου. Η σχέση βοηθάει πάρα πολύ σε αυτό, γιατί μαθαίνεις πως είναι να νιώθεις κάτι εκείνη τη στιγμή και να μην μπορείς να το διαχειριστείς, άρα εν τέλει μαθαίνεις πως να το διαχειρίζεσαι. Οπότε μαθαίνεις και να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου. Γνωρίζεις όλο τον εσωτερικό σου κόσμο παραπάνω και εν τέλει σίγουρα αυτό που σε βοηθάει είναι οι εμπειρίες. Μαθαίνεις πράγματα που έκανες και ήταν λάθος, μαθαίνεις πράγματα που έκανες και ήταν σωστά και αντίστοιχα με αυτά τα πράγματα πορεύεσαι για το υπόλοιπο της ζωής σου. Από κάθε σχέση παίρνεις κάτι τέτοιο. Οπότε όσο περισσότερες σχέσεις κάνεις -όσο λάθος και να καταλήξουν- δεν πρέπει να σκέφτεσαι ότι τελικά θα καταλήξω μόνος μου σίγουρα, γιατί όλες οι σχέσεις με χωρίζουν εν τέλει. Πρέπει να σκέφτεσαι ότι κάθε σχέση προηγούμενη είναι μία καινούργια ευκαιρία και έχεις ένα καινούργιο πράγμα για να καταφέρεις να κάνεις την επόμενη σωστή. Μέχρι να φτάσεις στη σωστή, όσο και αν πάρει αυτό. Γιατί εν τέλει θα είναι η σωστή και δεν θα είναι η λάθος ή αυτή που πλασάρεται στον εγκέφαλό σου ότι είναι η σωστή.

Ε: Oκ. Τώρα που κάναμε έτσι όλο τον κύκλο, αν έπρεπε να δώσουμε πάλι έναν ορισμό για το τί είναι ο χωρισμός, θα έλεγες ότι ο χωρισμός είναι…;

Σ: (Παύση) Νομίζω θα πω ευκαιρία.

Ε: Ευκαιρία; Οκ τέλεια. Θέλεις να προσθέσεις κάτι άλλο; Εγώ είμαι εντάξει.

Σ: Απλά να πούμε ότι καλό θα ήταν οι άνθρωποι να δοκιμάζουν τις σχέσεις, να μη φοβούνται να μπουν σε σχέσεις. Δηλαδή όταν νιώσεις με έναν άνθρωπο ότι θέλεις να μπεις σε σχέση, να μη φοβάσαι για το ότι θα πληγωθείς μετά. Θα πληγωθείτε, θα σπάσετε τα μούτρα σας, θα ξανά περάσετε καλά, θα ξανά σπάσετε, θα ξανά περάσετε καλά… Έτσι είναι η ζωή. Δεν είναι σωστό το να κλείνουμε τα συναισθήματα, ούτε να απορρίπτουμε ανθρώπους επειδή φοβόμαστε.

Ε: Πολύ όμορφο κλείσιμο, σ’ ευχαριστώ.

Σ: Και εγώ.

**Συνέντευξη 3η : (Ρ), 24 ετών, (α).**

Ε: Χαίρεται. Λοιπόν θέλω έτσι για να ζεσταθούμε λίγο να μου πεις λίγα πράγματα για σένα. Πόσο είσαι; Με τι ασχολείσαι; Μία σύντομη παρουσίαση.

Ρ: Λοιπόν με λένε Σ. Είμαι 24, είμαι φοιτητής στο παιδαγωγικό, μένω στην Αθήνα. Αυτά.

Ε: Okay τέλεια. Έχεις τώρα κάποια σχέση;

Ρ: Τώρα όχι.

Ε: Μάλιστα. Θέλω τώρα να μου πεις, γιατί πιστεύεις ότι κάνουμε σχέσεις; Και τι πιστεύεις ότι είναι αυτό που μας τραβάει στους άλλους για να ξεκινήσουμε κάτι;

Ρ: Μμ, θεωρώ ότι πρώτα από όλα έρχεται ανάγκη για συντροφικότητα, να έχεις έναν άνθρωπο αποκλειστικά δικό σου, αλλά όχι με την έννοια της κτητικότητας. Εμ, πιο πολύ για να ξέρεις ότι ό,τι και να γίνει στη ζωή σου και να ο,τι και να ‘ρθει και να φύγει, υπάρχει ένας άνθρωπος θα μείνει εκεί. Νομίζω ότι αυτή είναι η μεγαλύτερή μου ανάγκη όταν μου έρχεται η όρεξη να βρω κάτι.

Ε: Okay και μετά για να διατηρηθεί αυτό αφού το βρεις τι χρειάζεσαι;

Ρ: Πολλά. Ε, νομίζω ότι το νούμερο ένα χαρακτηριστικό είναι το να μένει αμείωτο το ενδιαφέρον, να μην πλήττεις. Δηλαδή νομίζω το χειρότερο είναι η πλήξη, που ακόμα και κάτι πάρα πολύ ωραίο μπορεί να το καταστρέψει. Και μαζί με το κάτι ενδιαφέρον θα έβαζα και την εμπιστοσύνη. Νομίζω ότι αν υπάρχει εμπιστοσύνη αμοιβαία και δεν αφήνει ο ένας τον άλλον να πλήξει νομίζω ότι είναι μία καλή αρχή για να προχωρήσει κάτι, έστω για κάποιο χρόνο.

Ε: Αν τώρα γυρίσεις λίγο στο παρελθόν μπορείς να σκεφτείς πόσες σχέσεις είχες οι οποίες είτε να ήταν μακράς διάρκειας ή που ήταν πολύ έντονες για σένα;

Ρ: Μακροχρόνια δεν είχα, ίσως δύο πάνω από μισό χρόνο. Τώρα γενικά σίγουρα είχα παραπάνω, ίσως γύρω στις τέσσερις πρόχειρα.

Ε: Άρα από ότι καταλαβαίνω έχεις βιώσει και τους δύο ρόλους; Έχει χρειαστεί να χωρίσεις κάποιον και να σε χωρίσει κάποιος άλλος;

Ρ :Εμ, ναι.

Ε: Ωραία, θα επανέλθουμε σε αυτό. Από τη στιγμή λοιπόν που έχεις γνωρίσει έναν άνθρωπο, ποια στάδια πιστεύεις ότι περνά η σχέση μέχρι να κάνει τον κύκλο της και να τελειώσει;

Ρ: Πιστεύω ότι για μένα η πιο ωραία φάση είναι η αρχή και ας λένε ότι μετά έρχεται το πιο βαθύ συναίσθημα και η τρυφερότητα και η συντροφικότητα. Συμφωνώ με αυτά αλλά για μένα το αγαπημένο μου κομμάτι είναι η αρχή. Είναι και πριν από τη σχέση, από την αρχή, από το φλερτ, από την αβεβαιότητα, από το κυνήγι και από τις δύο πλευρές, από τις πρώτες φορές, το πρώτο ραντεβού, τις ματιές, τα κοκκινίσματα, τα με θέλει-δε με θέλει, να κάνω κίνηση, να μην κάνω κίνηση και όλα αυτά. Το πρώτο ίσως δίμηνο είναι αυτό που λέμε τα μέλια. Μετά σίγουρα έρχονται πολύ ωραίες στιγμές και φάσεις που δεν γίνεται να ζήσεις την αρχή. Να προκύψουν sleepover και διακοπές μαζί, αυτό που λέμε ζευγάρι. Αλλά νιώθω ότι ανεξαρτήτως -τουλάχιστον εμένα δεν μου έχει τύχει- ανεξαρτήτως του ανθρώπου που έχεις δίπλα σου, όσο όμορφος και να είναι και όσο σέξι ή οτιδήποτε, κάποια στιγμή όλο αυτό έρχεται και απομυθοποιείται, όχι με την έννοια ότι γίνεται θρύψαλα αλλά κάπου αρχίζεις και τον συνηθίζεις τον άλλον και εμφανισιακά και σεξουαλικά και συντροφικά και όλα.

Ε: Υπάρχει μια ρουτίνα δηλαδή;

Ρ: Λίγο κάπου αργά ή γρήγορα, στο τρίμηνο, στο εξάμηνο, στο χρόνο μπαίνεις σε μία ρουτίνα που δεν είναι καταστροφική, αλλά σίγουρα μειώνει από τη σχέση. Οπότε χρειάζονται κάποια άλλα για να boostαρουν τη σχέση.

Ε: Οkay άρα έχουμε την αρχή που είναι το καλό κομμάτι, έπειτα υπάρχει κάτι πιο ουσιαστικό, μετά έρχεται κάπως η ρουτίνα.. και μετά;

Ρ: Και μετά αν δεν γίνει κάτι τρελό για να χωρίσετε, κάποια απιστία ή κάτι τέτοιο, μάλλον έρχεται το έκανε τον κύκλο του πέρασε, να ‘μαστε καλά (γέλια).

Ε: (Γέλια) Τώρα το κομμάτι της εξωτερικής εμφάνισης πόσο σημαντικό είναι για σένα στο να ξεκινήσεις κάτι;

Ρ: Ε είναι, κακά τα ψέματα!

Ε: Γιατί;

Ρ: Δεν ξέρω, νομίζω ότι όσοι λένε ότι δεν με ενδιαφέρει καθόλου εξωτερική εμφάνιση δεν λένε πολύ την αλήθεια ή δεν καταλαβαίνουν ότι λένε ψέματα. Θεωρώ ότι το κάτι όμορφο σύμφωνα με τα δικά σου γούστα, όχι πάντα με όλων, είναι στη φύση του ανθρώπου, δηλαδή πάντα μας έλκει το όμορφο από ένα πίνακα μέχρι και ένα ηλιοβασίλεμα, μέχρι την εμφάνιση ενός ανθρώπου. Δεν γίνεται να μη σου αρέσει το ωραίο. Οπότε σίγουρα παίζει ρόλο η εμφάνιση. Τώρα δεν παίζει αποκλειστικό ρόλο όμως. Μου έχει τύχει να έχω κολλήσει με ανθρώπους που δεν είναι τα μοντέλα.

Ε: Σίγουρα. Αν έπρεπε έτσι να μου δώσεις έναν ορισμό του τι είναι η σχέση, τι θα έλεγες;

Ρ :Εμ, βγήκα πριν λίγο και άκουγα στο αμάξι το «δεν είναι αγάπη αυτό που ζούμε, είναι σου λέω είναι πανικός» και λέω τι ωραίος στίχος. Σκεφτόμουνα και οδηγούσα και έλεγα τι ωραίος στίχος που είναι αυτός. Ότι η αγάπη είναι πανικός. Νομίζω ότι μία ωραία ερωτική σχέση που να αξίζει και που θέλουν και οι δύο πλευρές, είναι ένας πανικός. Ειδικά στην αρχή. Αλλά πανικός με την ωραία έννοια. Όλο αυτό το «Ωχ τώρα και το άγχος και να σε δω και να με δεις και άντε πότε θα πέρασε η ώρα να βραδιάσει και να σε δω και μου έλειψες και πώς είμαι; και να φτιάξω το μαλλί μου» όλο αυτό.

Ε: Ολη αυτή η αναμπουμπούλα (γέλια).

Ρ: Ναι όλη αυτή η αναμπουμπούλα. Ο πανικός που νιώθεις μέσα σου.

Ε: Okay πάμε λίγο τώρα στο κομμάτι του χωρισμού. Όταν σου λέω τη λέξη χωρισμός ποιες είναι οι τρεις λέξεις που σου έρχονται στο κεφάλι;

Ρ: Ε, σίγουρα η πρώτη λέξη είναι στεναχώρια, σίγουρα η δεύτερη λέξη είναι συνήθεια, γιατί σκέφτομαι ότι θα πάψει να υπάρχει αυτή η συνήθεια μετά το χωρισμό και μία τρίτη λέξη που βασικά δεν είναι ακριβώς λέξη, μου έρχεται η λέξη «πρόσωπα», αλλά όχι μόνο ερωτικά. Οπότε γενικά «πρόσωπα που έχουμε χωρίσει».

Ε: Ωραία θέλω τώρα να πάμε στους λόγους για τους οποίους έχεις χωρίσει στο παρελθόν. Μπορείς να θυμηθείς;

Ρ: Ο κύριος λόγος ήταν η βαρεμάρα. Ότι από κάποια στιγμή και μετά δεν είχα τον ίδιο ενθουσιασμό να βγούμε και συνήθως αυτό το πέρναγα κιόλας οπότε έπεφτε ο ενθουσιασμός και από την άλλη πλευρά γιατί ξενέρωνα που δεν ήμουν ενθουσιασμένος. Οπότε κάπως έτσι πάντα τελείωνε. Δεν έχω χωρίσει ποτέ εξαιτίας κάποιας απιστίας η κάτι τέτοιο. Εννιά στις δέκα φορές νομίζω ότι έχω χωρίσει λόγω απόστασης επειδή έχει γίνει και αυτό ή λόγω του ότι πια δεν τσουλάει άλλο, ένας από τους δυο μας τρέχει πιο αργά. Κάτι τέτοιο.

Ε: Καταλαβαίνω. Και μου ανέφερες το κομμάτι της απιστίας. Θα ήταν ικανός λόγος για να χωρίσεις κάποιον;

Ρ: Μεγάλη κουβέντα αυτή. Κοίταξε να δεις το έχω φιλοσοφήσει πάρα πολύ μέσα μου και έχω πει και την άποψη μου σε παρέες που έχω κάτσει και τα λοιπά και έχουν πέσει να με φάνε. Προσπαθώ τα τελευταία χρόνια να χτίσω μία φιλοσοφία που να μην την ακουμπάει η απιστία. Καταλαβαίνω πως ακούγεται κάπως στους ανθρώπους, αλλά πάντα απιστία με απιστία διαφέρει πρώτον και δεύτερον έχω φτάσει πιστεύω μετά από χρόνια στο σημείο που άμα μάθω ότι με κεράτωσαν να μην νευριάσω. Έχω φτάσει σε αυτό το σημείο του απλά να μη νευριάσω και να μην κακιώσω απέναντι στον άλλον.

Ε: Πληγώνεσαι όμως;

Ρ: Θα σου πω. Έχω φτάσει στο σημείο να μη θέλω να σου κάψω το αμάξι (γέλια) που λένε μερικοί. Πιστεύω ότι το έχω ξεπεράσει αυτό. Αν έρθει κάποιος και μου πει «ξέρεις κάτι, έκανα κάτι με κάποιον ή κάποια άλλη» δεν θα νευριάσω, θα είμαι κουλ. Σίγουρα θα στεναχωρηθώ, δεν θα δεν θα κάνω και πάρτι. Δεν θα πω «τέλεια, τι ωραία!» (Γέλια) και σίγουρα θα κάτσω να σκεφτώ, από τις πρώτες μου σκέψεις κιόλας το τι λάθος έχει γίνει μεταξύ μας και εσύ αναγκαστικές να κάνεις κάτι τέτοιο. Και εσύ τι λάθος έκανες και εγώ τι λάθη έκανα. Οπότε έχω φτάσει στο σημείο να μη θέλω εκείνη την ώρα εν βρασμώ ψυχής να χωρίσω, επειδή είμαι έξαλλος, αλλά ακόμα δεν έχω καταφέρει να φτάσω σε σημείο της συγχώρεσης. Αλλά δεν έχω φτάσει ακόμα σε συγχώρεση του στυλ συνεχίζουμε μαζί. Γιατί μπορεί πραγματικά να σε έχω συγχωρέσει σαν άνθρωπο, θα μου έρχεται συνέχεια όμως flashback η σκηνή που θα ακουμπάς κάποιον άλλον όταν είμαστε μαζί. Δεν το έχω βιώσει, αλλά με σενάρια που κάνω στο μυαλό μου σίγουρα αυτή η σκέψη θα με βασάνιζε αρκετό καιρό ακόμη αν αποφασίσω ότι συνεχίζουμε. Αλλά σου λέω ότι απιστία με απιστία διαφέρει. Δηλαδή διαφορετική απιστία είναι να μου πει κάποια σχέση μου ότι βρέθηκε με τον πρώην της και διαφορετική να μου πει ότι σε μία άσχημη περίοδο της σχέσης μας, σε ένα άκυρο club έκανε κάτι με έναν άκυρο.

Ε: Καταλαβαίνω. Θέλω τώρα να σκεφτείς κάποιες σχέσεις που εσύ θέλησες να χωρίσεις κάποιον. Θυμάσαι από τη στιγμή που άρχισες να συνειδητοποιείς ότι θέλεις να χωρίσεις με αυτό τον άνθρωπο, τι κινήσεις έκανες μέχρι εν τέλει να του το πεις; Και σε ποιον μίλησες πρώτα; Σε εκείνον ή στους φίλους σου;

Ρ: Όχι αυτός πάντα το μαθαίνει τελευταίος. Κακώς βέβαια. Θεωρώ ότι όντως όταν σου έρχεται αυτή η σκέψη καλό είναι αργά ή γρήγορα να το συζητάς με ηρεμία. Νομίζω ότι οι πρώτες μου σκέψεις, μιας και είμαι σε άρνηση δηλαδή στην αρχή, είμαι «Έλα μωρέ, μία περιοδική φάση είναι αυτή που σου είχε σκάσει τώρα, δώσ’ του λίγο χρόνο να δεις πως θα πάει και είναι λάθος». Αλλά πολλές φορές μου ήταν φάσεις. Πια, όταν αυτή η φάση δεν τελειώνει και αρχίζει και γίνεται πιο μόνιμη, περνάει δηλαδή τις δύο εβδομάδες που το σκέφτεσαι και δεν καταφέρνει η αλληλεπίδραση με αυτό τον άνθρωπο να σε κάνει να ξεχάσεις τη σκέψη -γιατί άλλες φορές το ξεχνάς, κάτι γίνεται περνάτε είναι πολύ ωραία βραδιά και λες «τι ήταν αυτά που σκεφτόμουν». Οπότε όταν γίνεται, στην αρχή νομίζω ότι δεν θέλω να το σκέφτομαι. Είμαι σε άρνηση, δεν το παραδέχομαι στον εαυτό μου και νομίζω ότι η πρώτη κίνηση είναι να ρωτήσω τη γνώμη των φίλων μου.

Ε: Γιατί πηγαίνεις πρώτα σε εκείνους;

Ρ: Γιατί είναι κάτι πολύ σημαντικό για μένα οι φίλοι. Τους εμπιστεύομαι αρκετά στις συμβουλές. Ειδικά με μερικούς φίλους στη ζωή μου τους εμπιστεύομαι πάρα πολύ είναι οι πρώτοι άνθρωποι που θα ρωτήσω κάτι που θέλω να με καθοδηγήσουν και να μοιραστώ το πρόβλημά μου. Στον ίδιο φοβάμαι ότι άμα πάω θα καταλήξει άσχημα και όχι σε τσακωμό. Θα καταλήξει σε χωρισμό.

Ε: Άρα εσένα η διαδρομή σου στην αρχή είναι μία άρνηση έπειτα μία συνειδητοποίηση..

Ρ: Θέλω όταν θα πάω στον άλλον άνθρωπο να μιλήσω ακόμα και όταν πηγαίνω με πιθανότητα να νευριάσει και να χωρίσουμε, θέλω τουλάχιστον εγώ να τα έχω πολύ ξεκαθαρισμένα μέσα μου και να μην είμαι μπερδεμένος. Και σε αυτό το ξεμπέρδεμα βοηθάνε οι φίλοι μου και ο προσωπικός αναστοχασμός. Τώρα ακόμα και ξεμπέρδευτος να είσαι σίγουρα όταν θα έρθει εκείνη η ώρα αλλάζουν πολλά.

Ε: Σίγουρα το καταλαβαίνω. Όταν λοιπόν φτάσει η πραγματική στιγμή του χωρισμού, αποφασίζεις ότι θα χωρίσεις κάποιον και θα του το πεις, από τι εξαρτάται ο τρόπος που θα το κάνεις; Στο παρελθόν με τι τρόπους το έκανες και από τι εξαρτάται η επιλογή;

Ρ: Κοίταξε να δεις (παύση) ο τρόπος χωρισμού από σχέση σε σχέση έχει τεράστια διαφορά, γιατί μιλάμε πάντα και για την ποιότητα της. Σε κάποια εφήμερη σχέση προφανώς η παραπάνω διαδικασία με τους φίλους, τον αναστοχασμό και λοιπά ή δεν έγινε ποτέ ή έγινε σε πολύ μικρό βαθμό. Δηλαδή οι σχέσεις τώρα που θυμάμαι παλιότερα που είχα απλά για να περνάω την ώρα μου και στους 1-2 μήνες είχε λήξει για μένα, μία που το ένιωθα, μία που του έδινα μία εβδομάδα και μία που χώριζα ελαφρά τη καρδία χωρίς ιδιαίτερες φανφάρες. Εντάξει τώρα σε μία πιο σοβαρή σχέση, σε μία σχέση ζωής, που έχει επέλθει ο έρωτας που έχει χίλια δυο, σίγουρα θέλω το χρόνο μου, σίγουρα αργώ, σίγουρα δειλιάζω μετά το ξανά τολμώ μετά ξανά δειλιάζω. Τώρα εννοείς πότε και ποια στιγμή θεωρώ ότι είναι κατάλληλη για να το πω;

Ε: Όχι, πιο πολύ ας εστιάσουμε στο πώς θα το πεις. Δηλαδή θα το πεις ευθέως; Θα αρχίσεις να φέρεσαι άσχημα για να φύγει; Τι έχεις δοκιμάσει από αυτά;

Ρ: Όχι, το δεύτερο δεν θα το κάνω με τίποτα, δεν το έχω κάνει ποτέ μου να γίνω εγώ γουρούνι για να με χωρίσουν. Σίγουρα από τη στιγμή που εγώ θέλω να χωρίσω, εγώ θα χωρίσω αλλά και το ευθέως δεν θα το πω και χωρίς καρδιά. Σίγουρα επειδή δεν μπορώ πολύ εύκολα να κρυφτώ, αρχίζουν και το ψυχανεμίζονται. Δηλαδή 9 στους 10 το έχουν ψυχανεμιστεί από πριν. Από τη στάση μου.

Ε: Υπάρχει διαφορά στη στάση σου αλλά όχι επίτηδες;

Ρ: Όχι εχθρική για να με χωρίσεις. Φαίνομαι ότι κάτι με προβληματίζει, ότι δεν είμαι το ίδιο παθιάρης με αυτό που ήμουν. Ίσως το κάνω και ασυνείδητα-συνειδητά για να προετοιμάζω το έδαφος και να έρθουν από μόνοι τους να μου ανοίξουν αυτή την κουβέντα, δεν το είχα σκεφτεί. Τώρα που το λες μπορεί να το κάνω και έτσι, ότι (δηλαδή) σου περνάω υποσυνείδητα μηνύματα ότι κάτι τρέχει για να με βγάλεις από τη δύσκολη θέση, όχι για να με χωρίσεις, για να μου ανοίξεις αυτή την κουβέντα. Σε πρόσφατες τελευταίες σχέσεις μου κάπως έτσι, τώρα που το σκέφτομαι, κινήθηκα.

Ε: Μάλιστα. Άρα φαντάζομαι ότι όταν θα το πεις, επιλέγεις έναν ευθύ σχετικά τρόπο;

Ρ: Δεν το κάνω σαν τσιρότο, αλλά ναι.

Ε: Αυτό θέλω να πω. Διαλέγεις έναν ευθύ τρόπο αλλά ουσιαστικά έχει και κάποια στοιχεία καλά μέσα δηλαδή μία ευγένεια φαντάζομαι.

Ρ: Σίγουρα

Ε: Σου έχει τύχει να χωρίσεις κάποιον και να μην πάει τόσο καλά και ο τρόπος να είναι λίγο άσχημος;

Ρ: Ναι μου έχει τύχει το ξεκατίνιασμα που λένε του χωρισμού. Πολύ πιο παλιά όμως. Δηλαδή ήμουν λύκειο. Με άσχημους καυγάδες και βρισιές και τέτοια. Αλλά τα τελευταία χρόνια όχι. Μου έχει τύχει να αντιδράσουν άσχημα πιο πολύ επειδή νευριάζουν επειδή χωρίσαμε, όχι επειδή εγώ το είπα κάπως. Αυτό είναι ανθρώπινο. Εσύ το δέχεσαι και λες ότι «okay, όταν σου περάσουν τα νεύρα μιλάμε».

Ε: Το καταλαβαίνω. Πάμε τώρα στο κομμάτι των συναισθημάτων που συνδέονται με το χωρισμό. Ποια τρία συναισθήματα θα μου έλεγες αν σου έλεγα τη λέξη χωρισμός;

Ρ: Ωραία φόβος, πολύς φόβος, άγχος, πολύ άγχος και σίγουρα θλίψη.

Ε: Οκ. Τώρα θέλω να φτάσουμε σε πραγματικές καταστάσεις χωρισμού. Όταν λοιπόν συμβεί ο χωρισμός, πώς διαχειρίζεσαι το κομμάτι μετά; Το συναισθηματικό, την καθημερινότητα;

Ρ: Από μία σχέση που ήταν σημαντική;

Ε: Ναι. Πώς διαχειρίζεσαι το μετά;

Ρ: Εντάξει πρώτον δύσκολα και δεύτερον χωρίς κάποια στρατηγική. Δεν έχω κάποιο μότο που ακολουθώ μετά από κάποιο χωρισμό κάποιο “todolist”. Κάποιο πρωτόκολλο (γέλια). Ε, φάσεις περνάω. Όπως όλοι νομίζω. Έχω τα κάτω μου και τα πάνω μου. Μία μπορεί ξαφνικά να βυθιστώ και να είμαι σε έναν καναπέ και να βλέπω Netflix και να μη μιλάω σε άνθρωπο και ξαφνικά μπορεί να θέλω από το πρωί μέχρι το βράδυ να είμαι φίλους και σε καλή διάθεση. Όχι απλά να είμαι το κουφάρι που σέρνουν από καφετέρια σε καφετέρια. Ξαφνικά γίνομαι εντελώς το αντίθετο, όχι τόσο συνειδητά αλλά και λίγο σαν να προκαλώ στον εαυτό μου την επιτηδευμένη χαρά. Έχω παρατηρήσει δηλαδή ότι μετά από χωρισμούς είμαι ξαφνικά η ψυχή της παρέας. Δεν ξέρω γιατί το κάνω αυτό, ίσως έτσι ξεχνιέμαι; Έτσι το καταπολεμάω μέσα μου; Έτσι το αντισταθμίζω; Αλλά σίγουρα τα βράδια μόνος σπίτι και τα λοιπά πέφτει πολύ drama.

Ε: Το αλκοόλ σε βοηθάει καθόλου σε αυτή τη διαδικασία;

Ρ: Ναι (γέλια).

Ε: Σε βοηθάει να ξεχαστείς ή να ευθυμήσεις;

Ρ: Πίνω και στον ευθυμήσω και στον να downιαστω.

Ε: Okay καταλαβαίνω. Και τώρα να σε ρωτήσω σου γιατί έχει ποτέ να έχεις κάποια συμπτώματα τα οποία να συνδέονται με τον πόνο που νιώθει κάποιος όταν χωρίζει;

Ρ: Ψυχοσωματικά;

Ε: Ναι.

Ρ: Εγώ γενικά είμαι άνθρωπος… Πέτυχες και άνθρωπο που βγάζει ψυχοσωματικά επειδή αλλάξει η φορά του αέρα. Αλλά ναι πάρα πολλές φορές. Τίγκα στα ψυχοσωματικά και από χωρισμούς. Γενικά από χωρισμό με ανθρώπους στη ζωή μου έχω πετάξει διάφορα (γέλια).

Ε: Ok είχες και διαταραχές στον ύπνο; Θέμα με το φαΐ;

Ρ: Όχι στον ύπνο. Ευτυχώς ο ύπνος πηγαίνει μία χαρά (γέλια). Εμένα τα ψυχοσωματικά μου συνήθως είναι δερματικά. Μπορεί ξαφνικά να πρηστώ, να πετάξω σπυράκια, να πάθω τυμπανισμό. Έχω δισκοπάθεια, οπότε με το που λίγο θα είμαι μαγκωμένος, κατευθείαν μου σκάει νευροκαβαλίκεμα. Ξεφλουδίζω συνέχεια, χέρια και πρόσωπο. Βγάζω πολλά ψυχοσωματικά από άγχος ή στεναχώρια που εκτονώνονται έτσι.

Ε: Άρα δεν σε χτυπάει σε φαί ύπνο σε χτυπάει σε δερματικά και πιο σωματικά.

Ρ: Ασθένειες ναι. Αρρωσταίνω πολύ εύκολα. Όταν πέφτει η διάθεσή μου πέφτει και το ανοσοποιητικό μου και αρρωσταίνω πολύ εύκολα.

Ε: Κατάλαβα. Τώρα άπαξ και χωρίσεις με κάποιον, ποια πιστεύεις ότι πρέπει να είναι η στάση η δική σου απέναντί του; Κρατάς επαφές; Πώς το διαχειρίζεσαι αυτό;

Ρ: Σε έναν σημαντικό χωρισμό και μία σημαντική σχέση που έχω εκτιμήσει βαθιά τον άλλον άνθρωπο και τον έχω στην καρδιά μου και τον αγαπώ σαν άνθρωπο, σίγουρα η δικιά μου επιθυμία είναι να κρατήσω αργά ή γρήγορα επαφές.

Ε: Σου έχει τύχει ποτέ να έχετε κοινές παρέες και να είναι άβολο ή κάτι τέτοιο;

Ρ: Παλιά πολύ παλιά συνήθως. Τα τελευταία 7 χρόνια ό, τι σχέσεις κάνω δεν έχουν σχέση με φιλικούς κύκλους. Αλλά ναι σε εποχές Λυκείου που είστε μία παρέα ναι μου έχει τύχει.

Ε: Okay. Πάμε τώρα στο κομμάτι των social media. Μετά από ένα χωρισμό λοιπόν πώς κινείσαι στα social media; Σου έχει συμβεί αυτό που λέμε το κάνω μπλοκ τον άλλο, διαγράφω πράγματα;

Ρ: Κοίτα, από τη στιγμή που δεν έχω υπάρξει σε τραγικούς χωρισμούς, όχι. Το να διαγράψω ή να μπλοκάρω κάποιον. Το να μπλοκάρω το έχω κάνει, αλλά σε τραγικές στιγμές που δεν ήτανε και σε ερωτική σχέση όταν ο άλλος είναι απάνθρωπος. Τώρα κοίταξε να δεις, σίγουρα αυτό το εικονάκι του «ενεργός» στο messenger πονάει όταν το βλέπεις, γιατί έχετε πει και τα εσώψυχά σας και βγαίνει πάντα πρώτο για τα επόμενα χρόνια. Δύσκολο δηλαδή να βρεθεί κάποιος να το κατεβάσει αυτό το εικονίδιο. Και την ώρα που το βλέπεις, ειδικά την πρώτη περίοδο, παίρνεις και μία βαθιά ανάσα. Είσαι εκεί στο messenger και το βλέπεις και κάνεις ουφ και κλείνεις το κινητό και κάθεται και βλέπεις τηλεόραση. Μου έχει τύχει, σε πιο μικρή ηλικία πάντα μιλάω για facebook, να κάνω unfollow, να πατήσω να μη βλέπω ειδοποιήσεις αυτού του ανθρώπου, γιατί μου βγαίνουν στην αρχική μου πράγματα που πόσταρε και μου το ξανά θύμιζε και δεν ήθελα. Αλλά πάντα κάτι που δεν θα το καταλάβει ο άλλος. Δεν το έχω κάνει. Δηλαδή να τον διαγράψω αποκλείεται. Να τον μπλοκάρω αποκλείεται, αλλά τα τελευταία χρόνια δεν το έχω κάνει στην ενήλικη ζωή μου να κάτσω να κάνω unfollow κάποιον στο facebook. Αλλά σίγουρα το μηνυματάκι ενεργός πονάει.

Ε: Έχεις γυρίσει ποτέ πίσω σε συνομιλίες να διαβάσεις πράγματα;

Ρ: Ναι έχω γυρίσει σε φωτογραφίες στα απεσταλμένα και έχω κάτσει και έχω χαζέψει.

Ε: Άρα δε σβήνεις τίποτα έτσι;

Ρ: Συνομιλίες στο facebook όχι.

Ε:Άλλο κοινό περιεχόμενο σε κινητά και σε τέτοια έχεις;

Ρ: Γενικά ποτέ δεν κράταγα κάποιο αρχείο σε κινητό από τις φωτογραφίες. Γενικά δεν κρατάω φωτογραφίες, οπότε δεν κρατάω ούτε και αυτές. Σε ελάχιστους πολύ σημαντικούς ανθρώπους που είχα, που είχαν περάσει από τη ζωή μου, αν δεν κάνω λάθος, έχουν μείνει κάποιες φωτογραφίες τους σε φακέλους στον υπολογιστή μου. Σε πιο μικρή ηλικία πιο cute τέτοια έχω αλλά από πολύ συγκεκριμένους ανθρώπους, δεν έχω από κάθε μου σχέση. Αλλά συνομιλίες δεν διαγράφω. Να διαγράψω συνομιλία από το messenger όχι. Και δεν θέλω και με τίποτα να το κάνω.

Ε: Είναι συναισθηματικά σημαντικές για σένα;

Ρ: Ναι το να διαγράψω μία συνομιλία που είχα με την τελευταία μου σχέση δεν υπάρχει περίπτωση.

Ε: Καταλαβαίνω και σου έχει τύχει ποτέ να μπεις στο προφίλ του άλλου να ψάξεις πράγματα;

Ρ: Να ψάξω εννοείς ποιοι αντέδρασες το τραγούδι του και αυτά;

Ε: Ναι το λεγόμενο stalking (γέλια).

Ρ: Το έχω κάνει. Όχι κάτι τραγικό αλλά το κάνω ακόμα και όταν εγώ χωρίζω. Δηλαδή στην τελευταία μου σχέση που, εντάξει, χωρίσαμε από κοινού αλλά ήταν και δικά μου θέληση αρκετά από πριν, το έχω κάνει.

Ε: Και πώς ένιωθες με αυτό; Έχεις βρει ποτέ κάτι το οποίο να σε στεναχωρήσει να σε δυσκολέψει;

Ρ: Δεν πιστεύω ότι ο σκοπός του να το κάνω είναι να βρω κάτι που θα δώσει σε μένα ένα θετικό ή αρνητικό συναίσθημα. Νομίζω είναι καθαρά περιέργεια, δηλαδή εκείνη την ώρα που έψαχνα π.χ. το ποιοι αντέδρασα στο τραγούδι που ανέβασε και με την πιθανότητα να δω κάποια πρώην ή κάποιον ανταγωνιστή, οτιδήποτε, το να μην τον δω ή να τον δω δεν θα μου δώσει χαρά ή λύπη. Πιο πολύ από δικιά μου ματαιοδοξία να δω ότι π.χ. ήξερα ότι αυτός σου την έπεφτε και το βλέπω να συνεχίζει να σου κάνει like σε κάθε τραγούδι άρα είχα ένα δίκιο. Πιο πολύ για δική μου επιβεβαίωση.

Ε: Κατάλαβα. Και σου έχει τύχει να ανεβάσεις κάτι για να το δει ο άλλος και να τον κάνεις να ζηλέψει;

Ρ: Ε όχι, αυτά τελευταία φορά τα έκανα στην πρώτη Λυκείου με Αντώνη Ρέμο «πού να σαι τώρα που κρυώνω και φοβάμαι» (γέλια). Νομίζω από τότε δεν έχω ξανακάνει κάτι τέτοιο.

Ε: Οκ, τώρα στο κομμάτι της επανασύνδεσης, σου έχει τύχει εσένα ποτέ κάτι τέτοιο;

Ρ: Δεν έχω καλή σχέση με την επανασύνδεση. Μου έχει τύχει μία φορά στη ζωή μου και αυτό πάλι σε μικρή ηλικία, δηλαδή πάλι εποχές Λυκείου. Να χωρίσω, να τα ξαναφτιάξω, να χωρίσω, να τα ξαναφτιάξω. Μεγαλώνοντας χωρίς να το θέλω, έτσι διαμορφώθηκα δηλάδή, είμαι άνθρωπος πάρα πολύ υπομονετικός, που πάντα θα προσπαθήσει μέχρι τέλους τα πάντα όλα και δεν θα αφήσει κάτι να τελειώσει. Αν νιώθω ότι δεν έχει τελειώσει. Αλλά άμα έρθει εκείνη η στιγμή, μετά είμαι από αυτούς που λένε ότι δύσκολα κολλάει το γυαλί. Είμαι αυτής της φιλοσοφίας.

Ε: Σε έχουν προσεγγίσει από την άλλη πλευρά;

Ρ: Ναι ναι.

Ε: Και η δική σου απάντηση ήταν όχι;

Ρ: Ναι, αλλά όχι από κακία και από εκδικητικότητα του τύπου «όχι τώρα δε σε θέλω». Απλώς επειδή μου έχει τελειώσει, το έχω πει και ξεκάθαρα. Μου λένε «Γιατί δεν ξανά προσπαθούμε;» Και απαντάω «Γιατί μου έχει τελειώσει». «Ναι αλλά ένιωθες». «Ένιωθα (γέλια) εσύ το είπες, παρατατικός, ένιωθα, δεν νιώθω». ακόμα και σε ανθρώπους που πίστευα ότι μετά το χωρισμό μας υπάρχουν πάρα πολλές πιθανότητες άμα γυρίσουν να θέλω τελικά δεν ήθελα. Είναι σαν να κλείνω ρολά. Σαν κόκκινη γραμμή Θεοδωρίδου και σκουπίδια. Είμαι σίγουρα δεκτικός όμως στην ανθρώπινη επαφή από τέτοιους ανθρώπους. Στο να κρατήσουμε κάτι ανθρώπινο. Αλλά επειδή δεν είμαι φαν του ξαναζεσταμένου, δηλαδή και κυριολεκτικά το ξαναζεσταμένο εγώ δεν το τρώω, χίλιες φορές να το βγάλω κρύο από το ψυγείο παρά να το ξαναζεστάνω (γέλια), εε, νιώθω ότι ξανά προσπαθούμε κάτι που δεν πήγε καλά, που για κάποιους λόγους δεν πήγε καλά και για κάποιους λόγους δεν ταιριάξαμε τότε που δεν ταιριάξαμε. Δεν διαφωνώ πώς μπορεί να ήταν κακό το timing τότε και τώρα να είναι καλό το timing, αλλά από τη στιγμή που εμένα το αγαπημένο μου κομμάτι είναι το πρώτο, η αρχή, όταν ξανά ξεκινάς κάτι με έναν άνθρωπο που ήσουνα ήδη όλο αυτό προσπερνάται και το πιάνετε πάλι από τον ένα χρόνο, από εκεί που το είχατε ξανά αφήσει (Γέλια).

Ε: Από τη ρουτίνα (γέλια).

Ρ: Μία που ξαναβρίσκεστε και μια που Δευτέρα βράδυ είσαι με την πυτζάμα και το τζίβα μαλλί. Ε όχι (γέλια). Δεν φτάνει που το τρώω αυτό στη μάπα, θα το φάω και μόνο αυτό χωρίς την αρχή; Καλύτερα να βρω κάτι καινούργιο, να υπάρχει αρχή και να καταλήξουμε στην παντόφλα και την τζίβα από το να πάω κατευθείαν μαζί σου, που θα έβαζα κατευθείαν παντόφλα και τζίβα (γέλια).

Ε: (Γέλια). Σου έχει τύχει λοιπόν ποτέ μετά από ένα χωρισμό ας πούμε να κάνεις πιο περιστασιακά πράγματα για να το ξεπεράσεις;

Ρ: Για να το ξεπεράσω… όχι ότι έχω κολλήσει μαζί σου και για να ξεπεράσω εσένα θα πάω με άλλους, γιατί όταν είμαι κολλημένος ακόμα και μετά από χωρισμό δεν μπορώ να κάνω κάτι με άλλους ανθρώπους. Το ότι θα έρθει η φάση που θα αρχίσω ξαφνικά την τεράστια διασπορά δεν θα είναι για να σε ξεπεράσω, θα είναι για δικό μου γούστο. Θα σε έχω ξεπεράσει. Για να μπορέσω να πάω με άλλον άνθρωπο σημαίνει ότι σε έχω ξεπεράσει, γιατί είναι μονογαμικός. Άρα θα το κάνω καθαρά για μένα.

Ε: Μάλιστα. Αν τώρα σκεφτούμε ότι συνήθως υπάρχει αυτός που χωρίζει κάποιον και αυτός που τον χωρίζουν, ποιος πιστεύεις από την εμπειρία σου ότι είναι δυσκολότερος ρόλος και γιατί;

Ρ: Κοίταξε να δεις, η αλήθεια είναι πως δεν με έχουν χωρίσει πρόσφατα, τα τελευταία χρόνια νομίζω δεν με έχει χωρίσει ποτέ κανείς. Κάποιοι με έχουν χωρίσει πολύ πιο παλιά. Επειδή ήμουνα βλαμμένος. Οπότε δεν μπορώ να σου πω ότι βίωσα πληγή όντας ο χωρισμένος. Επειδή έχω περισσότερη εμπειρία σαν αυτός που χωρίζει μπορώ να σου πω ότι διαφωνώ αυτό που λένε και πολλοί υποστηρίζουν ότι πάντα ο χωρισμένος περνάει δυσκολότερα από αυτόν που χωρίζει. Θεωρώ ότι είναι δίκοπο μαχαίρι και για τους δύο, ειδικά σε μία σχέση που άξιζε και ήτανε πολλά πράγματα για σένα, την ίδια απώλεια θα βιώσετε. Και τι σημασία έχει ποιος κάνει το βήμα και το λέει από τη στιγμή που θα κάνει το βήμα το ίδιο, αυτός δεν θα έχει εσένα και εσύ δεν θα έχεις εκείνον. Οπότε θεωρώ ότι είναι 50-50. Τώρα να μπω υποθετικά σε κατάσταση του να σε χωρίσουν χωρίς να έχεις πάρει καθόλου χαμπάρι και ξαφνικά ο αξιολάτρευτος είναι αυτός να έχει καταντήσει σε μία μέρα γουρούνι, δεν μου έχει τύχει και είναι ακραίο.

Ε: Ναι προφανώς. Εφόσον λοιπόν πες ότι έχεις βιώσει κάποιος χωρισμούς τι πιστεύεις ότι κερδίζει κάποιος από όλη τη διαδικασία της σχέσης του χωρισμού εσύ πόσο διαφορετικός είσαι μέσα από όλο αυτό Τι έχεις κερδίσει;

Ρ: Κοίτα, από ένα χωρισμό σαν χωρισμό δεν μπορείς να πεις ότι κερδίζεις και πολλά πράγματα. Λίγο απλά μεγαλώνεις τις άμυνες σου για μετέπειτα. Οπότε θα μείνω μόνο στο τι έχεις κερδίσει σαν σχέση. Εντάξει νομίζω κάθε σχέση διαφέρει. Μπορεί να σου δώσει από ένα λιθαράκι μέχρι έναν ογκόλιθο. Δηλαδή το πιστεύω πολύ αυτό, ότι μία σχέση ερωτική ας πάρουμε αλλά και άλλες -αλλά ας πάρουμε την ερωτική- μία σχέση ερωτική μπορεί κάλλιστα ακόμα και να αλλάξει εντελώς έναν άνθρωπο, να αλλάξει το άσπρο μαύρο και το μαύρο άσπρο.

Ε: Εσύ έχεις δει κάποια διαφορά;

Ρ: Ναι. Από όλες τις σχέσεις που έχω κάνει, μόνο η τελευταία μου με άλλαξε. Μπήκα άλλος και βγήκα άλλος και βγήκα και καλύτερος εννοώ.

Ε: Και τι έχεις κερδίσει; Δύναμη;

Ρ: Δύναμη. Δύναμη θα πω πιο πολύ. Δεν μπορώ να πω ότι ξαφνικά έγινα δραστήριος, ενώ δεν ήμουνα και τέτοια θετικά χαρακτηριστικά. Πιο πολύ έχω κερδίσει skills (δεξιότητες), έχω κερδίσει δηλαδή δύναμη, έχω βγει πιο σίγουρος για τον εαυτό μου, έχω βγει πιο (παύση) πιο συνειδητοποιημένος για το τί είμαι, τί θέλω, τι ψάχνω, τι μου αρέσει. Και σίγουρα και θάρρος. Πολύ θάρρος.

Ε: Okay το καταλαβαίνω. Αν έπρεπε λοιπόν μετά από όλη αυτή τη διαδρομή να πούμε ότι ο χωρισμός είναι..

Ρ: Να συμπληρώσω την πρόταση;

Ε: Ναι.

Ρ: Ο χωρισμός είναι… κοίταξε επειδή είναι και το τέλος και δεν θέλω να αφήσω μία πικρία (γέλια). Θα το τελειώσω έτσι πιο φιλοσοφικά. Ο χωρισμός είναι το τέλος για μία καινούργια αρχή, γιατί μου αρέσει πάντα να είμαι αισιόδοξος. Είναι ένα άσχημο τέλος για μία όμορφη αρχή, γιατί πάντα σκέφτεσαι ότι ήταν άσχημο το τέλος αλλά μία αρχή μπορεί να έρθει μελλοντικά και μπορεί να είναι ακόμα καλύτερη. Αυτά τα λέμε μετά από δύο μήνες βέβαια. Τον Φλεβάρη δεν θα σου έλεγα αυτά (γέλια). Ο χωρισμός τότε είχε δύο λέξεις, ονοματεπώνυμο Νατάσσα Μποφίλιου (γέλια).

Ε: (Γέλια) Το κατανοώ απόλυτα. Λοιπόν εγώ είμαι εντάξει, δεν ξέρω αν θέλεις εσύ να συμπληρώσεις κάτι.

Ρ: Όχι όχι είμαι εντάξει. Πολύ ωραίες ερωτήσεις.

Ε: Σ’ ευχαριστώ πολύ.

**Συνέντευξη 4η: (Π), 21 ετών, (α).**

Ε: Λοιπόν, χαίρετε

Π :Γεια σας

Ε: λοιπόν για να ξεκινήσουμε λίγο να συστηθούμε πες μου έτσι λίγα πραγματάκια για σένα πόσο είσαι λίγο με τι ασχολείσαι.

Π: Είμαι είκοσι ενός με λένε Π., σπουδάζω κοινωνιολογία στο Πάντειο, δουλεύω σαν μερική απασχόληση στο χώρο της εστίασης και ταυτόχρονα σαν μοντέλο.

Ε: Okay και τώρα έχεις κάποια σχέση;

Π: Ναι είμαι σε σχέση εδώ και πέντε μήνες. Είναι ένα άτομο δύο χρόνια μεγαλύτερό μου, πάει πολύ καλά, μένουμε και μαζί οπότε αυτό διευκολύνει τα πράγματα πολύ περισσότερο και εφόσον τα βρίσκουμε δεν δημιουργούνται και προβλήματα.

Ε: Ποιος θα έλεγες ότι είναι ο λόγος που κάνεις σχέσεις; Τι σε τραβάει;

Π: Γιατί κάνω σχέσεις; Αρχικά για επιβεβαίωση. Βλέπεις έναν ωραίο άνθρωπο, σε τραβάει η εμφάνιση, μετά σε τραβάνε όντως ή νομίζεις ότι σε τραβάνε και τα στοιχεία της προσωπικότητάς του, βρίσκεστε και σε κοινό σημείο, δηλαδή ο ένας πάει να καλύψει κάποια πράγματα που ζητάει ο άλλος και αντίστροφα και έτσι μπαίνετε σε ένα δεσμευτικό πράγμα, ένα commitment. Τώρα από κει και πέρα γιατί κρατιέται μία σχέση; Μετά μπορεί να είναι για θέμα εγωισμού, να κάνεις στον άλλο κτήμα σου. Μπορεί να είναι γιατί όντως κάποιες φορές θέλεις κάποια πράγματα, αλλά αυτό είναι πολύ σπάνιο σε τόσο μικρή ηλικία. Γιατί φοβάσαι να προχωρήσεις και πάλι από ανασφάλεια θες να παραμείνεις στη σιγουριά σου και να μην μείνεις μόνος σου, γιατί δεν τα πας καλά με τον εαυτό σου.

Ε: Κι αν ας πούμε τώρα σκεφτείς ότι μία σχέση διατηρείται στο χρόνο, ποια είναι τα βασικά στοιχεία που χρειάζεσαι για να μείνεις σε μία σχέση;

Π: Αρχικά με νοιάζει να μπορώ να εμπιστεύομαι τον άνθρωπο που έχω δίπλα μου. Βέβαια αυτό είναι μία κουβέντα μόνο, γιατί μπορείς να εμπιστευτείς και να μην εμπιστευτείς τον κάθε άνθρωπο ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν στην εκάστοτε περίοδο. Στην προκειμένη περίπτωση έχω επιλέξει να τον εμπιστευτούν άνθρωπο και δεν μου έχει δώσει λόγο να πιστεύω το αντίθετο και αν μου έχει δώσει επιλέγω να μην το βλέπω. Γιατί άμα ξεκινήσεις και τα ψάχνεις όλο και κάτι θα βρεις και η γνώση είναι ευθύνη. Και είναι μία ευθύνη που δεν ψήνομαι να την πάρω αυτή τη στιγμή (γέλια).

Ε: (Γέλια) Οκ.

Π: Τώρα από εκεί και πέρα, (ψάχνω) βασικά πράγματα, ανάλογα και πόσο τον έχεις στην καθημερινότητά σου τον άλλον. Να έχετε κοινά σημεία και κοινά ενδιαφέροντα, να μπορείτε να τα βρίσκετε μεταξύ σας και να μπορείτε όντως να έχετε και μία παράλληλη σχέση, του στυλ να είστε φίλοι κατά κάποιο τρόπο όμως έτσι, δηλαδή να μην είστε αυστηρά «αγάπη μου, λατρεία μου, σε αγαπώ, με αγαπάς, σε προσέχω, με προσέχεις και αυτό είναι». Να υπάρχει ουσιαστικά μεγάλη οικειότητα, ούτως ώστε να μπορεί ο καθένας να είναι πιο πολύ ο εαυτός του απέναντι στον άλλον και να μην έχεις έναν ωραιοποιημένο εραστή όταν βρίσκεσαι με τον σύντροφό σου. Για εμένα αυτό είναι το ωραίο, να νιώθεις ότι είσαι με ένα φίλο σου χωρίς να το παρατραβάς όμως.

Ε: Να υπάρχει μία άνεση μία οικειότητα..

Π: Αυτό ακριβώς, ναι.

Ε: Και τώρα σκεφτείς λίγο και από τη δική σου εμπειρία, όταν γνωρίζεις έναν άνθρωπο από την αρχή δηλαδή, ποια στάδια περνά η σχέση από τη στιγμή που θα αρχίσει μέχρι να τερματιστεί;

Π: Υπάρχει για αρχή ο ενθουσιασμός, το να γνωρίζεις έναν καινούργιο άνθρωπο. Υπάρχει η ίντριγκα, το κυνήγι που λέμε, να περάσεις το μήνυμά σου, να δεις αν έκανες εντύπωση, να κάνει και εκείνη εντύπωση ή εκείνος αντίστοιχα, δεν έχει σημασία. Η αβεβαιότητα που υπάρχει σε όλο αυτό με το φλερτάρισμα. Μετά κάποια στιγμή θα γίνει, εάν είναι αμοιβαία ρε παιδί μου τα συναισθήματα και οι εντυπώσεις, θα υπάρχει μία έκρηξη, μία εκδήλωση βασικά, οπότε θα γίνει μία αρχή. Και μπορεί να μην γίνει κάτι, δηλαδή εξαρτάται από τους ανθρώπους. Πόσο πρόσφατα βγήκαν από μία σχέση, πώς νιώθουν με τον εαυτό τους, πόσο νοιάζονται για τον εαυτό τους. Δεν είναι απαραίτητο δηλαδή ότι θα μπει κάποιος σε κάτι δεσμευτικό αλλά αργά ή γρήγορα άμα πάρει έναν πιο μόνιμο χαρακτήρα αυτό το ραντεβουδάκι θα γίνει μία σχέση. Εε, μετά στην αρχή εντάξει είναι ο μήνας του μέλιτος που λέμε, οποίος δεν είναι μήνας απαραίτητα. Μπορεί να είναι μήνας, μπορεί να είναι δίμηνο, μπορεί να είναι τρίμηνο – εγώ θεωρώ ότι είμαι ακόμα μετά από 5 μήνες, το εύχομαι αυτό σε όποιον άνθρωπο είναι σε σχέση. Ο οποίος είναι ουσιαστικά ότι ακόμα μαθαίνεις τον άλλον, τον βλέπεις συνέχεια, δεν τον έχεις συνηθίσει δεν δενδεν. Μετά σιγά-σιγά γίνεται πιο επίπεδη η καμπύλη, δηλαδή δεν πάει απαραίτητα προς το κακό, απλά πάει σε κάτι πιο υγιές και πιο σταθερό. Γιατί η έκρηξη και ο ενθουσιασμός που γίνεται στην αρχή, δεν είναι απαραίτητα υγιή πράγματα τα οποία έχουν φτιαχτεί για να λειτουργούν έτσι για πάντα. Δεν γίνεται αυτό. Αυτή η μέση φάση που είστε πλέον ένα ζευγάρι σε μία καθημερινή επαφή, έχετε ο ένας τον άλλον σαν σύντροφο κατά κάποιο τόπο και καλύπτετε κάποιες βασικές ανάγκες. Αυτό έχει την προοπτική να κρατήσει αρκετό καιρό, εφόσον περάσει ένα τρίμηνο τετράμηνο, πεντάμηνο το οποίο ουσιαστικά βλέπεις αν αντέχεις κιόλας τον άλλον, γιατί όσο προχωράει η κατάσταση αρχίζει ο άλλος και χαλαρώνει περισσότερο. Πέφτει η ωραιοποιημένη μάσκα που έπρεπε να φοράει για να σε κατακτήσει, πλέον νιώθει την ασφάλεια να είναι πιο πολύ ο εαυτός του. Οπότε εκεί πέρα βλέπει ο καθένας για τον άλλον πόσο ταιριάζει όντως, αν κουράζεσαι, αν αντέχεις… Εμ.. και μετά υπάρχουν σταθερά πράγματα τα οποία καλείται ο καθένας να αντιμετωπίσει από το παρελθόν του άλλου. Ένας πρώην, ένας απλός πρώην, ένας πρώην ο οποίος επιστρέφει, ένας πρώην ο οποίος επιμένει, ένας πρώην ο οποίος δεν έχει κανένα λόγο ύπαρξης και δεν έκανε τίποτα ο καημένος για να νιώθουμε ότι θέλουμε να τον σπάσουμε στο ξύλο. Απλά εμείς επειδή είμαστε ανασφαλείς νιώθουμε μία απειλή και πρέπει να δείξουμε κτητικότητα και ότι πατάμε πόδι. Ε αυτά τα πράγματα δεν τα αντέχουν όλοι και το ότι δεν το αντέχουν δε σημαίνει πως φεύγουν από τη σχέση. Κάθονται και προσπαθούν να αλλάξουν τον άνθρωπο που έχουν δίπλα τους. Οπότε εκεί αρχίζουν τα προβλήματα, γιατί ο άλλος άνθρωπος ούτε αυτός θα το τελειώσει απαραίτητα σε ορισμένες περιπτώσεις. Και έτσι αρχίζουν οι διαφωνίες, τα προβλήματα, οι ζήλιες και αυτό έχει αντίκτυπο και στο σεξουαλικό κομμάτι, το οποίο σε μικρότερες ηλικίες είναι πάρα πολύ σημαντικό γιατί είναι ορμόνες και πρέπει κάπως να εκτονωθούν. Και κάποια στιγμή είτε αυτό είναι με ένα κέρατο είτε αυτό είναι με έναν έντονο τσακωμό, ανάλογα και το πόσο καιρό είναι αυτά τα δύο άτομα μαζί, θα έρθει μία ρήξη, ένας πρώτος χωρισμός, ένας οριστικός χωρισμός, ποιος ξέρει. Αυτό είναι κατά τη γνώμη μου το πιο κοινότυπο κομμάτι που θα συναντήσεις σε μικρού έως μετρίου μεγέθους σχέση. Μέτριο μέγεθος μπορεί να είναι και ένα χρόνο, όταν ακούσεις άλλους που για πλάκα είναι 4 και 5 χρόνια μαζί. Επίσης ένας άλλος πολύ βασικός παράγοντας είναι το να παραμένουν οι δύο σύντροφοι σε κοινή τροχιά, δηλαδή αν εγώ ξαφνικά εκτροχιαστώ και ξεκινήσω να πηγαίνω αντίθετα και κάποια στιγμή βρεθούμε σε μία απόσταση τελείως μακρινή ο ένας από τον άλλον, δεν έχουμε πλέον κοινά. Δηλαδή γνώρισα εγώ την Χ κοπέλα όταν δουλεύαμε μαζί σε μία καφετέρια και δουλεύαμε και οι δύο νύχτα, είχαμε το πρόγραμμά μας, μαζί στη δουλειά τραλαλά-τραλαλό. Μετά εγώ αποφασίζω να κοιτάξω τη σχολή μου και εκεί γίνομαι τίγκα πρωινός τύπος, δεν δουλεύω βράδυ, τις ώρες που εγώ διαβάζω αυτή κοιμάται και τις ώρες που εγώ κοιμάμαι αυτή δουλεύει. Εγώ πλέον δεν βρίσκομαι εκεί πέρα να δω τι γίνεται, δεν ξέρω αν ο ύποπτος σερβιτόρος την πέφτει στην κοπέλα μου ή αν ο πελάτης ο σαλιάρης την πέφτει στην κοπέλα μου, οπότε δεν μπορώ να τα έχω υπό έλεγχο τα πράγματα και αρχίζει και η παράνοια εκεί πέρα. Ε, άρα εκεί το ένα φέρνει το άλλο και κάποια στιγμή θα χωρίσουμε. Γιατί δεν είμαστε πια στην ίδια φάση, δεν μπορεί να με καταλάβει και δεν μπορώ να την καταλάβω. Εξυπηρετήσαμε ο καθένας ένα σκοπό στη ζωή του, αλλά από εκεί και πέρα προχωράμε περιμένοντας κάποιον άλλον να μας εκπληρώσει το νέο μας σκοπό. Ναι τώρα άμα πας σε πιο μακροχρόνιες σχέσεις εκεί είναι άλλα τα προβλήματα, γιατί όταν ένας νέος άνθρωπος νιώθει ότι του έχει φύγει αυτό το συναίσθημα το ερωτικό, πολλές φορές φεύγει κιόλας. Υπάρχουν καταστάσεις που τον κάνουν και το συνειδητοποιεί, γνωρίζει κάποιον άλλον ο ποιος τον ιντριγκάρειπερισσότερο και έτσι σιγά-σιγά την κάνει με ελαφρά πηδηματάκια. Αλλά αυτό παίρνει πολύ περισσότερο χρόνο δεν είναι ακαριαίο, όπως σε πιο μικρές σχέσεις.

Ε: Κατάλαβα. Ωραία. Αν τώρα εσύ σκέφτεσαι λίγο πόσες σχέσεις τέτοιες είχες κάνει, που να σημαίνουν κάτι για σένα πόσες ήταν αυτές;

Π: Ε τώρα διανύω την τρίτη μου.

Ε: Και από αυτές, προφανώς από τις προηγούμενες δύο, σε ποια σε χώρισαν και ποια αποφάσισες να χωρίσεις εσύ;

Π: Και στις δύο χώρισα εγώ.

Ε: Θυμάσαι τους λόγους που χώρισες;

Π: Ναι, ο ένας λόγος ήταν αυτό περί τροχιάς που σου είπα. Εκτροχιάστηκαν τελείως. Βέβαια εντάξει εκεί υπήρχαν και προβλήματα εμπιστοσύνης μετά από ένα σημείο και μετά για η συγκεκριμένη είχε ένα παρελθόν που είχε την τάση να επιστρέφει. Δηλαδή υπήρχαν άνθρωποι οι οποίοι προσπαθούσαν να την προσεγγίσουν και εκείνη πολλές φορές επέλεγε να κρύψει την ιδιότητά τους σαν το τί υπήρχαν στη ζωή της. Βέβαια όπως σου είπα όποιος ψάχνει βρίσκει, οπότε έψαχνα και έβρισκα πράγματα τα οποία δεν με ικανοποιούσαν. Όταν σταμάτησε να υπάρχει πλέον και το κομμάτι του κοινού σκοπού, σταμάτησα και εγώ να λέω οκ σε αυτά που έβρισκα. Κάποια στιγμή υπήρξε ένα κερασάκι στην τούρτα, κάτι το οποίο έγινε και μας έφερε σε ρήξη και εγώ αποφάσισα να το τελειώσω, γιατί πλέον και μου είχε φύγει αυτό το συναίσθημα που με κράταγε και δεν είχε κοινό σκοπό πλέον. Οπότε δεν είχα καν την ενέργεια να κάτσω να ασχοληθώ και από μόνο του με έχει ξενερώσει αυτό το πράγμα. Βέβαια ήταν η αφορμή, γιατί υπήρχαν όλα αυτά που πίσω, τα οποία όση συζήτηση και να έκανα δεν έβγαιναν κάπου. Οπότε θεώρησα ότι το καλύτερο θα ήταν πλέον για μένα να το τελειώσω, γιατί δεν χρειαζόμουν πλέον κάτι τέτοιο το οποίο να είναι πιο τοξικό παρά καρποφόρο. Τώρα για την άλλη σχέση, πάλι εγώ χώρισα. Εντάξει έγινε ένα ακραίο σκηνικό που εκεί έπρεπε να είχα σοβαρό πρόβλημα για να μείνω, όπου ήταν ένας συνδυασμός προδοσίας και ένδειξης του πόσο εγωιστής πρέπει να ήταν αυτός ο άνθρωπός. Έδειξε ένα σκεπτικό εγωισμού μικρού παιδιού εκείνη τη στιγμή. Ότι «εγώ θέλω αυτό το πράγμα, θα το πάρω και δεν με νοιάζει τι θα πάθεις εσύ». Δεν πιστεύω ότι το έκανε απαραίτητα για να με βλάψει, απλά σε καμία περίπτωση δεν σκέφτηκε ότι θα με βλάψει. Οπότε αυτό από μόνο του εμένα μου αρκεί, γιατί χάνω την εμπιστοσύνη μου και φεύγω από αυτή την πόρτα τώρα. Και με τον τρόπο και με τον οποίο έγινε, ήταν από μόνο του πάρα πολύ κακό, δηλαδή έγινε με τις καλύτερες δυνατές συνθήκες έτσι ώστε να μην έχει καμία ελπίδα σωτηρίας από μένα. Και επειδή αναμείχθηκε σε ένα δοχείο προδοσία, κατάρριψη του αισθήματος εμπιστοσύνης, ένδειξη μηδενικού σεβασμού και χλευασμού μπορείς να πεις σε ένα σημείο, στο όνομα της αυτοϊκανοποίησης, της επιτόπου αυτοικανοποίησης, γιατί υπήρχαν πάρα πολλοί τρόποι ώστε εγώ από την πλευρά μου να μην τραυματιστώ και να κάνει και εκείνη το κομμάτι της, που το θελες και το έκανες μπράβο σου, απλά θα μπορούσες να το κάνεις με πολύ καλύτερο τρόπο έτσι ώστε να μη με εκθέσεις εμένα έτσι. Οπότε τέλος πάντων κάπως έτσι τελείωσε και αυτό.

Ε: Για το κομμάτι της προδοσίας, προφανώς αναφέρεσαι σε κάποια απιστία έτσι;

Π: Ναι.

Ε: Θεωρείς λοιπόν ότι η απιστία είναι μονόδρομος για το χωρισμό; Ποια είναι η στάση σου;

Π: Όχι ούτε κατά διάνοια. Θεωρώ πως σαν άνθρωπος εγώ προσωπικά διακρίνω τρεις περιπτώσεις. Διακρίνω την περίπτωση του από σεβασμό στον εαυτό σου και επειδή καταρρίφθηκε κάτι μέσα σου, δεν μπορείς πλέον να συνεχίσεις και αποχωρείς. Υπάρχει επίσης η περίπτωση όπου νιώθεις τόσο εξαρτημένος από αυτό τον άνθρωπο και τα έχεις επενδύσει όλα όσα έχεις να διαθέσεις πάνω του, οπότε γίνεσαι χαλί να σε πατήσει στην κυριολεξία, δηλαδή λες «δεν με νοιάζει, είμαι πλέον ιδιοκτησία σου, μπορείς να με κάνεις ότι θέλεις, εγώ δεν θα φύγω, γιατί είναι εξαρτημένος από σένα και σε χρειάζομαι». Αυτή είναι η χειρότερη περίπτωση για μένα. Και υπάρχει και η τρίτη περίπτωση, πολύ σπάνια βέβαια και με πολλά ερωτηματικά εκεί πέρα, όπου λέει ότι στο έκανα μεν αυτός ο άνθρωπος αλλά έχει μία τέτοια σχέση μαζί του ή ποντάρεις σε τέτοιο βαθμό σε εκείνον, ώστε να επανεξετάσεις το γιατί συνέβη όλο αυτό και να ελέγξεις σοβαρά το ενδεχόμενο του να μην τελειώσει αυτό που έχετε. Ίσως να πάρετε κάποιο διάλειμμα να το ξεπεράσεις και να δει και ο άλλος τελικά τι θέλει και να ξανά βρισκόσασταν μαζί, γιατί κανείς δεν κερατώνει απλά για να κερατώσει. Κάθε άνθρωπος κάτι ψάχνει και έχει τους λόγους του. Άμα είναι καλά μαζί σου και τον καλύπτεις 100% και δεν του δίνεις λόγο να κοιτάξει κάτι άλλο, όχι πως πάντα φταις εσύ, μπορεί να είναι πρόβλημα του αλλουνού, αλλά σου λέω για τη γενική ομολογία, δεν θα το κάνει. Οπότε υπάρχουν και κάποιες ορισμένες περιπτώσεις όπου ακόμα και εγώ, ενώ μου το χουνε κάνει θα το εξέταζα, άμα ήταν ο συγκεκριμένος άνθρωπος. Θα πω «Γιατί το έκανε αυτό; Που φταίω εγώ;». Και αν δω και την ανάλογη διαφορά, γιατί οκ μπορεί να σε συγχωρέσω, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν θα αντιμετωπίσεις συνέπειες ή ότι δεν περιμένω αλλαγές από σένα ή ότι δεν θα σε ταλαιπωρήσω για να σε ξανά εμπιστευτώ. Έκανες κάτι λάθος, άμα θες να σε ξανά δεχτώ θα πρέπει να το αποδείξεις αυτό δεν θα είναι εύκολο αλλά μόνο τότε θα πειστώ εγώ. Αυτά.

Ε: Οκ. Κατάλαβα. Μου είπες λοιπόν ότι για τις δύο σχέσεις σου εσύ επέλεξες να τερματίσεις. Θυμάσαι από τη στιγμή θα αποφάσισες ότι θέλεις να το κάνεις αυτό, ποια στάδια και ποια διαδικασία πέρασες από τη στιγμή που το συνειδητοποιήσεις μέχρι να τελειώσει όντως τη σχέση; Πώς κινήθηκες;

Π: Στη μία περίπτωση εξαφανίστηκα. Δεν με τιμάει αυτό που λέω αλλά θα σου εξηγήσω. Για την πρώτη σχέση υπήρχαν δύο στάδια χωρισμού. Την πρώτη φορά είχε γίνει ένα σκηνικό το οποίο ήταν για μένα η αφορμή που μου δόθηκε για να κάνω το μπαμ και να πω ότι τέλος. Βέβαια το άλλο άτομο χρησιμοποίησε αθέμιτα μέσα για να με κρατήσει. Οπότε όσο και αν το εννοούσα και το ήθελα και επέμενα εκείνη τη στιγμή δεν μπορούσα να διατηρήσω τη γνώμη μου και με έριξε με τον τρόπο της. Αν, ας πούμε, ένας άνθρωπος με τον οποίο είσαι τόσο καιρό και τον νοιάζεσαι, απειλήσει μέσα σε εισαγωγικά για τη ζωή του, εντάξει μετά με χτύπησε ξεκάθαρα στο συναίσθημα. Βέβαια για καλή μου τύχη αυτό το κατάλαβα αρκετά γρήγορα, ότι δεν μου αρέσει αυτό που συμβαίνει εδώ πέρα. Οπότε αμέσως μετά από αυτό ευτυχώς ήταν Πάσχα, οπότε κατέστρωσα ένα σχέδιο. Χώρισα τις διακοπές του Πάσχα σε δύο εβδομάδες, εκ των οποίων η μία θα ήταν μόνο για τους φίλους μου και η άλλη θα ήτανε μόνο για εκείνη. Πρώτα μεσολαβούσε η εβδομάδα που θα είμαι μόνο με τους φίλους μου και πέρασα λοιπόν 7 μέρες χωρίς να τη δω καθόλου, μιλώντας ελάχιστα μαζί της, χωρίς να της δώσω την εντύπωση ότι κάτι συμβαίνει και αυτό μου έδωσε το περιθώριο να κάτσω και να σκεφτώ καθαρά την όλη κατάσταση, χωρίς να υπάρχει αυτή τριγύρω και να με επηρεάζει. Και κατέληξε στο συμπέρασμα που περίμεναν όλοι ότι θα καταλήξω, οπότε την πρώτη μέρα της βδομάδας των διακοπών μας πήγα, τα ξαναείπα σε κατάλληλο περιβάλλον αυτή τη φορά έτσι ώστε να μη μπορέσει να μου κάνει τη σκηνή που μου έκανε την πρώτη φορά και έτσι δεν της έδωσα το περιθώριο να τσαλακωθεί και τελείωσε.

Ε: Άρα πρώτα πήγε στους φίλους του σε αυτή την περίπτωση να το συζητήσεις έτσι;

Π: Όχι δεν ήταν τόσο οι φίλοι μου, όσο το να έχω εγώ το χρόνο να σκεφτώ την όλη κατάσταση. Ήθελα χρόνο καθαρό, δεν ήθελα χρόνο που να ενώνεται με την αύρα κάποιου άλλου μέσα.

Ε: Καταλαβαίνω. Στην άλλη περίπτωση τι συνέβη;

Π: Τίποτα. Στην άλλη περίπτωση έγινε ό, τι έγινε μπροστά μου, υπό τις χειρότερες συνθήκες και εγώ βγήκα εκτός εαυτού.

Ε: Χώρισες επιτόπου;

Π: Όχι, δεν χώρισα επιτόπου. Κατά τη διάρκεια εκείνης της βραδιάς προσπαθούσα και πάλευα μεταξύ της πραγματικότητας και των παραισθήσεων. Δεν ήθελα να αποδεχθώ ότι αυτό συνέβαινε όντως. Και στην προσπάθειά μου να εξαπατήσω τον εαυτό μου, πήγα μέχρι και σπίτι της εκείνο το βράδυ και προσπάθησα να δραστηριοποιηθώ και σεξουαλικά μαζί της, το οποίο πήγε πάρα πολύ άσχημα. Μετά υπήρχε προφανώς μία αποστασιοποίηση. Σε εβδομάδες δηλαδή. Έφυγα χωρίς να εγγυώμαι ότι θα επιστρέψω. Άφησα ανοιχτό το ενδεχόμενο, κυρίως όμως για να μου γίνει πιο εύκολο το να φύγω και για να μην με τραβολογάει αυτή πίσω, αλλά και για να ικανοποιήσω αυτό το μικρό πλασματάκι που μου έλεγε μέσα μου ότι «θες να γυρίσεις πίσω από ανασφάλεια». Όσο καθόμουν όμως μακριά, τόσο μου πέρναγε αυτό και μπορούσα να σκεφτώ και πιο καθαρά και να δω ότι «ξέρεις τι; Δεν σου κάνει καλό αυτό. Πρέπει να φύγεις». Οπότε κάποια στιγμή, αφού ηρέμησαν τα πράγματα και ένιωσα και εγώ έτοιμος να κάνω μία τέτοια κουβέντα, μετά από αναβολές προφανώς, γιατί ποτέ δεν ξέρεις αν είσαι έτοιμος για να το κάνεις, βγήκαμε, το ξεκαθάρισα κατά μέτωπο: «ξέρεις αυτό για μένα δεν (λειτουργεί), καλή ζωή να έχεις και γεια σου».

Ε: Θέλω λίγο να γυρίσουμε τώρα στην προηγούμενη σχέση να ξεκαθαρίσουμε λίγο κάτι. Μπορείς να περιγράψεις τη στιγμή που εν τέλει χωρίσατε;

Π: Κοίταξε υπάρχει στιγμή που αναγνωρίζω εγώ ότι έχει τελειώσει μέσα μου και υπάρχει και η στιγμή που αναγνωρίζουν και οι δύο πλευρές ότι τώρα έχει τελειώσει αυτό. Ήμασταν σε ένα μαγαζί και από εκεί που πίναμε το ποτό μας και ετοιμαζόμαστε να πάμε διακοπές την επόμενη μέρα ξαφνικά της λέω «Κοίτα, εγώ ήρθα και να σου πω ότι δεν θα συνεχίσουμε». Εκεί δεν το συνειδητοποίησε και έπαθε αυτό που έπαθα εγώ στη δεύτερη περίπτωση. Δεν είχε καταλάβει τι γίνεται. Πάμε σπίτι για να μαζέψει τα πράγματά της και γινόταν το εξής κωμικό: Κατά τη διαδρομή προς το σπίτι και κατά τη διάρκεια που μαζεύαμε τα πράγματα, κάναμε περισσότερη πλάκα απ’ όση έχουμε κάνει σε όλη μας τη σχέση. Γέλιο, αστεία, πλάκες ο ένας στον άλλον, ανέκδοτα… Δεν ξέρω τι συνέβη εκείνη τη στιγμή, γιατί εκείνη το ξεκίνησε. Και σκεφτόμουν «τώρα τι πάει λάθος; Μέχρι πριν λίγο ήτανε νευριασμένη και με τη μούρη μέχρι το πάτωμα». Θεωρώ πως ήταν μία παρανοϊκή αντίδραση. Πώς ο άλλος νευριάζει και γελάει; Κάτι τέτοιο. Εγώ λοιπόν είχα συνειδητοποιήσει πριν καν της το πω ότι έχει τελειώσει. Εκείνη όμως το συνειδητοποίησε όταν μπήκε στο αμάξι, αφού είχαμε μαζέψει όλα τα πράγματα και έβαζε μπρος για να φύγει, χωρίς να με ξαναδεί ποτέ. Εκεί πέρα έβγαλε τη μάσκα του κλόουν, μαύρισε και μου είπε ότι «εμένα δεν θα με ξαναδείς ποτέ, έχω πεθάνει για σένα πλέον». Εκεί λοιπόν θεωρώ πως συνειδητοποίησε ότι τελειώσαμε. Χωρίς να σημαίνει απαραίτητα ότι το θέλει, αλλά είναι μπροστά της και πρέπει να το αποδεχτεί. Γιατί δεν της δίνεται άλλη επιλογή πλέον.

Ε: Αλλά έτσι όπως μου τα λες καταλαβαίνω ότι και στις δύο περιπτώσεις σε βοήθησε λίγο ένας χρόνος να σκεφτείς και να μείνεις με τον εαυτό σου και έπειτα να το υποστηρίξεις κατά μέτωπο, δηλαδή να πεις αυτό που σε ενοχλεί και να το τελειώσεις. Αυτός ήταν ο τρόπος που διάλεξες, όμως από τι πιστεύεις ότι εξαρτάται ο τρόπος που διαλέγουμε;

Π: Το πόσο σέβεσαι τον άλλον και πόσο σέβεσαι τον εαυτό σου. Δηλαδή τα συγκεκριμένα δύο άτομα για τα οποία σου μίλησα, ήτανε άτομα τα οποία είτε λίγο είτε πολύ επέλεξα να τα έχω για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα στη ζωή μου και μου προσέφεραν κάποια πράγματα. Στην πρώτη περίπτωση, επειδή σεβόμουν και αυτό το άτομο και ακόμα το σέβομαι και εύχομαι να είναι καλά όπου είναι, επέλεξα να πάρω το δύσκολο δρόμο. Να την αντιμετωπίσω κατά μέτωπο, έτσι ώστε να μην το έχω βάρος στη συνείδησή μου. Στη δεύτερη περίπτωση όχι τόσο επειδή σεβόμουν το άτομο αλλά επειδή σεβόμουν τον εαυτό μου και ήθελα να φύγω με το κεφάλι ψηλά, αποφάσισα να ακολουθήσω την ίδια τακτική. Γενικά άνθρωποι οι οποίοι φεύγουν νύχτα χωρίς καμία προειδοποίηση είναι άνθρωποι οι οποίοι, είτε ξέρουν ότι ο λόγος για τον οποίο φεύγουν είναι λάθος και δεν έχουν τη δύναμη να τον υποστηρίξουν, είτε απλά δεν τους νοιάζει ο άλλος άνθρωπος πώς θα νιώσει, είτε απλά δεν έχουν τα κότσια να πουν την απόφαση την οποία πήραν, δηλαδή να την εκφράσουν. Δεν μπορούν, νιώθουν αδύναμοι απέναντι στο κομμάτι του να εκφράσουν κάτι συγκεκριμένο και να μπορέσουν και να αντέξουν στην πίεση που θα δεχτούν από την άλλη πλευρά.

Ε: Αν έπρεπε τώρα να συνδέσουμε 3 συναισθήματα με το χωρισμό ποια θα ήταν αυτά;

Π: Αλλαγή, χωρίς να ξέρουμε αν είναι προς το καλύτερο ή προς το χειρότερο, αλλά είναι σίγουρα μία αλλαγή (παύση). Ξέρεις τι δεν μπορώ να είμαι και απόλυτος με τα συναισθήματα τα οποία σου λέω, γιατί προφανώς είναι ανά περίπτωση. Από αυτά που έχω νιώσει εγώ θα σου πω ότι είναι η αίσθηση μιας καινούργιας πραγματικότητας το οποίο πολλές φορές είναι και αναζωογονητικό αργά ή γρήγορα. Δεν το βλέπεις από την αρχή. Σίγουρα νιώθεις μία μοναξιά, γιατί ότι και να σου έκανε ο άλλος τον έχεις κάθε μέρα μπροστά σου ή πολύ συχνά μπροστά σου και τώρα ξαφνικά είσαι εσύ και τα ντουβάρια. Εε, και ας πούμε ότι είναι και ένα πένθος κατά κάποιο τρόπο. Δεν θέλω να σου πω ότι κάθε χωρισμός είναι ένας θάνατος, αλλά σίγουρα κάτι πεθαίνει μέσα σου και κάποια πράγματα μέσα σου και θα υπάρχουν στιγμές που σε μορφή πένθους θα αναπολείς τις παλιές στιγμές. Οπότε κρύβει μία αλήθεια μέσα αυτή η φράση αλλά όχι με τον άλλο δραματικό τρόπο που τη χρησιμοποιούν όλοι.

Ε: Ναι, καταλαβαίνω. Τώρα αν πάμε στο κομμάτι μετά τον χωρισμό, θυμάσαι λίγο πως έχεις διαχειριστεί τα συναισθήματά σου; Τι σε βοήθησε να προχωρήσεις; Πώς το διαχειρίστηκες;

Π: Άφθονος χρόνος με τους φίλους μου. Για άλλους είναι άφθονος χρόνος με τα χόμπι σου, για άλλους ελεύθερος χρόνος μόνος σου. Εμένα με βοήθησε το να κάνω πράγματα που με ευχαριστούν, να κρατάω τον εαυτό μου απασχολημένο και να μην σκέφτομαι συνέχεια. Ότι θα σκεφτείς, θα σκεφτείς. Αυτό είναι το μόνο σίγουρο. Το θέμα είναι πόσο θα σκεφτείς. Γιατί από ένα σημείο και μετά δεν σου κάνει καλό αυτό το πράγμα και όταν αφήνεις τον εαυτό σου να σκέφτεται πολύ, ανακυκλώνεις κάποιες καταστάσεις, τις αναθεωρείς γιατί παραποιείς την αλήθεια και καταλήγεις σε λάθος αποφάσεις. Οπότε πολλές φορές εκεί πέρα γίνεται και το λάθος και κόσμος πάει και τα ξαναβρίσκει και αυτό δεν λειτουργεί καλά τις περισσότερες φορές. Να βγεις έξω, να γνωρίσεις κόσμο, εκεί παίζεται και όλο το συναίσθημα της αλλαγής και να απολαύσεις τα πράγματα τα οποία τόσο καιρό δεν είχες και τα έχεις παραχωρήσει ή τα έχεις κάνει στην άκρη για χάρη της σχέσης σου. Και καλά έκανες και τα παραχώρησες, αλλά τώρα είναι εκεί σε περιμένουν και δεν έχεις να επιλέξεις κάτι άλλο, οπότε γιατί να μην τα απολαύσεις; Στην τελική κάποια από αυτά μπορεί και να σου έχουν λείψει κιόλας. Φυσικό και επόμενο είναι, ανάλογα και με το πόσο υγιής είναι ο άνθρωπος που μόλις χώρισε και πόσο νιώθει ότι έχει ανάγκη –μπορεί να μην την έχει απαραίτητα- να κάνει και μία προσπάθεια να βρει καινούργιους συντρόφους. Αν είσαι ανασφαλής μπορεί να μπεις κατευθείαν και σε μία καινούργια σχέση. Το έχουμε δει άπειρες φορές αυτό. Άμα νιώσεις ότι δεν παίρνεις επιβεβαίωση και τη χρειάζεσαι και δεν νιώθεις σίγουρος για τον εαυτό σου, θα πας να κυνηγήσεις σεξουαλικές εμπειρίες. Άμα ξέρεις πώς να φροντίσεις και να θέσεις σωστά θεμέλια στον εαυτό σου και να το απορροφήσεις καλά μέσα σου, θα μείνεις μόνος σου. Γιατί ξέρεις ότι αυτό είναι το πράγμα που χρειάζεσαι περισσότερο.

Ε: Σε αυτή την περίοδο το αλκοόλ σε βοηθάει;

Π: Υπήρχαν περιπτώσεις που βοήθησε, υπήρχαν και περιπτώσεις που δεν με βοήθησε. Γενικά δεν βοηθάει. Όλοι χρειαζόμαστε στιγμές που θέλουμε να μουδιάσουμε το νευρικό μας σύστημα και θέλουμε να έχουμε μία πιο φιλειρηνική επαφή με την πραγματικότητα, όμως επειδή στις περισσότερες περιπτώσεις κάνουν κατάχρηση αυτού του προνομίου και δεν είναι μόνο το αλκοόλ. Στην καλύτερη περίπτωση είναι το αλκοόλ. Υπάρχουν τα ναρκωτικά, υπάρχουν πράγματα στα οποία ο κόσμος καταφεύγει για να σταματήσει να σκέφτεται, τα οποία ενώ νομίζουμε ότι σταματάμε να σκεφτόμαστε μας βγάζουν πράγματα πιο έντονα προς τα έξω και χωρίς να φιλτραριστούν και αυτό, άμα είσαι με τον κατάλληλο άνθρωπο, μπορεί να πάει πολύ λάθος. Οπότε υπήρχαν περιπτώσεις που ήξερα να το χρησιμοποιήσω και λειτούργησε πολύ θετικά για εμένα και χαίρομαι που το είχα στην εκάστοτε περίοδο και υπήρχαν και περιπτώσεις όμως που τα πράγματα πήγανε πάρα πολύ στραβά, σε μία ψευδαίσθηση ότι πίστευα ότι θα πάνε καλύτερα και θα προτιμούσα να μην το είχα εκείνη τη στιγμή. Όλα μπορεί να σου κάνουν καλό, σε λογικά πλαίσια, ανάλογα με το πώς θα τα χρησιμοποιήσεις. Γιατί όταν είσαι υπό κακή συναισθηματική κατάσταση, δεν ξέρεις ούτε τι είναι καλό για τον εαυτό σου και δεν έχεις και την αίσθηση του μέτρου.

Ε: Θυμάσαι καθόλου μετά συναισθηματικά πως ήσουν;

Π: Στην πρώτη περίπτωση ένιωσα μία απέραντη ανακούφιση και δεν ένιωσα ούτε μία στιγμή ότι θρηνώ για αυτό που είχα. Ήταν σαν να θρηνούσα όταν ακόμη το είχα. Γιατί έβλεπα ότι είχε τελειώσει, απλά δεν με άφηνε να φύγω. Αλλά είχα προετοιμαστεί κάπως. Ένιωσα 20 κιλά ελαφρύτερος όταν έφυγα από εκεί πέρα. Ήμουν τέλεια. Θυμάμαι ότι περπατούσα μεσάνυχτα στους δρόμους σαν ταινία, λες και ξαφνικά βγήκα από τη φυλακή. Ήταν ένα τέτοιο συναίσθημα. Μπορούσα να αντιληφθώ τον αέρα που αναπνέω. Οξύνθηκαν αυτόματα κάποιες αισθήσεις μου και μου δείξανε ότι αναζωογονήθηκα ολόκληρος σαν ύπαρξη. Και βγήκα έξω με μία τέτοια εκπληκτική όρεξη, γιατί ήτανε και ακραία αλλαγή που συνέβη στη ζωή μου. Δηλαδή από έντονη εσωστρέφεια, πήγα σε απέραντη εξωστρέφεια. Ήταν όλα πολύ στρωμένη ιδανικά για μένα. Άμα ήταν άλλες οι χρονικές συνθήκες και όλα γενικότερα, ίσως να μην είχε πάει τόσο καλά. Αλλά γενικότερα ήταν μία επιτυχία αυτός ο χωρισμός. Στη δεύτερη περίπτωση είχα πολύ σοβαρά προβλήματα με τον εαυτό μου, να δω που ήμουν εγώ λάθος και κατά πόσο έπρεπε να κατηγορήσω τον εαυτό μου για αυτό το οποίο συνέβη. Προφανώς δεν είχα καμία όρεξη για εξωστρέφεια, οποιαδήποτε προσπάθεια έκανα ναυάγησε, οπότε κατέληξα στο ότι θέλω να μείνω μόνος μου και ήταν μία σωστή επιλογή αυτή. Αφοσιώθηκα στη δουλειά μου, στους φίλους μου, στο μέσα μου και ήτανε μία πιο βαθιά πνευματική κατάσταση για μένα και πιο βαριά εννοείται, γιατί είχα και κάποια σημάδια ελαφριάς κατάθλιψης τότε. Συμπτώματα εν πάση περιπτώσει, δεν θα πω ότι είχα μπει για τα καλά εκεί μέσα.

Ε: Πώς το εννοείς αυτό με τα συμπτώματα;

Π: Υπήρχαν κάποια συμπτώματα και κατά τη διάρκεια της σχέσης και μετά από αυτή τα οποία οδηγούσαν σε ένα συμπέρασμα. Ότι αν συνεχίσουν να υπάρχουν θα μπω σε μια διαδικασία κατάθλιψης. Είχα έντονο στρες και πάρα πολύς ύπνος ή και καθόλου ύπνος. Δεν υπήρχε μία μέση κατάσταση. Είχα μετά το χωρισμό και διαταραχή ύπνου, απώλεια τέλος πάντων ύπνου, λόγω του έντονου στρες. Πάντως είναι μία κατάσταση στην οποία είμαι χαρούμενος για το πώς τα διαχειριστικά και έπειτα βρέθηκε και ένας άνθρωπος ο οποίος ακόμα μου κάνει πάρα πολύ καλό και για καλή μου τύχη και για καλή του τύχη με βρήκε και τον βρήκα όταν πλέον είχα διοχετεύσει πολύ ομαλά όλα αυτά τα πράγματα μέσα μου, οπότε δεν βγήκε κάποιο αντίκτυπο στην επόμενή μου σχέση από την προηγούμενη. Πρόλαβα και το έκλεισα αυτό το κεφάλαιο.

Ε: Το κομμάτι με τις κοινές παρέες πώς το βλέπεις;

Π: Κακό. Βοηθάει πάρα πολύ εντός της σχέσης και είναι πολύ βολικό να έχετε τους ίδιους φίλους για να τα έχετε ο ένας με τον άλλον υπό έλεγχο τα πράγματα, να βρίσκεστε σε περισσότερα πλάνα μαζί, έτσι ώστε να μη σου λέει ο άλλος γιατί μου την έφερες την άκυρη τώρα. Ενώ άμα είναι φίλος ή φίλη σου λέει τον θέλω και εγώ εδώ πέρα, πώς να το κάνουμε τώρα. Αλλά μετά τη σχέση μπορεί μόνο να προκαλέσει πρόβλημα, τίποτα άλλο. Αν είχατε κοινό φίλο από πριν πάω πάσο. Αν όμως επιλέξατε ο ένας να φέρει τον άλλο στις παρέες του και να πεις είτε από αίσθημα βολής είτε από αίσθημα φιλανθρωπίας πχ να πεις «δεν έχει αρκετές παρέες, να του γνωρίσω τις δικές μου», όπως έκανα εγώ, αυτό στη μετέπειτα περίοδο από τη σχέση μπορεί να προκαλέσει πάρα πολλά μπερδέματα. Του στυλ ότι οι φίλοι σου, που είναι πλέον και οι δικοί του φίλοι θα διχαστούν. Δεν θα είναι το ίδιο εύκολο σε αυτές τις καταστάσεις. Σε ένα πλάνο θα πρέπει να κάνετε 200 διαφορετικά debate για να δούμε ποιος θα βρίσκεται στο χώρο αυτό και αν θα πρέπει να βρίσκονται στον ίδιο χώρο μεταξύ τους και λοιπά και λοιπά και λοιπά.

Ε: Άρα εσένα αυτό σε επηρέασε στη μετά περίοδο;

Π: Με πειράζει ακόμα και τώρα, αλλά έχω απόλυτη επίγνωση των πραγμάτων που έκανα και εγώ φταίω για αυτό. Εγώ άνοιξα τις πόρτες για να υπάρξει αυτή η σχέση μεταξύ των φίλων μου και εκείνης. Και ξέρω ότι αφού είναι δική μου ευθύνη, θα την αναλάβω. Απλά εξοπλίζομαι και λέω ότι δεν θα το ξανακάνω ποτέ στο μέλλον αυτό το πράγμα, γιατί δεν είναι υγιές και φυσιολογικό. Αν ο άλλος δεν έχει φίλους για τον οποιοδήποτε λόγο, δεν έχεις καμία δουλειά να κάτσεις να χαρίσεις τους δικούς σου. Γιατί θα τους χάσεις στην πορεία άμα τους χαρίσεις τόσο εύκολα. Και δεν είναι και δικό σου πρόβλημα για να το λύσεις.

Ε: Σίγουρα, καταλαβαίνω. Τώρα θέλω να πάμε λίγο στο κομμάτι των social media μετά από ένα χωρισμό. Εσύ πώς το διαχειρίζεσαι αυτό; Πώς σε επηρεάζει; Έχει; σβήσει ανθρώπους; Έχεις σβήσει πράγματα; Πως το χειρίζεσαι;

Π: Κοίτα δεν είμαι υπέρ. Το θεωρώ υποκριτικό. Αυτό που έκανα από την αρχή, από την πρώτη μου σχέση και το έκανα και στη δεύτερη μου και με βοήθησε και θα το έκανα μονίμως είναι, ούτε να μπλοκάρω ούτε να σβήνω κόσμο, απλά πατάω ένα hide ένα mute, να μην βλέπω τι κάνουν. Γιατί στην προσπάθειά τους να δείξουν ότι περνάνε καλά και ότι ξεπέρασαν μία κατάσταση και τέτοια, εγώ δεν θέλω να το βλέπω αυτό για τον οποιοδήποτε λόγο. Γιατί δεν θα διαφημίσω την υποτιθέμενη καλοπέραση μου για να δει κάποιος κάτι. Οπότε επειδή δεν θέλω να με φθείρουν αυτές οι καταστάσεις, το θεωρώ τελείως ηλίθιο και άσκοπο, κάνω αυτό και όποτε νιώσω έτοιμος πατάω ένα unmute. Ή δεν το κάνω και ποτέ, γιατί δεν έχω ανάγκη να βλέπω πλέον αυτός ο άνθρωπος πως περνάει στην καθημερινότητά του. Αν θελήσει μετά από αρκετό καιρό να μάθει τι κάνω, εφόσον έχει τελειώσει υπό τέτοιους όρους η σχέση και το σηκώνει το κλίμα, θα απαντήσω, θα ενδιαφερθώ και πάει λέγοντας χωρίς αυτό να σημαίνει κάτι.

Ε: Σου έχει τύχει ποτέ να ανεβάσεις κάτω για να το δει ο άλλος, να τον προκαλέσεις; Οτιδήποτε;

Π: Όχι ευτυχώς δεν είχα αυτή την ανάγκη και λέω ευτυχώς, γιατί είναι μεγάλη ταλαιπωρία για μένα όταν πηγαίνει έτσι, γιατί όταν το τελειώνω για μένα έχει τελειώσει και οριστικά. Οπότε δεν είχα την ανάγκη να το επανεξετάσω για να δω τι γίνεται και αν μπορούμε να τα ξαναβρούμε και να ιντριγκάρομαι μέσα από τα social media. Δεν είναι ο τύπος μου αυτός και θεωρώ ότι εκτίθεσαι και πάρα πολύ σε τρίτους. Θεωρώ ότι αυτή η μόδα του να δημοσιοποιείς πράγματα τα οποία θες να πεις σε κάποιον συγκεκριμένο άνθρωπο, απλά δεν έχεις το θάρρος να το κάνεις, ανήκει σε μία παλαιότερη εποχή, σε εποχές facebook που ανεβάζαμε τραγούδια και ανεβάζαμε ελληνικά memes και βάζαμε συγκεκριμένες περιγραφές σε φωτογραφίες και τέτοια. Πάει αυτό, το περάσαμε, ωραίο ήταν. Τώρα ο κόσμος ευτυχώς, όχι όλοι βέβαια, έχει επιλέξει να μην το κάνει τόσο πολύ. Έχει επιλέξει περισσότερο να του δείχνει ότι δεν τον χρειάζεται τον άλλον, παρά ότι τον χρειάζεται. Δηλαδή από εκεί που θα έβαζες κάτι του στυλ το οποίο θα έλεγε εν ολίγοις «Μου λείπεις», τώρα πλέον θα ανεβάσει κάτι το οποίο θα λέει «Δεν μου λείπεις». Είναι λίγο αντίστροφη ψυχολογία αυτό, δεν ξέρω. Δεν ακολούθησα ποτέ τέτοιες μεθόδους γιατί δεν χρειάστηκε ποτέ να τις ακολουθήσω και ακόμα και να χρειαζόταν, δεν θα τις προτιμούσα.

Ε: Είχες φτιάξει ποτέ κοινό περιεχόμενο, όπως φωτογραφίες και έχει χρειαστεί να σβήσεις πράγματα; Να γυρίσεις πίσω σε συνομιλίες; Να σβήσεις συνομιλίες;

Π: Ναι. Συνομιλίες όχι δεν έχω λόγο να τις σβήσω. Το να σβήνεις συνομιλίες είναι σαν να πηγαίνεις να καταστρέφεις μία ταφόπλακα από άποψη ηλιθιότητας. Το ότι θα καταστρέψεις την ταφόπλακα δεν σημαίνει ότι ο άλλος θα σταματήσει να είναι πεθαμένος. Εκεί είναι θαμμένος. Εσύ απλά κατέστρεψες την ετικέτα που σηματοδοτεί τον θάνατο ενός ανθρώπου και του που αναπαύεται η ψυχούλα του. Έτσι και το να διαγράψεις μία συνομιλία. Άμα εσύ είσαι ηλίθιος και έχεις όρεξη βραδιάτικα, γιατί βράδυ γίνονται αυτά, να αναπολήσεις το παρελθόν και να πας και να σκρολάρεις απεριόριστα και να φτάσει μέχρι το σημείο που σε ρωτάει ο άλλος αν θέλει να σου πάρει καφέ ερχόμενος στο σπίτι σου, καλά να πάθεις. Γιατί εσύ πάτησες τη συνομιλία και εσύ πήγες και τη διάβασες. Με το να τη σβήσεις τι; Θα ξεχάσεις το τι λέγατε; Όχι. Είναι μία αδύναμη και αποτυχημένη προσπάθεια να διαγράψεις κάτι από το παρελθόν σου.

Ε: Φωτογραφίες έχεις διαγράψει;

Π: Δεν διαγράφω τίποτα. Απλά σταματάω να τις έχω δημόσιες. Δεν είμαι απόλυτα υπέρ του δημοσίου περιεχομένου είσαι στη φάση και επιλέγεις και το κάνεις για να δείξεις ότι είσαι δεσμευμένος: «κοιτάξτε έχω σύντροφο, περνάμε καλά, αρκετά καλά για να ανεβάσουμε φωτογραφίες μαζί, κοίτα πόσο ταιριάζουμε, τι ωραίοι που είμαστε» και τα ρέστα. Όταν φεύγει αυτό το ωραιοποιημένο πράγμα και αυτό το ερωτικό που υπάρχει στον αέρα, δεν υπάρχει λόγος να τα έχεις πλέον δημόσια, γιατί ο επόμενος που θα έρθει θα πει «κάτσε ρε, εσύ ήρθες εδώ πέρα για να κάνουμε χωριό και έχεις ακόμα τον προηγούμενο;». Καταλήγω πάντα στο το ότι είναι πράγματα τα οποία τα κρατάς για τον εαυτό σου, γιατί τότε έχουν περισσότερη αξία. Έχω διαμορφώσει την άποψη ότι όσο λιγότεροι άνθρωποι ξέρουν για τη χαρά σου, η όποια χαρά σου είναι η σχέση σου, τόσο περισσότερο κρατάει. Όπου λαλούν πολλοί κοκόροι αργεί να ξημερώσει ή νυχτώνει κατευθείαν. Οπότε έχω σταματήσει να το κάνω αυτό. Το ότι δεν ανεβάζω, ας πούμε, με την τωρινή μου σχέση κάποιο περιεχόμενο, δεν σημαίνει ότι δεν περνάω καλά μαζί της, κάθε άλλο. Περνάω καλύτερα από κάθε προηγούμενη και δεν έχω σκοπό να ανεβάσω κάτι μόνιμο. Εκτός και αν θεωρήσω εκείνη τη στιγμή ότι είναι κάτι πάρα πολύ ωραίο και θέλω να μοιραστώ με τον κόσμο, γιατί θα είναι ωραίο στο προφίλ μου. Ένα story εντάξει μία φορά στο τόσο στο τόσο μπορεί να το ανεβάσω. Είναι τόσο προσωρινό από μία που ήρθε μία που έφυγε, δεν μας ενδιαφέρει.

Ε: Τώρα μου είπες ότι έχεις βιώσει μόνο την πλευρά αυτού που χωρίζει κάποιον, δεν έχεις βιώσει την άλλη πλευρά, τουλάχιστον όχι σε κάτι σημαντικό…

Π: Όχι εντάξει έχω βιώσει την απόρριψη απλά όχι σε κάτι μακροχρόνιο.

Ε: Ποιος πιστεύεις ότι είναι ο δυσκολότερος ρόλος;

Π: Έχουν και οι δύο ρόλοι δυσκολίες. Ο ένας είναι ο ρόλος αυτουνού που τον χωρίζουν και είναι ένας ρόλος που συνήθως του ζητείται να πέσει πάρα πολύ στο επίπεδο του μπας και καταφέρει να προλάβει κάτι ή να ανατρέψει κάτι. Είναι ο άνθρωπος όπου δεν διερωτάται, εάν δεν είναι υπεύθυνος για το χωρισμό έτσι, δηλαδή άμα έχεις κάνει κάτι και σε χωρίσουν καλά να πάθεις. Αναλαμβάνεις επιτόπου τις συνέπειες των πράξεών σου. Αν τώρα ο άλλος ξύπνησε μια μέρα και σου λέει χωρίζουμε, δεν σε ρώτησε γι’ αυτό. Εσύ απλά πρέπει να το δεχτείς. Το οποίο είναι εξίσου δύσκολο. Τώρα αυτός που χωρίζει στις περισσότερες περιπτώσεις έχει κάποια θετικά, γιατί θα το έχει δουλέψει μέσα του και υπάρχουν και κάποιες φορές που οι καταστάσεις σε αναγκάζουν να χωρίσεις, αν ο ένας π.χ. φεύγει οπότε σε χωρίζει γιατί δεν μπορεί να κρατήσει αυτό εξ αποστάσεως. Οπότε είναι στη δύσκολη θέση, παρ’ ότι μπορεί να μην το θέλει, προκειμένου να κυνηγήσει ο άλλος στα όνειρά του, να το τερματίσει. Το οποίο είναι δύσκολο και για τους δύο στην περίπτωση αυτή, γιατί δεν έχετε εξαντλήσει τη σχέση στο έπακρο. Οπότε είναι δύσκολο και για τους δυο σας. Και τα δύο πόστα έχουν δυσκολίες τους απλά στην πλειοψηφία των περιπτώσεων ο ριγμένος είναι αυτός ο οποίος τον χωρίζουν.

Ε: Καταλαβαίνω. Και πριν περάσαμε λίγο και από το κόμμα της επανασύνδεσης και νομίζω μου έδωσε μία εικόνα για το πώς νιώθω ως προς αυτό. Δεν έχεις επανασυνδεθεί ποτέ με κάποια πρώην σχέση έτσι;

Π: Όχι. Γιατί θεωρώ ότι εξαντλήθηκαν τα περιθώρια την πρώτη φορά, δεν υπάρχει λόγος για δεύτερη. Και γενικά δεν νομίζω ότι υπάρχει λόγος για την πλειοψηφία των περιπτώσεων. Εάν είναι ο ένας και μοναδικός με τον οποίο θέλετε να σημειώσετε μαζί πορεία στη ζωή σας χωρίστε και επανασυνδεθείτε 200 φορές. Μαζί δεν κάνετε και χώρια δεν μπορείτε και είστε ο ένας για τον άλλον, τότε είναι υπέροχο και να παντρευτείτε και να κάνετε και σπίτι. Υπάρχουν αυτές περιπτώσεις εκεί έξω με άτομα τα οποία ακούς ότι είχαν σχέση από το γυμνάσιο και έχουν ακόμα. Υπάρχουν και περιπτώσεις που εντάξει «χωρίσαμε λόγω ηλικίας για να δοκιμάσουμε άλλα πράγματα, δεν δούλεψε, είμαστε ξανά μαζί και προχωράμε». Αυτές οι περιπτώσεις είναι μετρημένες όμως στο μισό μου χέρι. Τώρα για τις υπόλοιπες περιπτώσεις είναι «χωρίσαμε, γιατί κάτι συνέβη, δεν έχει σημασία τι ήταν αυτό, δοκιμάσαμε άλλους ανθρώπους, τίποτα το ιδιαίτερο, νιώθουμε πάρα πολύ ανασφαλείς και οι δύο, θέλουμε την ασφάλειά μας και ξανά και ξανά και ξανά και ξανά». Ακούω κόσμο που είναι και έξω και έχουνε χωρίσει και τα έχουνε φτιάξει ανεξαρτήτως του πόσο καιρό είναι μαζί, μπορεί να είναι δύο μήνες ή μπορεί να είναι και δύο χρόνια και έχουν χωρίσει περισσότερες φορές από όσες μέρες τα έχουνε. Σκέφτομαι γιατί ταλαιπωρείστε όλη την ώρα; Δεν έχετε κάτι καλύτερο να κάνετε; Κάποια στιγμή που βαριούνται και χωρίζουν οριστικά. Το θεωρώ κοροϊδία προς τον εαυτό σου πρώτα και προς όλο το σύμπαν γενικότερα. Είμαι τελείως κατά αυτού, εκτός αν υπάρχουν συγκεκριμένες περιπτώσεις που το αναιρούν αυτό, οι οποίες είπαμε ότι είναι πάρα πολύ σπάνιες.

Ε: Ωραία τώρα λοιπόν για να το κλείσουμε σιγά-σιγά, γυρνώντας πίσω έχοντας αυτές τις εμπειρίες, τι πιστεύεις ότι άλλαξε σε εσένα; Τι πήρες; Τι έχεις δει διαφορετικά από όλο αυτό;

Π: Προφανώς ανακαλύπτεις αδυναμίες και προσόντα της προσωπικότητας σου. Πού είσαι δυνατός, πού είσαι αδύναμος, τί μπορείς να κάνεις, τι δεν μπορείς να κάνεις, τι σου αρέσει, τι δεν σου αρέσει, τι θα άντεχες, τι δεν θα άντεχες. Κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε σχέση, οδεύεις προς την ολοκλήρωση ενός μοντέλου του εαυτού σου πρώτον και πρωτότυπο μοντέλο συντρόφου κατά δεύτερον. Δηλαδή αν η πρώτη σου σχέση είχε πολλά πάρε-δώσε με πρώην και τα λοιπά και εσένα δεν σου άρεσε αυτό, αφού τελειώσει αυτή η σχέση και τερματιστεί, ξέρεις ότι δεν θα θέλεις ο επόμενος σύντροφός σου να έχει αυτό το στοιχείο και καταρρίπτεται. Και για αυτό το λόγο ένας άνθρωπος όσο προχωρούν οι σχέσεις του, επειδή τα φίλτρα του μεγαλώνουν πιο πολύ, είναι πολύ πιο δύσκολο να βρει έναν άνθρωπο. Όταν είσαι μικρός είσαι σαν σφουγγάρι.

Ε: Άρα εσύ πήρες γνώση για τις επόμενες σχέσεις σου;

Π: Εγώ και ο κάθε άνθρωπος που τελειώνει μία σχέση, παίρνει κάποιες εμπειρίες και κάποιες πληροφορίες για το τι του ταιριάζει και τότε δεν του ταιριάζει. Οπότε τις εξετάζεις για την επόμενη φορά που θα βρεθεί κάποιος άλλος στο δρόμο σου και ανάλογα με το τι έχεις μαζέψει μέχρι τότε, θα τον αξιολογήσεις. Είναι σαν να ψάχνεις μία αγγελία εργασίας, κάθε φορά που απολύεις έναν υπάλληλο ή που ο υπάλληλος παραιτείται, ψάχνοντας για τον επόμενο βλέπεις τι θα ήθελες να έχει ο επόμενος και βλέπεις και τι δεν είχε ο προηγούμενος.

Ε: Ωραία και αν ας πούμε τώρα μετά από όλα αυτά που συζητήσαμε σου πω «τί είναι ο χωρισμός;» και «τί είναι η σχέση;» τι θα πεις;

Π: (Παύση) Χαμογελαστές κωλοτούμπες στο πεζοδρόμιο, μέχρι να μάθεις να περπατάς. Αν μάθεις να περπατάς.

Ε: Πολύ όμορφο. Λοιπόν, εγώ είμαι εντάξει. Δεν ξέρω αν θέλεις να συμπληρώσεις εσύ τίποτα.

Π: Όχι νομίζω πως έχω καλυφθεί.

Ε: Ωραία σε ευχαριστώ πάρα πολύ.

Π: Τίποτα μην το συζητάς.

**Συνέντευξη 5η : (Α), 23 ετών, (γ).**

E: Λοιπόν, για να ξεκινήσουμε και λίγο να γνωριστούμε, πες μου λίγα πράγματα για σένα. Πόσο είσαι; Με τι ασχολείσαι;

Α: Ε.. Έχω τελειώσει τις σπουδές μου στο μεταφραστικό στο Ιόνιο πανεπιστήμιο στην Κέρκυρα, «Μετάφρασης και διερμηνείας» λέγεται, με γλώσσες εργασίας αγγλικά, γαλλικά και ισπανικά και αυτό το διάστημα προετοιμάζομαι για το μεταπτυχιακό μου το οποίο ευελπιστώ να είναι στην Αγγλία, στο Λονδίνο, αν με δεχτούν. Οπότε τώρα κάνω μαθήματα IELTS. Αυτά πάνω κάτω.

Ε: Κατάλαβα. Έχεις τώρα κάποια σχέση;

Α: Η αλήθεια είναι ότι αυτό το διάστημα δεν έχω κάτι μόνιμο ούτε σταθερό. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι παρόλα αυτά υπάρχει στη ζωή μου ένα άτομο με το οποίο έχουμε κάποιες επαφές και περνάμε ποιοτικό χρόνο μαζί, αλλά τίποτα πιο συγκεκριμένο προς το παρόν.

Ε: Μάλιστα. Και γιατί πιστεύεις ότι είναι σημαντικό να κάνουμε σχέσεις; Εσύ γιατί κάνεις σχέσεις;

Α: Εγώ γενικά σαν άνθρωπος είμαι αρκετά ανεξάρτητη. Θέλω να έχω τις ελευθερίες μου, πνίγομαι όταν υποπτεύομαι ότι ο άλλος με κάποιο τρόπο θέλει να με περιορίσει, είτε με μέσο είτε με άμεσο τρόπο. Παράλληλα όμως είμαι πολύ της συντροφικότητας και είναι κατά βάση ο λόγος που κάνω σχέσεις και πάντα στη ζωή μου όταν θα γνωρίσω κάποιο άτομο το οποίο θα δω ότι με ενδιαφέρει λίγο παραπάνω ή ότι κάτι μου βγάζει, ότι υπάρχει μία χημεία, το βλέπει προς τα εκεί, προς το πιο μόνιμο και το σταθερό και το σοβαρό, γιατί μου αρέσει πάρα πολύ όλο αυτό το κομμάτι του να μοιράζομαι πράγματα με τον άλλον και στιγμές, να το γνωρίζω καλύτερα, να κάνουμε ταξίδια μαζί, να βιώνουμε διάφορες καταστάσεις που μας συνδέουν, για μένα αυτό είναι η σχέση. Και πάνω από όλα, από τα πρωταρχικά στοιχεία μιας σχέσης, για μένα είναι η επικοινωνία και η κατανόηση, που θεωρώ ότι αυτά είναι αλληλένδετα, γιατί αν δεν υπάρχει επικοινωνία δεν υπάρχει και κατανόηση. Βέβαια πολλές φορές υπάρχει επικοινωνία αλλά δεν συνοδεύεται από κατανόηση τότε δεν είναι αποτελεσματική επικοινωνία. Κάτι πάει λάθος. Εμ, Ναι επομένως αυτοί οι λόγοι που επιλέγω να κάνω σχέσεις.

Ε: Πάρα πολύ ωραία. Τώρα λίγο μου το έθιξες κιόλας, μου είπες ότι σου αρέσει να υπάρχει επικοινωνία, να υπάρχει κατανόηση. Τι άλλο σου αρέσει να υπάρχει σε μια σχέση; Τι άλλο χρειάζεσαι για να μείνεις σε μια σχέση και δεύτερον τι χρειάζεσαι στην αρχή για να νιώσεις έλξη για κάποιον;

Α: Εμ, μιλάμε για δυο διαφορετικά κομμάτια. Είναι διαφορετικό το τι χρειάζεται για να νιώσεις έλξη σε πρώτη φάση όταν τον άλλον δεν τον ξέρεις και είναι κάτι καινούργιο για εσένα και είναι διαφορετικό τι συστατικά χρειάζεται μία σχέση εφόσον έχει δημιουργηθεί για να διατηρηθεί, οπότε θα θίξω πρώτα το πρώτο κομμάτι, του τι τραβάει εμένα στους άλλους. Για εμένα, όπως για όλους τους ανθρώπους πιστεύω, η εμφάνιση είναι ένα πρώτο ατού που θα μπορούσαμε να πούμε σε εισαγωγικά ότι μπορεί να με τραβήξει. Παρόλα αυτά εγώ είμαι άνθρωπος που επειδή κάποιον μπορεί να το θαυμάσω επειδή είναι ωραίος, δεν σημαίνει αυτό ότι θα τον δω και θα πω ότι θέλω να τον γνωρίσω. Επειδή είμαι και γυναίκα -δεν ξέρω εντάξει τώρα κάνω και κάποια διάκριση φύλου- αλλά θεωρώ ότι θα πρέπει και ο άλλος να κάνει κάποια κίνηση ως αντρικό φύλο για να με προσελκύσει με κάποιο τρόπο και να δω εγώ ότι μου αρέσει. Επίσης, για μένα είναι πολύ βασικό ο άλλος να έχει χιούμορ, γιατί εγώ είμαι άνθρωπος που θέλω θεωρώ ότι έχω ένα άλφα χιούμορ και αυτοσαρκάζομαι αρκετά. Οπότε θεωρώ ότι αν ο άλλος δεν έχει χιούμορ, ούτε την παραμικρή αίσθηση του χιούμορ, δεν με τραβάει. Εμ, είναι βασικό αυτό. Και δεύτερον να ξέρει να συζητήσει χωρίς να δείχνεται. Τα πρώτα στοιχεία για να πω ότι «ναι με αυτό το άτομο μπορώ να κάνω και μία συζήτηση σε δεύτερο επίπεδο και να τον ξαναδώ και σε τρίτο επίπεδο και να προχωρήσει». Τώρα το δεύτερο κομμάτι με τα βασικά συστατικά στοιχεία που διατηρούν μία σχέση, για μένα είναι η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός. Δεν ξέρω τι να βάλω πρώτο, το σκεφτόμουν όλη αυτή την ώρα. Θεωρώ πάνε μαζί ο σεβασμός και η εμπιστοσύνη. Αν τον άλλον δεν τον εμπιστεύεσαι πιστεύω ότι αυτομάτως δεν τον σέβεσαι κιόλας και αν δεν το σέβεσαι μάλλον δεν τον εμπιστεύεσαι. Οπότε θεωρώ ότι αν αυτά τα δύο κλονιστούν ή έστω ένα από τα δύο, αρχίζει η σχέση και παίρνει σταδιακά την κατιούσα. Είναι πάρα πολύ δύσκολο. Όσο δύσκολο είναι να χτιστούν τόσο εύκολο είναι να γκρεμιστούν και μετά είναι πολύ δύσκολο να τα επαναφέρεις στο στάδιο που τα είχες στην αρχή.

Ε: Μάλιστα. Θέλω τώρα να γυρίσεις για λίγο σε μία δική σου παλιά σχέση και να σκεφτείς. Αν υποθέσουμε ότι υπάρχουν κάποια στάδια από τη στιγμή της γνωριμίας μέχρι τη στιγμή του χωρισμού, ποια ήταν αυτά για εσένα; Πώς το βίωσες;

Α: Ποια στάδια; Εγώ γενικά στη ζωή μου έχω κάνει δύο σοβαρές σχέσεις οι οποίες ήταν πάρα πολύ διαφορετικές μεταξύ τους. Η μία είχε πάρα πολύ μεγάλη ένταση, υψηλά επίπεδα ερωτισμού, αρκετές ανώριμες συμπεριφορές, γιατί ήταν σε μικρή ηλικία, δηλαδή ήτανε σχέση Λυκείου. Η άλλη ήτανε στα φοιτητικά μου χρόνια και έπαιζε πάρα πολύ ρόλο σε αυτή τη σχέση η αγάπη, γιατί ήταν μία σχέση αγάπης και τρυφερότητας. Δεν υπήρχε τόσο το πάθος, ο έρωτας, η ένταση, το «μου ‘κανες αυτό, θα σου κάνω αυτό», ο εγωισμός.. δεν υπήρχαν αυτά τα θέματα και για αυτό ήταν και μία σχέση που εγώ τη χαρακτήριζα - δηλαδή όταν έφτασε προς το τέλος της- άρχισα να τη χαρακτηρίζω και λίγο φλατ. Μου φαινόταν ότι δεν έχει τα πάνω και τα κάτω της, οπότε δεν υπάρχει και ενδιαφέρον. Εντάξει, τώρα που έχει περάσει καιρός σκέφτομαι ότι καλύτερα να είναι έτσι τα πράγματα, γιατί όταν στη συναισθηματική σου ζωή είσαι μία πάνω μία κάτω, τότε αυτό το πράγμα δεν σε βοηθάει πουθενά και γενικά σε άλλους τομείς επηρεάζεσαι, σου καταναλώνει ενέργεια αρκετή από άλλα πράγματα. Η πρώτη μου σχέση, λοιπόν, αυτή του σχολείου, άρχισε πολύ δυνατά και είχε τα πάνω και τα κάτω της και κατέληξε επίσης με ένα τραγικά δυνατό τέλος. Οπότε δεν μπορώ να πω ότι θα ήθελα να ξανά έχω κάτι τέτοιο. Αντιθέτως η δεύτερη σχέση ξεκίνησε πάρα πολύ όμορφα πολύ ρομαντικά πολύ ομαλά.. Εμ..προφανώς είχε και αυτή τα πάνω της και τα κάτω της αλλά όχι στον ίδιο βαθμό και προφανώς υπήρχαν και οι στιγμές του τσακωμού, οι στιγμές της διαφωνίας, αλλά υπήρχαν και άλλες στιγμές, οι όμορφες στιγμές. Οπότε δεν ήτανε και τεράστιες οι διακυμάνσεις και τόσο απότομες. Ήταν φυσιολογικά τα επίπεδα και από όσο θυμάμαι έντονα, ποτέ δεν με επηρέασε αυτή η σχέση στο επαγγελματικό επίπεδο, στη σχολή μου. Ακόμα και σε στιγμές που είχαμε τσακωθεί, είχαμε έντονες εκρήξεις και καβγάδες ποτέ δεν με επηρέασε. Ενώ η πρώτη με επηρεάζει αρκετά στα σχολικά μου χρόνια. Επηρέαζε την ψυχολογία μου και την επίδοση μου.

Ε: Ήταν πιο έντονη;

Α: Ναι για αυτό και η τελευταία έτσι και τελείωσε. Τελείωσε πολύ συγκαταβατικά, πολύ ήρεμα, σε σημείο που μπορώ να πω ότι είχε τελειώσει και λίγο λόγω βαρεμάρας από τη μεριά μου, επειδή με είχε κουράσει. Θεωρούσα ότι θέλω κάτι λίγο πιο έντονο. Μου έλειπαν δηλαδή στοιχεία από την προηγούμενη σχέση μου. Γι’ αυτό πιστεύω και την τελείωσα. Εν τέλει μεγαλώνοντας καταλαβαίνω - γιατί είμαι και δύο χρόνια μόνη μου χωρίς σχέση σοβαρή- ότι δεν θέλω ούτε το ένα ούτε το άλλο. Κάτι ενδιάμεσο ότι θα ήταν το ιδανικό αλλά ναι.. αν με ρωτήσεις όμως όσο περνάει ο καιρός αν ξανά έκανα σχέση θα έκανα με ένα άτομο σαν το Γ. που ήταν η δεύτερη μου σχέση.

Ε: Η πιο ηπια;

Α: Ναι η πιο ήπια.

Ε: Και μου είπες ότι τελείωσε λόγω βαρεμάρας…

Α: Ναι από τη μεριά μου.

Ε: Ναι. Με την άλλη, την πρώτη σχέση, για ποιο λόγο χωρίσατε;

Α: Γιατί εντάξει χωρίσαμε γιατί.. (παύση) λοιπόν, εγώ την τελείωσα πάλι όταν χωρίσαμε..

Ε: Α και στις δύο περιπτώσεις εσύ τους χώρισες;

α: Ναι. Όταν χωρίσαμε εγώ απλά ήμουν πολύ ερωτευμένη ακόμα. Δεν ήθελα κανονικά να χωρίσω, αλλά επειδή είχα πάρα πολλά θέματα έβλεπα ότι αν συνεχίσω να έχω επαφές με τον συγκεκριμένο άνθρωπο και επειδή ξεκινούσε μία πολύ κρίσιμη περίοδο στη ζωή μου -θα πήγαινα Τρίτη λυκείου και θα έδινα πανελλήνιες- και επειδή αυτή η σχέση με επηρεάζει πάρα πολύ, όπως είπα και πριν, αποφάσισα ότι αν θέλω να σωθώ και να περάσω κάπου και να αφοσιωθώ απόλυτα στο στόχο μου χωρίς πράγματα που θα μπορούσα να με αποπροσανατολίσουν, ότι πρέπει κάτι να κάνω. Οπότε ήταν λίγο σαν να πίεσα τον εαυτό μου να το τελειώσω. Σαν να τα έβαλα σε μία ζυγαριά και να είπα ή το συναισθηματικό κομμάτι ή το μέλλον σου. Το είδα τόσο σοβαρά και βαριά γιατί όντως με επηρέαζε τόσο πολύ και επίσης δυσκολεύτηκα και να την ξεπεράσω τη σχέση, δηλαδή την ξεπέρασα μετά από επτά χρόνια.

Ε: Για ποιο λόγο πιστεύεις ότι σε επηρέασε τόσο;

Α: Γιατί θεωρώ ότι ήταν πάρα πολύ δυνατό αυτό που είχα με το συγκεκριμένο άτομο. Θεωρώ δηλαδή έχει να κάνει με το άτομο, δεν έχει να κάνει με το ότι δεν γνώρισα άλλα άτομα. Δηλαδή προχώρησα στη ζωή μου, δεν είναι ότι δεν προχώρησα, αλλά πιστεύω ότι έχει να κάνει με το.. εντάξει και όπως το έβλεπα εγώ, θεωρώ ότι ακριβώς επειδή τον εαυτό μου τον εξανάγκασα να το τελειώσει είχε μείνει κάτι μέσα μου και έπρεπε αυτό να φύγει, γιατί μετά από χρόνια όταν χώρισα με τη δεύτερη μου σχέση ξανά συναντηθήκαμε με την πρώτη. Οπότε εκεί κάπου κατάλαβα ότι περάσαμε κάποιο χρόνο μαζί και καταλάβαμε ότι πλέον δεν είμαστε ο ένας για τον άλλον και κάπως έτσι τελείωσε οριστικά και μέσα μου και πλέον έχουμε πάρα πολύ καλή σχέση και με τους δύο.

Ε: Ωραία θα τα κρατήσουμε αυτά γιατί θα τα χρειαστούμε αργότερα. Άρα λοιπόν αν σκεφτούμε λίγο τώρα όλα αυτά που μου είπες, τι είναι για εσένα η σχέση;

Α:Ναι θα σου πω, θα είμαι πάρα πολύ ειλικρινής. Θα σου πω το πρώτο πράγμα που μου ήρθε στο μυαλό χωρίς να το πολύ-σκεφτώ. Για μένα μία σχέση είναι εμπειρία. Εμπειρία που σε εφοδιάζει με πείρα. Για μένα αυτό είναι μία σχέση. Σε πρώτο στάδιο ένας γρήγορος ορισμός που μου ήρθε στο μυαλό είναι αυτός. Άμα κάτσω και το σκεφτώ παραπάνω είναι και πολλά άλλα πράγματα.

Ε: Και αν σου πω τη λέξη χωρισμός, ποιες είναι οι τρεις πρώτες λέξεις που σου έρχονται στο κεφάλι;

Α: Αχ δεν μου ήρθε καμία μισό λεπτάκι (γέλια).. Ααα οι πρώτες; Η πρώτη που μου έρχεται είναι στεναχώρια, η δεύτερη που μου έρχεται είναι εγωισμός. Δεν ξέρω γιατί. Ίσως γιατί πάντα όταν χωρίζουμε υπάρχει κάτι εγωιστικό από πίσω. Και η τρίτη που μου έρχεται είναι αυτό που λέμε «κρίμα», δεν ξέρω γιατί αλλά κρίμα, αυτό (γέλια).

Ε: Okay, ωραία. Ποια πιστεύεις ότι είναι η σχέση μεταξύ απιστίας και χωρισμού; Σου έχει τύχει κάτι τέτοιο;

Α: Όχι, και αν μου έχει τύχει δεν το ξέρω (γέλια). Δεν το έχω μάθει ποτέ. Είμαι από αυτούς που στην ερώτηση: «θα ήθελες να ξέρεις το κέρατο;» θα σου έλεγα ότι όχι (γέλια). Εντάξει θα ήθελα να το μάθω για να χωρίσω, αλλά εννοώ ότι τώρα δεν θα θελα να ξέρω ας πούμε αν κάποιος από τους δύο με έχει απατήσει, γιατί δεν θα θελα να αλλοιωθεί τώρα εικόνα που έχω και η σχέση μαζί τους. Περασμένα ξεχασμένα. Αλλά αν κατάλαβα καλά η ερώτηση είναι τι σχέση έχει η απιστία με τη σχέση;

Ε: Ναι ποια είναι η δικιά σου θέση ως προς αυτά τα δύο;

Α: Ναι εγώ γενικά είμαι άνθρωπος πού.. εντάξει.. (παύση) θα το πω τώρα. Όταν κάποιον αρχίζω και το βαριέμαι ή κουράζομαι σε μία σχέση, όπως αυτό που συνέβη με τη δεύτερη μου σχέση, θα κοιτάξω και αλλού. Μπορεί να μην απατήσω, αλλά η αλήθεια είναι ότι μπορεί να μιλήσω, να φλερτάρω, μόνο και μόνο επειδή έχω χάσει το ενδιαφέρον μου σε αυτό που έχω. Και ούτε αυτό το βρίσκω το σωστό. Για μένα ας πούμε η απιστία είναι απαράδεκτη, αλλά πιστεύω ότι φταίνε και οι δύο, δηλαδή για να το κάνει ο ένας -ή και οι δύο ποτέ δεν ξέρεις- κάτι πάει λάθος στη σχέση. Και αυτό που λένε ότι όχι φταίει αυτός που απάτησε γιατί πήγε και απάτησε, είτε είναι άντρας είτε είναι γυναίκα από κάτι δεν είναι ευχαριστημένος και το έκανε. Βέβαια δεν μπορώ να πω ότι είμαι και θερμός υποστηρικτής 100% αυτής της άποψης, γιατί στη διάρκεια της ζωής μου, όσο μεγαλώνω, βλέπω ότι υπάρχουν και άνθρωποι που το έχουν σαν κουσούρι αυτό. Δηλαδή που το έχουνε μέσα τους. Δεν μπορούνε να μην το κάνουν, είτε για λόγους επιβεβαίωσης επειδή είναι ανασφαλείς είτε επειδή δεν μπορούν να παραμείνουν πιστοί σε ένα άτομο και αισθάνονται ότι η μονογαμία είναι κάτι το οποίο τους πνίγει.

Ε: Ναι, καταλαβαίνω τι λες. Μου είπες λοιπόν πριν ότι και τις δύο σχέσεις σου εν τέλει εσύ τις χώρισες, εσύ αποφάσισες να τερματιστούν. Θέλω λίγο να θυμηθείς από τη στιγμή που άρχισες λίγο να το σκέφτεσαι ότι θέλεις να χωρίσεις, μέχρι πραγματικά να το κάνεις, ποια ήταν η διαδικασία μέσα σου, έξω σου, πώς το χειρίστηκες αυτό. Θυμάσαι;

Α: Ναι και στις δύο σχέσεις το ίδιο έγινε και γενικά και με ότι άλλο έχει υπάρξει στη ζωή μου τύπου σχέση ή κάτι περιστασιακό ακόμα και με κάποιον φίλο… εγώ έχω ένα πολύ συγκεκριμένο τρόπο που αντιδρώ όταν κάποιον τον έχω βαρεθεί για το χ ψ λόγο. Έχω ένα συγκεκριμένο στάδιο συμπεριφοράς. Σε πρώτη φάση κάνω λίγη υπομονή. Όταν το συνειδητοποιώ προσπαθώ με κάποιο τρόπο έμμεσο να επισημάνω το παράπονό μου γιατί στην αρχή θέλω να το σώσω. Οπότε και στις δύο σχέσεις μου επεσήμανα το παράπονό μου με κάποιον τρόπο. Εντάξει στην πρώτη είναι λίγο διαφορετικό. Δηλαδή στην πρώτη σχέση επεσήμανα ότι έχουμε εντάσεις και πρέπει κάτι να γίνει, γιατί δεν μπορώ εγώ έτσι να συγκεντρωθώ στο στόχο μου. Στη δεύτερη σχέση επεσήμανα ότι έχουμε βαλτώσει πρέπει να πάρουμε κάποια μέτρα κάποιες πρωτοβουλίες. Να το διορθώσουμε όλο αυτό, να το σώσουμε. Οπότε σε πρώτη φάση το επισημαίνω. Σιγά-σιγά αν αυτός δεν κάνει κάτι για να αλλάξει, δηλαδή σε διάστημα -και στη μία και στην άλλη- ενός μήνα περίπου που βλέπω ότι δεν αλλάζει κάτι, σιγά-σιγά αρχίζω και εγώ μία άσχημη συμπεριφορά ακόμα και αν ο άλλος δεν φταίει σε τίποτα. Αλλά όχι τρέλα άσχημη. Τύπου ότι μπορεί να μου πει ότι «το νερό δεν είναι κρύο, θα το βάλεις στο ψυγείο;» και να εκνευριστώ πάρα πολύ. Γιατί μου το είπε αυτό; Όχι να παρεξηγηθώ.

Ε: Συγνώμη που σε διακόπτω, αυτό σου βγαίνει λόγω εκνευρισμού; Ή είναι ο τρόπος σου να χωρίζεις κάποιον;

Α: Όχι όχι μου βγαίνει αυθόρμητα, ασυναίσθητα λόγω εκνευρισμού. Και ίσως να είναι ότι υποσυνείδητα μου βγαίνει να του σπάσω του αλλουνού τα νεύρα για να με χωρίσει αυτός. Αυτό πιστεύω ότι είναι λίγο ασυνείδητο καμιά φορά, όλοι μας το έχουμε. Οπότε αρχίζω και νευριάζω με το παραμικρό, δεν ασχολούμαι, δεν δίνω τόση σημασία, δηλαδή στη δεύτερη μου σχέση το έκανα πάρα πολύ αυτό. Τον είχα για περίπου ένα δίμηνο έτσι τον άνθρωπο, δηλαδή άργησα να τον χωρίσω. Θεωρώ ότι καθυστέρησα να τον χωρίσω γύρω στους τρεις με τρεισήμισι μήνες, ενώ στην πρώτη σχέση επεσήμανα τα πράγματα, δεν (έγινε τίποτα), μετά πέρασε στην αντεπίθεση, όλο αυτό κλιμακώθηκε γρήγορα, μετά από δύο εβδομάδες τέρμα και στο τέλος χωρίζω με έναν ανάλγητο τρόπο. Ανάλγητο υπό την έννοια όχι ότι θα τσακωθώ -καλά ανάλογα πώς θα το πάρει και ο άλλος- αλλά είμαι αποφασισμένη τέλος ότι δεν γυρίζω πίσω. Ναι γιατί έχει τύχει και στις δύο καταστάσεις κάπως να μου έχει τελειώσει, δηλαδή στην πρώτη μου σχέση είχα βάλει μπροστά δεν έβλεπα τίποτα άλλο, το στόχο μου, το μέλλον μου, οπότε είχα βάλει το συναισθηματισμό μου τελείως στην άκρη σαν να μην υπάρχει ο συναισθηματισμός, δεν τον έβλεπα. Οπότε ήμουν σίγουρη για την απόφασή μου και του μίλησα επίτηδες σκληρά, γιατί ήξερα ότι θα επιμείνει, πάντα επέμενε να με κρατήσει. Επειδή ήξερα ότι θα επιμείνει να με κρατήσει με πολλούς τρόπους, τον προσέβαλα πάρα πολύ επίτηδες - δεν το εννοούσα- το έκανα όμως επίτηδες, για να του δημιουργήσω εγωιστικά συναισθήματα και να μη με κυνηγήσει. Ενώ στη δεύτερη σχέση, πάλι ήμουνα έτσι σκληρή, αποφασιστική, αλλά χωρίς να προσβάλω και να θίξω άτομα και καταστάσεις και συμπεριφορές. Τίποτα. Απλά κουράστηκα, νομίζω κάναμε τον κύκλο μας, αυτό. Τέλος. Και το προσπάθησε στη δεύτερη μου σχέση λίγο να το κυνηγήσει, αλλά κράτησα τη στάση μου σταθερά. Δηλαδή δεν γύρισα πίσω να το ξανασκεφτώ, γιατί ήδη αυτούς τους τρεις- τρεισήμισι- μήνες είχε κατασταλάξει μέσα μου και θεωρώ ότι χρειάζεται αυτό μέχρι να τελειώσει μία σχέση. Σε μία μακροχρόνια σχέση δεν μπορείς να πεις ότι: «Σήμερα Τετάρτη μου γεννήθηκε η ανάγκη να χωρίσω, μέχρι την επόμενη Τετάρτη θα το έχω κάνει». Μέσα σου περιμένεις λίγο αυτό το πράγμα να κατασταλάξει σαν απόφαση και σαν επιθυμία και μετά το κάνεις. Αυτό μπορεί να πάρει από ένα μήνα μέχρι και δυο-τρεις, μπορεί και έξι. Ποτέ δεν ξέρεις. Μπορεί και ένα χρόνο άμα η σχέση είναι και πιο μεγάλη. Ανάλογα. Πιστεύω ότι οι μόνες σχέσεις που τελειώνουν άμεσα, κοφτά, είναι αυτές στις οποίες έχει γίνει κάτι πάρα πολύ σοβαρό, όπως είναι η απάτη ας πούμε. Αυτά.

Ε: Ωραία. Και στο στάδιο που μου είπες ότι πέρασαν κάποιοι μήνες, γιατί μου είπες εντάξει ότι διαφέρει, αλλά για σένα κράτησε κάποιο συγκεκριμένο διάστημα. Εκεί το συζήτησες με κάποιον άλλον ή πρώτα το συζητήσεις με τον σύντροφό σου. Πήγες πρώτα στους φίλους σου ή στο σύντροφό σου; Για να συζητήσεις ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα;

Α: Ε, από όσο θυμάμαι έγινε κάπως ταυτόχρονα, δηλαδή το ίδιο διάστημα που το αισθάνθηκα και άρχισα σιγά-σιγά με τον τρόπο μου να το φέρνω στο σύντροφό μου, το ίδιο διάστημα, δηλαδή ταυτόχρονα το συζήτησα και με τα κορίτσια. Πρωί ας πούμε το είπα στο Γ., απόγευμα βγήκα για καφέ με τα κορίτσια, επειδή ήμασταν και στην Κέρκυρα. Κάπως έτσι. Κάπως ταυτόχρονα. Δεν είναι ότι το έκρυψα σε πρώτη φάση από το σύντροφό μου, το απέκρυψε και το συζήτησα με όλους τους άλλους. Δηλαδή πήγε κάπως ταυτόχρονα και γενικά σε όλο το διάστημα εκείνο συμβουλεύτηκα πάρα πολύ τους φίλους μου.

Ε: Άρα έγιναν κάπως ταυτόχρονα. Και μου είπες λοιπόν ότι και στις δύο σχέσεις επέλεξε σε λίγο πιο απόμακρη πριν, αλλά για τη μία σχέση σου ειδικά, την πρώτη, τη στιγμή που το είπες ουσιαστικά του δημιούργησες κάποια αρνητικά συναισθήματα για να μη σε κυνηγήσει. Θυμάσαι στην άλλη περίπτωση, της δεύτερης σχέσης, με ποιον τρόπο επέλεξε να το πεις εκείνη τη στιγμή ;

Α: Ναι, ήταν εξίσου απότομος λίγο γιατί είχα φτάσει σε ένα σημείο που δεν άντεχα άλλο να προσπαθώ και έδειχνα με τον τρόπο μου ότι έχω κουραστεί. Εμ, οπότε ήταν εξίσου λίγο απότομος. Ότι καλύτερα να το τελειώσουμε. Ήταν στο τηλέφωνο κιόλας θυμάμαι χαρακτηριστικά, γιατί ακόμα ήταν καλοκαίρι και δεν είχαμε γυρίσει και οι δύο στην Κέρκυρα, ήμασταν και οι δύο κάπου αλλού. Και του είχα πει ότι δεν νομίζω ότι πάει άλλο σε πρώτη φάση. Έκλεισε εκεί. Μετά από λίγες μέρες το ξανά συζητήσαμε για το χωρισμό, εκείνος μου έλεγε «καλά είσαι σίγουρη για αυτό;» και εγώ του έλεγα με ήρεμο - το θυμάμαι- τρόπο ότι «Ναι και το είδαμε αυτό το διάστημα και είδες πώς πήγε το καλοκαίρι δεν πήγε καλά, δεν πιστεύω ότι έχουμε να δούμε κάτι άλλο», αλλά ήμουν εκεί και επέμενα στη γνώμη μου, γιατί όπως σου είπα προσπάθησε και εκείνος λίγο να μου αλλάξει γνώμη. Όχι όσο θα προσπαθούσε ο πρώτος, άμα δεν του είχα δημιουργήσει τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά έκανε την προσπάθειά του, απροσδόκητη προσπάθεια γιατί ήταν πολύ ήρεμος χαρακτήρας και πολύ εσωστρεφής και δεν διεκδικούσε πράγματα στη ζωή του. Γενικά εγώ τον έσπρωχναν να διεκδικήσει. Δεν περίμενα ότι θα διεκδικήσει και εμένα, δηλαδή πίστευα ότι θα τη δεχτεί την απόφαση. Κι όμως με το δικό του τρόπο σιγά-σιγά με έναν ήρεμο τρόπο, με ήρεμους τόνους, προσπάθησε να μου αλλάξει γνώμη αλλά εγώ ακάθεκτη, είχα πάρει την απόφασή μου.

Ε: Άρα μου είπες ότι με την πρώτη σου σχέση αποφάσεις να είναι αυτός ο τρόπος, έτσι ώστε να μην μπει στη διαδικασία να σε κυνηγήσει, γιατί είχες έναν άλλο στόχο. Με τη δεύτερη σχέση γιατί διάλεξε αυτό τον τρόπο; Και γενικά από τι πιστεύεις ότι εξαρτάται τρόπος που διαλέγουμε να χωρίσουμε έναν άνθρωπο;

Α: Εγώ πιστεύω ότι ο τρόπος που επιλέγουμε να χωρίσουμε κάποιον όταν είναι μονόπλευρη απόφαση, συνδέεται άμεσα με το τι υπάρχει στη ζωή μας εκείνη τη στιγμή που μας τραβάει μακριά από αυτό, γιατί μπορεί να υπάρχει κάποιο άλλο πρόσωπο που είναι πιο νέο, πιο φρέσκο και πιο εντυπωσιακό σαν συναίσθημα. Πρωτόγνωρο που λέμε. Μπορεί να υπάρχει κάποιος άλλος στόχος επαγγελματικός, κάτι διαφορετικό και επίσης έχει να κάνει και με το τι σου έχει προσφέρει αυτή η σχέση. Δηλαδή αν από αυτή τη σχέση έχεις αγανακτήσει και σε έχει κουράσει, είναι λογικό να φύγεις με ένταση και είναι λογικό να πεις και βαριές κουβέντες και λογικό να επιτεθείς. Γιατί και εγώ επιτέθηκα. Δηλαδή εγώ δεν ήτανε ότι είπα τις βαριές κουβέντες μόνο και μόνο γιατί δεν ήθελα να με κυνηγήσει, ήταν και λόγια αγανάκτησης. Ήταν λίγο μια μίξη. Στη δεύτερη περίπτωση ήμουνα απόλυτη, γιατί θεωρώ ότι δεν είχα κάποιο παράπονο, απλά πίστευα ότι δεν μου κάνει άλλο πια. Απλά πιστεύω ότι σε ένα χωρισμό έχει να κάνει και το τι σου βγάζει ο άλλος, την ώρα που χωρίζεις και μέσα στη σχέση. Τι σου έχει βγάλει και τη βιώματα έχεις από αυτό τον άνθρωπο. Μετράει στο πως θα τον χωρίσεις μετά. Πιστεύω ότι είναι ένα συνονθύλευμα άνθρωπος και η κατάσταση της ζωής σου εκείνη τη στιγμή. Τι άλλο υπάρχει από πίσω, οι συνθήκες.

Ε: Okay, καταλαβαίνω. Θέλω τώρα να μου δώσεις 3 συναισθήματα που έχεις βιώσει κατά τη διάρκεια των χωρισμών σου.

Ε: Υπάρχει ένα κοινό: ανακούφιση και στις δύο περιπτώσεις, πάρα πολύ βαθειά στεναχώρια στην πρώτη περίπτωση και άλλο ένα είναι -δεν θα έλεγα ελευθερία, μου ήρθε η ελευθερία αλλά δεν είναι ακριβώς ελευθερία, το ξέρω- (παύση) σαν αποδέσμευση από μία κατάσταση που δεν τραβάει άλλο, άρα αποδέσμευση.

Α: Τώρα θέλω λίγο να πας όσο μπορείς στην περίοδο μετά το χωρισμό. Πώς το διαχειρίστηκες το μετά και στις δύο περιπτώσεις; Τι συναισθήματα ένιωσες; Τι έκανες για να νιώσεις καλύτερα; Υπήρχαν κάποιες σωματικές αλλαγές στον ύπνο, στην όρεξη; Πώς ήταν το μετά για σένα;

Ε: Ναι, η αλήθεια είναι ότι εγώ το κακό που είχα και στις δύο περιπτώσεις είναι ότι στην αρχή δεν είχα στεναχωρηθεί, ούτε για τη μία ούτε για την άλλη, γιατί είχα πάρει φόρα και είχα πει τέλος. Εγώ παθαίνω κάτι που πολλές έρευνες λένε ότι το έχουν οι άνδρες στην αρχή δεν θα στεναχωριούνται και στεναχωριούνται μετά (γέλα). Ναι ισχύει και για μένα αυτό δεν ξέρω γιατί (γέλια). Και στις δύο περιπτώσεις στην αρχή ήμουνα πάρα πολύ καλά, γιατί τα είχα ζυγίσει τα πράγματα και τις δύο φορές και ήτανε αποφάσεις μου. Δεν ήταν ότι με έπιασε ο άλλος εξαπίνης και με χώρισε, για αυτό κιόλας πιστεύω ότι ήμουνα okay. Αλλά μετά, όταν περνάει ο καιρός, επειδή είναι και το θέμα της συνήθειας λίγο, αρχίζει και σου λείπει ο άλλος. Οπότε στην πρώτη περίπτωση- εντάξει επειδή όπως σου προείπα τον ήθελα- στην αρχή ναι μεν τον πρώτο σχεδόν μήνα -μπορεί να ήταν και μισός μήνας- ήμουνα okay, το είχα πάρει απόφαση, αλλά μετά επειδή είδα ότι το άλλο άτομο έκανε άμεσα μία νέα αρχή, νομίζω με επηρέασε αυτό. Εμένα αυτό συναισθηματικά με κατέστρεψε νομίζω, με διέλυσε, ήμουνα πολύ χάλια. Τώρα αυτό δεν ξέρω αν ήταν από αντίδραση από εγωισμό. Δεν νομίζω ότι ήταν από αυτά, γιατί όπως σου είπα είχα συναισθήματα ακόμα, δηλαδή δεν ήταν ότι χώρισα επειδή δεν είχα. Άρα πιστεύω ότι εγώ επειδή τον ήθελα, αλλά είχα χωρίσει για άλλους λόγους, έβλεπα ότι ο άλλος έχει προχωρήσει και έπαθα σοκ. Όχι επειδή ζήλεψα, ούτε επειδή υπήρχε εγωισμός, επειδή προφανώς δεν το περίμενα αυτό. Και όπως σου είπα έκανα αρκετό καιρό να το ξεπεράσω, ίσως να τον έπαιξε το ρόλο του και αυτό. Και στη δεύτερη κατάσταση μετά από αρκετό καιρό είχα βγει ραντεβού και με ένα άλλο άτομο και αυτά και δεν μου έκανε και μετά από ένα εξάμηνο κατάλαβα ότι «μήπως ξέρω ‘γώ να γύριζα πίσω;» και κάπως είχαμε ξαναβρεθεί με το Γ., που ήταν η δεύτερη μου σχέση. Κάπως είχαμε ξαναβρεθεί, κάπως είχε γίνει κάτι μεταξύ μας, και εκεί που κάνω μία νύξη μήπως το δούμε πάλι γιατί εγώ το σκεφτόμουν μήπως το δούμε πάλι επειδή έχει περάσει ο καιρός και είχε καθαρίσει το κεφάλι μου, εκείνος μου είχε βγάλει όλα του τα απωθημένα στη φόρα και μου είπε διάφορα πράγματα που δεν μου είχε πει ποτέ στη σχέση μας, οπότε εκεί είπα μάλλον όχι και το μάζεψα αυτό που σκεφτόμουνα. Μετά από καιρό όμως το εκτίμησα και είπα καλύτερα, γιατί πιστεύω ότι ο λόγος που ήθελα τότε να γυρίσω και είχα μπει σε δεύτερες σκέψεις ήταν επειδή είχε περάσει ένα εξάμηνο και δεν είχα βρει κάτι και είχα αρχίσει να πιστεύω ότι δεν θα βρω εύκολα κάτι, δηλαδή ήταν καθαρά λόγω ανασφάλειας. Δηλαδή τώρα που έχει περάσει καιρός ξέρω ότι εντάξει δεν θα ξαναγύριζα. Βέβαια τώρα έχουν περάσει δύο χρόνια, δεν ξέρω. Δηλαδή τώρα με τη δεύτερη μου σχέση τον Γ. μπορεί άμα ξαναβρεθούμε τώρα ή μετά από 2-3 χρόνια που θα είμαστε άλλοι άνθρωποι, που θα έχουμε αλλάξει κάπως, θα έχουμε βελτιωθεί, θεωρώ μπορεί κάπως να τα φέρει η ζωή και να ταιριάξουμε και να ξανά είμαστε μαζί. Αυτό δεν σημαίνει πισωγύρισμα για μένα. Γιατί έχει περάσει καιρός.

Ε: Ναι είναι οι αλλαγές.

Α: Ναι είναι αλλαγή. Πισωγύρισμα όμως θα ήταν τότε. Θεωρώ.

Ε: Ωραία. Κι αν δούμε λίγο την περίοδο μετά, τι σε βοήθησε λίγο να το διαχειριστείς;

Α: Γενικά εγώ είμαι της άποψης ότι το μοναδικό πράγμα που μπορεί να σε βοηθήσει να ξεπεράσεις πράγματα, όχι μόνο σχέσεις, είναι ο χρόνος που πρέπει να περνάει και οι αλλαγές. Μπορώ να πω ότι την πρώτη μου σχέση, αυτό που λέμε «ο έρωτας με έρωτα περνάει», δεν την ξεπέρασε έτσι. Την ξεπέρασα αφού την έκανα μία αηδία σκέτη τη σχέση μου με αυτό τον άνθρωπο και κατάλαβα ότι τέλος και τώρα έχω πολύ καλή επαφή. Δεν είναι με όλους τους ανθρώπους το ίδιο, τουλάχιστον όχι για μένα. Τον Γ. ας πούμε, τη δεύτερη μου σχέση, τον είχα ξεπεράσει από την αρχή του χωρισμού. Απλώς μετά ήταν μόνο το θέμα της ανασφάλειας που σου είπα, οπότε υπήρξαν φορές σε ό,τι συναισθηματικό στραπάτσο βίωνα, έλεγα «πω πω μία χαρά ήμουνα με τον Γ.», για πλάκα, δηλαδή τον θυμόμουν, τον έφερνα στο μυαλό μου αλλά θεωρώ ότι δεν ήταν ότι τον ήθελα πίσω. Ότι δεν τον είχα ξεπεράσει. Οπότε δεν μπορώ να πω ότι εγώ έχω δοκιμάσει ποτέ κάποια τακτική. Ξέρω μόνο ότι ο χρόνος και τόπος σκέφτεσαι, δηλαδή εγώ είμαι από τους ανθρώπους που πολλές φορές παρατηρώ ότι ακόμα και σε πιο ασήμαντα πράγματα που μπορεί να έχω, πολλές φορές βάζω τον εαυτό μου να το σκέφτεται και να τα σκέφτεται, ενώ μπορώ να το απασχολήσω με κάτι άλλο το μυαλό μου. Οπότε θεωρώ ότι θέλει πραγματική θέληση να απασχολείς τον εαυτό σου με άλλα πράγματα για να ξεπεράσεις καταστάσεις. Γιατί αυτό που λένε ότι προσπάθησε να κάνεις πολλά πράγματα μέσα στη μέρα σου, να τη γεμίσεις με κόσμο, να ξεχνιέσαι, άμα δεν το πάρεις χαμπάρι και άμα το κεφάλι σου δεν συνεργαστεί, όσα πράγματα και να κάνεις δεν (γίνεται τίποτα). Στο τέλος της μέρας εσύ και ο εαυτός σου και θα το σκεφτείς.

Ε: Σίγουρα.

Α: Οπότε δεν πιστεύω ότι ισχύει αυτό. Ναι ξεχνιέσαι, αλλά το θέμα είναι να φτάσει στο στάδιο που στο τέλος της μέρας πέφτω για ύπνο.

Ε: Καταλαβαίνω. Άρα όπως καταλαβαίνω, δεν είχες κάποιο σύμπτωμα της θλίψης, στο φαί, στο ύπνο, οτιδήποτε;

Α: Όχι όχι. Στην πρώτη ναι είχα, όχι όμως τις πρώτες μέρες του χωρισμού, όταν έμαθα για την άλλη κοπέλα. Είχα όχι διαταραχές στον ύπνο τόσο, σχεδόν καθόλου, στο να φάω γιατί μου είχε κλείσει το στομάχι, επειδή είχα στεναχωρηθεί. Αλλά δόξα τω Θεώ διαταραχές στον ύπνο δεν έχω.

Ε: Τέλεια. Τώρα μου το έθιξες και λίγο πριν. Η στάση μας απέναντι στους πρώην συντρόφους μας ποια πιστεύεις ότι πρέπει να είναι;

Α: Λοιπόν, σε πρώτη φάση, δεν ξέρω τι θα λέω σε τρία-τέσσερα χρόνια, γιατί για αυτό λέμε «ποτέ μη λες ποτέ». Τώρα λέω ότι δεν μπορείς να γίνεις φίλη με κάποιον πρώην σου με τον οποίο έχεις περάσει πράγματα και είχες μακροχρόνια σχέση και σε συνδέουν συναισθήματα και καταστάσεις. Φίλος δεν μπορείς να γίνεις. Εκτός και αν περάσουν πάρα πολλά χρόνια, που και πάλι ποτέ δεν ξέρεις. Εγώ και με τους δύο έχω κρατήσει φιλικές καλές σχέσεις, τύπου σε γιορτές γενέθλια χρόνια πολλά, αν τύχει μέσα από κάποια συγκυρία να μιλήσουμε, να έρθουμε σε επαφή, να τα πούμε «τι κάνεις» ανοιχτά, αλλά μου πήρε πολύ χρόνο και για τους δύο και ήταν δύσκολα, γιατί καμία από τις δύο σχέσεις μου δεν τελείωσε ειρηνικά. Όχι ότι στη δεύτερη υπήρχαν συγκρούσεις, αλλά μην ξεχνάμε ότι ο Γ. δεν ήθελε να χωρίσουμε, ούτε ήταν έτοιμος για αυτό, οπότε δεν το είδε όπως το είδα εγώ και ήτανε πληγωμένος για αρκετό καιρό και για αρκετό καιρό όποτε συναντιόμασταν και βρισκόμασταν σε κοινές παρέες υπήρχε πρόβλημα. Πιστεύω ότι αυτό χρειάζεται χρόνο για να ξεπεραστεί και να χτίσεις μία καλή τυπική σχέση με τον άλλον. Δηλαδή με τον έναν μου πήρε εφτά χρόνια με τον άλλον μου πήρε σχεδόν ένα χρόνο. Όποτε θέλει χρόνο. Μπορεί να γίνει, μπορεί να μη γίνει και πότε. Με μένα έγινε και είμαι και πολύ χαρούμενη για αυτό. Ε, καλά εντάξει είπαμε είναι πρώην δεν θα μιλήσω μαζί τους κάθε μέρα, ούτε θα τους πάρω τηλέφωνο όποτε μου καπνίσει να δω τι κάνουνε, γιατί έχουνε και αυτοί τη δική του ζωή. Αλλά σίγουρα σε γιορτές και γενέθλια θα τους ευχηθώ και σίγουρα άμα χρειαστώ κάτι ή αν δεν ξέρω…με τον Α. έχω μία σχέση που τύπου αν το δω στον ύπνο μου και όταν δω κάπως, θα του στείλω ένα μήνυμα να δω αν είναι καλά γιατί ανησυχώ. Αυτό. Αλλά όχι όπως κάνουμε τύπου για να το πιάσω συζήτηση. Δεν παίζουν τέτοια θέματα πλέον μεταξύ μας. Ούτε με τον έναν ούτε με τον άλλον.

Ε: Με τις κοινές παρέες πώς διαχειρίστηκες και στις δύο περιπτώσεις;

Α:Λοιπόν, εεε.. θέλω να είμαι ειλικρινής (γέλια). Στην πρώτη περίπτωση ένας από τους φίλους του επειδή είχε κόλλημα μαζί μου, μετά το χωρισμό προσπάθησε να με προσεγγίσει φιλικά σε πρώτη φάση, εγώ τον βρήκα σαν αποκούμπι γιατί τότε αισθανόμουν ότι έχοντας επαφή με το φίλο μπορεί να μάθω και τίποτα, τι κάνει ο άλλος που τα έχει φτιάξει τώρα με την άλλη και το είχα πάρει και λίγο έτσι πονηρά στην αρχή. Μετά όσο περνούσε ο καιρός μία χαρά τα πήγαινα με το φίλο του, δηλαδή είχαμε γίνει φίλοι γελούσαμε πάρα πολύ και όσο περνούσε ο καιρός εγώ τον ένιωθα όλο και πιο κοντά μου, οπότε κατάλαβα ότι με γουστάρει. Και το λάθος μου ήταν ότι παρασύρθηκα και επειδή και εγώ ήμουνα σε μία περίοδο που έδινα Πανελλήνιες και ούτε είχα άλλες διασυνδέσεις και δικτυώσεις για να γνωρίσω κάποιον άλλον, ούτε υπήρχε κάτι, ήθελα με κάτι να έχω να ασχοληθώ τουλάχιστον. Κάπως έτσι το είχα δει. Οπότε πιστεύω ότι αυτό το συναίσθημα, αυτή η συναισθηματική του κατάσταση με οδήγησε στο να ανταποκριθώ στο φλερτ, αλλά τελικά δεν πήγε κάπου ούτε πήγε πιο μακριά, ούτε έγινε κάτι ουσιαστικό μεταξύ μας. Κάποια στιγμή απλά κόπηκε. Ναι, αλλά επειδή όλα εδώ πληρώνονται και επειδή ρόδα είναι και γυρίζει, μετά από χρόνια που ξανά ήρθα σε επαφή με αυτόν τον πρώην, κάπως έτυχε να το μάθει -από μένα- ότι κάτι είχε παιχτεί με το φίλο του. Εγώ πίστευα ότι ο φίλος του θα του το έχει πει. Γιατί ήξερα ότι είναι φίλοι, δεν ήξερα ότι δεν το ξέρει και εγώ του το είχα αναφέρει πάνω στην πλάκα. Και στην ουσία μετά από αυτό τελείωσε μία και καλή το μεταξύ μας. Δηλαδή πιστεύω ότι αυτό ήτανε δείκτης ότι δεν υπάρχει και δεν μπορεί να ξανά υπάρξει κάτι μεταξύ μας, γιατί δεν υπάρχει εμπιστοσύνη. Αυτό που σου έλεγα στην αρχή. Οπότε δεν είχε νόημα. Και στη δεύτερη σχέση η αλήθεια είναι ότι επειδή πάλι υπήρχε εδώ ένας φίλος ο οποίος είναι φίλος -ήταν πολύ καλός φίλος και των δυο μας- αλλά εδώ η διαφορά είναι ότι εγώ αυτόν τον κοινό μας φίλο τον ήξερα πριν γνωρίσω το αγόρι μου. Οπότε η στάση του παιδιού ήταν ουδέτερη, προσπαθούσε όταν είναι με το Γ. να μη μιλάει για μένα και όταν ήταν με μένα να μη μιλάει με το Γ. και προσπαθούσε να μοιράσει λίγο το χρόνο σωστά. Γιατί πιο πολύ ο Γ. είχε το θέμα, όχι εγώ. Αλλά στην αρχή υπήρχαν παράπονα και μου το χε πει το άλλο το παιδί ότι ο Γ. έχει παράπονο και του είχα πει: «Να σου πω κάτι, το θεωρείς σωστό να έχει παράπονο; Ήσουν φίλος μου πριν από εκείνον. Απλά προσπάθησε να κρατήσει μία σωστή στάση και μέχρι εκεί». Εντάξει δεν του ζήτησε ποτέ ο Γ. να κόψει μαζί μου, απλά είχε παράπονα τύπου πάλι «έβαλες story την Αναστασία» ή «πάλι θα πας με την Αναστασία», κάπως έτσι. Μετά το συνήθισε και έτσι έπρεπε να γίνει. Τώρα όλα μία χαρά. Δηλαδή μπορεί να με πάρει ο Γ. στη γιορτή μου και να πούμε και πέντε πράγματα για το Δ. Μετά λίγο η φίλη μου η Σ. ήταν θέμα, που με τη Σ. γίναμε φίλες πιο μετά. Και εκεί κάπου η Σ. το χειρίστηκε πολύ σωστά. Και εντάξει γενικά πήγε καλά. Δεν μου έχει δημιουργήσει θέματα ο Γ.

Ε: Μάλιστα. Πάμε τώρα σε μία διαφορετική ενότητα. Τα social media, στο κομμάτι του χωρισμού, πως σε έχουν επηρεάσει;

Α: Είμαι πολύ τυχερή πιστεύω σε αυτό το κομμάτι.

Ε: Πώς έχεις κινηθεί σε αυτό;

Α: Α καλά εντάξει πολύ ώριμα (γέλια). Στο πρώτο, επειδή ήμουν και πιο μικρή και υπήρχε χείμαρρος συναισθημάτων τον είχα διαγράψει από παντού. Δεν ήθελα να βλέπω τίποτα. Μετά με είχε κάνει, μετά τον είχα ξανά διαγράψει. Γενικά ούτε που θέλω να τα θυμάμαι, πονάει το κεφάλι μου όταν τα θυμάμαι. Ήταν ανώριμος χειρισμός για μένα. Ο πιο ώριμος και για αυτό θα μιλήσω, γιατί αυτό πιστεύω, είναι ο δεύτερος στη δεύτερη σχέση. Βέβαια εδώ μιλάμε και εκ του ασφαλούς, γιατί εντάξει okay απλά προσπαθείς να μην επηρεάζεσαι. Θεωρώ ότι εγώ από τη μεριά μου δεν είχα πρόβλημα και δεν θα είχα ποτέ με τον συγκεκριμένο, με τον Γ., γιατί ο Γ. είναι ένα άτομο το οποίο δεν προβάλλει τη ζωή του στα Social. Ανεβάζει story πάρα πολύ σπάνια, ούτε φωτογραφίες βάζει. Οπότε δύσκολο να επηρεαζόμουν, γιατί δεν τον έβλεπα. Δεν έβλεπα τι κάνει. Εε, αντίθετα δεν ξέρω για το Γ. πως ήτανε γιατί σε αντίθεση με το Γ., εγώ δεν είναι ότι εκθέτω τη ζωή μου αλλά βάζω story. Άλλες περιόδους βάζω πιο πολύ, άλλες πιο λίγο, άλλες καθόλου. Είναι ανάλογα με την όρεξη μου. Αλλά ας πούμε με το Γ. δεν χρειάστηκε ποτέ να τον κάνω απόκρυψη ή κάτι τέτοιο. Σε άλλες μικρό-σχέσεις και λοιπά έχω κάνει απόκρυψη να μην βλέπω τα story του, ας πούμε, γιατί λέω «δεν θέλω να σε βλέπω, με εκνευρίζεις, δεν θέλω να επηρεάζομαι». Έχω κάνει να μη βλέπει τα δικά μου από αντίδραση. Γενικά όλα αυτά είναι από αντίδραση. Όλα βρίσκονται στο μυαλό.

Ε: Το «stalking» το χεις κάνει; Έμπαινες ας πούμε στο προφίλ του άλλου; Έβλεπες πράγματα;

Α: Ναι μπράβο σωστή ερώτηση. Το κάνω συνέχεια. Ε, ναι. Στην πρώτη μου σχέση εντάξει για πάρα πολύ καιρό, για πάνω από ένα χρόνο. Δηλαδή πολύ stalking, δηλαδή σε σημείο που έλεγα: «φτάνει πια, δεν πάω καλά, έλεος». Στον Γ. ναι λίγο. Ναι θα μπορούσα να πω λίγο, έτσι από συνήθεια αλλά όχι τίποτα ιδιαίτερο.

Ε: Σε επηρεάζει αυτό συναισθηματικά;

Α: Ε, στου Γ. την περίπτωση όχι, γιατί δεν έβλεπα κάτι. Στου Α. την περίπτωση πάρα πολύ, γιατί έβλεπα ότι υπήρχε κάποια άλλη και αυτό από μόνο του ήταν κάτι πολύ μεγάλο, πολύ βαρύ για μένα, δεν μπορούσα να το διαχειριστώ, με επηρέαζε. Και γενικά νομίζω ότι το stalking επηρεάζει.

Ε: Επιβραδύνει την κατάσταση;

Α: Ναι. Δεν βοηθάει.

Ε: Γιατί;

Α: Από τη μία δεν βοηθάει και από την άλλη πιστεύω ότι βοηθάει. Από τη μία δεν γίνεται να αντισταθείς και να μην το κάνεις. Το κάνεις μέχρι να σου φύγει. Δεν έχεις άλλη επιλογή. Είναι αυτό που λέμε αναγκαίο κακό. Δεν γίνεται και να μην το κάνεις.

Ε: Όταν έμπαινες τι ένιωθες με αυτά που έβλεπες;

Α: Σα μαχαιριά μου ήτανε, γιατί ήμουν και πιο μικρή. Πολύ στεναχωριόμουν. Πάρα πολύ. Με διέλυε. Αλλά ταυτόχρονα ήξερα, με διέλυε αλλά είχα πάντα το προαίσθημα ότι δεν με έχει ξεπεράσει και ότι αυτή η σχέση είναι αντίδραση και όντως επιβεβαιώθηκα μετά από χρόνια, μου το είπε όταν ξαναβρεθήκαμε. Ενώ τώρα θα μου πεις: «αφού είχες το προαίσθημα». Εντάξει γιατί θα πιστέψω στο προαίσθημα; Μπορεί να πέσεις μέσα, μπορεί να πέσεις και έξω.

Ε: Σου έχει τύχει ποτέ να ανεβάσεις κάτι για να το δει ο άλλος και αν ναι γιατί το έκανες αυτό;

Α: Ναι. Μου έχει τύχει, το έχω κάνει και όχι μόνο σε σχέσεις. Το έχω κάνει πιο πολύ για να δείξω ότι και καλά «εδώ είμαι, κοίτα, εγώ περνάω καλά. Εσύ τι κάνεις;». Το θεωρώ ηλίθιο, αλλά πιστεύω όλοι το κάνουμε. Το χω κάνει για να τον προκαλέσω να μου στείλει, αλλά όσο μεγαλώνω το κάνω και λιγότερο θεωρώ. Γιατί πιστεύω ότι όταν είσαι πραγματικά καλά και okay με τον εαυτό σου, δεν έχεις ανάγκη να το δείξεις. Για μένα τουλάχιστον αυτό ισχύει. Aς πούμε, εγώ αυτό το διάστημα που είμαι πολύ καλά, δεν έχω ανάγκη να δείχνω συνέχεια τι κάνω. Ανά διαστήματα που δεν είμαι πραγματικά καλά με τον εαυτό μου, γιατί μία κατάσταση με έχει καταβάλει, έχω ανάγκη να βάζω πιο πολύ story.

Ε: Σου έχει τύχει, ας πούμε, μετά το χωρισμό να ανεβάσεις στιχάκια, τραγούδια τέτοια;

Α: Ναι πιο παλιά, πλέον δεν το κάνω. Παλιά στην πρώτη μου σχέση πολλά. Και στιχάκια και υπονοούμενα. Δεν διανοείσαι. Και κάποιες φορές χωρίς λόγο. Δεν τα έβλεπε, αφού δεν τον είχα. Αλλά πίστευα ότι μπαίνει από κάπου.

Ε: Πίστευες ότι έμπαινε από διαφορετικό λογαριασμό ας πούμε;

Α: Ναι και το έκανε (γέλια).

Ε: Μάλιστα μάλιστα. Είχατε δημιουργήσει κοινό περιεχόμενο, τύπου δημοσίευσης φωτογραφίες; Είχες μπει ποτέ στον πειρασμό να τα σβήσεις; Πώς κινήθηκες ως προς αυτά;

Α: Με την πρώτη σχέση όχι. Τα σβήνουμε κάθε φορά που χωρίζαμε, μία φορά την εβδομάδα -μην το σχολιάσω αυτό- (γέλια). Με τη δεύτερη ναι, υπήρχαν φωτογραφίες και λοιπά και όταν χωρίσαμε νομίζω κάποια τα έκανα απόκρυψη, κάποια τα έσβησα. Στο Facebook νομίζω ακόμα υπάρχουν κάποιες φωτογραφίες αλλά στο Instagram ναι τα έσβησα. Δεν το έκανα από αντίδραση. Ήμουν πολύ ψύχραιμη. Τα έσβησα, γιατί λέω: «τώρα αυτά γιατί να υπάρχουν στο λογαριασμό μου, αφού δεν είμαι πια με αυτό τον άνθρωπο». Υπάρχουν άτομα που τα αφήνουνε. Εγώ πιστεύω ότι τα αφήνεις, δεν τα αφήνεις δεν σημαίνει ότι τον ξεπέρασες ή όχι. Εντάξει αυτοί που τα αφήνουν συνήθως, δεν ξέρω άμα ισχύει κιόλας, αλλά είναι άτομα τα οποία θέλουν να υπάρχει εκείνο το άτομο στο προφίλ τους, δεν το βλέπουν τόσο εγωιστικά.

Ε: Έχεις ανατρέξει ποτέ σε αυτά;

Α: Ναι έχω ανατρέξει αρκετές φορές το τελευταίο ένα χρόνο. Στον Γ. ειδικά πολύ. Τυχαία όμως, όχι ότι σκέφτομαι τον Γ. μπορεί να βλέπω κάτι άλλο με φωτογραφίες και να το πετύχω και να πω «Α κοίτα να δεις» και τα κοιτάω με νοσταλγία αλλά όχι με στεναχώρια.

Ε: Ναι καταλαβαίνω. Μου είπες τώρα ότι και τις δύο σχέσεις επέλεξες κάπως να τις τερματίσεις. Άρα έχεις δει έναν ρόλο, αυτόν που έχει τερματίσει τη σχέση. Ποιος πιστεύεις όμως ότι είναι ο πιο δύσκολος ρόλος; Αυτός που τερματίζει τη σχέση ή αυτός που τον χωρίζουν;

Α: Πιστεύω ότι ο κάθε ρόλος έχει τα υπέρ και τα κατά του. Πιστεύω όμως ότι ο πιο δύσκολος ρόλος είναι αυτού που πρέπει να το ανακοινώσει. Γιατί ειδικά άμα βρίσκεσαι σε μία σχέση, η οποία φαινομενικά δεν έχει προβλήματα, είναι πάρα πολύ δύσκολο να το αποδεχτεί και ο άλλος και να τον πιστέψει. Πιστεύω έχει να κάνει με το λόγο που χωρίζεις. Δηλαδή άμα χωρίζεις κάποιον επειδή δεν μπορείς άλλο τη συμπεριφορά του και επειδή δεν σου φέρεται καλά ή επειδή δεν σου δίνει σημασία, τη σημασία που θες, έχεις κάθε δίκιο να το κάνεις και δεν νομίζω ότι είναι και καθόλου δύσκολο να φύγεις. Ή επειδή σε έχει απατήσει, δεν ξέρω. Αν όμως χωρίζεις επειδή εσύ κουράστηκες και θες κάτι άλλο και επειδή σίγουρα σκέφτεσαι σε αυτές τις περιπτώσεις ότι: «ναι τον έχω αγαπήσει αυτό τον άνθρωπο, αλλά και πώς θα φύγω;» εκεί είναι πολύ δύσκολο. Πρέπει να το διαμορφώσεις πολύ ωραία και διακριτικά το πώς θα το φέρεις στον άλλον. Τώρα, ας πούμε το θύμα, αυτός που τον χωρίζουν, δεν νομίζω ότι έρχεται σε κάποια δύσκολη θέση. Πιστεύω ότι η μόνη δυσκολία του είναι να το διαχειριστεί, να το δεχτεί.

Ε: Κατάλαβα. Πάμε τώρα λίγο στο κόμμα της επανασύνδεσης. Μου είπες λοιπόν ότι κάπως με κάποιο τρόπο και με τους δύο και με τις δύο περιπτώσεις σου έτυχαν κάποια μπρος πίσω. Γιατί πιστεύεις ότι συνέβησαν αυτά και πού κατέληξαν; Γιατί, ας πούμε, δεν λειτούργησαν;

Α: Εμ (παύση), εδώ θα απαντήσω πολύ σύντομα. Θεωρώ ότι κάτι για να έχει τελειώσει υπάρχει λόγος. Αν ήταν να κρατήσει, δεν θα είχε τελειώσει οριστικά και για αρκετό καιρό ώστε μετά να υπάρξει και επανασύνδεση. Οπότε πιστεύω ότι για αυτό και δεν λειτούργησε. Δηλαδή δεν είμαι υπέρ της επανασύνδεσης. Είμαι υπέρ της επανασύνδεσης μετά από χρόνια, που έχουν αλλάξει οι άνθρωποι και οι καταστάσεις που δεν ξέρεις πως τα φέρνει η ζωή. Αλλά δεν είμαι υπέρ της άμεσης επανασύνδεση τύπου «χώρισα το Μάρτη και τα βρίσκω το Φλεβάρη». Δεν είμαι υπέρ, γιατί θεωρώ ότι κάτι σε έχει φτάσει ως εκεί, στο να χωρίσεις. Ανάλογα την ηλικία κιόλας. Σε μία ηλικία όπως η δική μου, η δεκαετία γενικά των 20, δεν είναι για πισωγυρίσματα. Πιστεύω πρέπει να ζήσεις πράγματα. Πιστεύω ότι είναι για να ζήσεις πράγματα, να δεις. Εντάξει άμα θέλεις να κάνεις κάποιο πισω-γύρισμα δεν σημαίνει ότι έκανες έγκλημα. Μπορεί να αξίζει τελικά και τελικά να κρατήσει.

Ε: Ωραία. Πάμε τώρα, έτσι για να αρχίσουμε να το κλείνουμε, στο κομμάτι του «πολύ μετά το χωρισμό». Δηλαδή εφόσον έχει περάσει και αρκετός χρόνος, φαντάζομαι θα έχεις την συνειδητοποιήσει κάποια πράγματα. Πως σε έχουν αλλάξει αυτές οι σχέσεις; Τι θα έκανες διαφορετικά και ποια είναι τα οφέλη που έχεις πάρει από όλο αυτό;

Α: Εμ.. έχω καταλάβει καλύτερα τον εαυτό μου και ότι καμιά φορά -από τη δεύτερη μου σχέση κυρίως- όταν εξοικειώνομαι πολύ με τον άλλον γίνομαι πολύ σπαστική. Δηλαδή μπορεί να του ξεσπάσω και νεύρα μου που δεν φταίει, βγάζω ένα χαρακτήρα λίγο περίεργο, όπως όλοι μας που έχουμε τα κουσούρια μας έτσι και εγώ. Και αν μπορούσα κάτι να αλλάξω, θα άλλαζα αυτό, δηλαδή θα του συμπεριφερόμουν λίγο καλύτερα κάποιες φορές, γιατί κάποιες φορές θεωρώ ότι και τον αδίκησα (τον δεύτερο) και ήμουνα παραπάνω σπαστική από ό, τι πρέπει. Θα ηρεμούσαν λίγο. Και στον πρώτο. Ναι δεν θα άλλαζα τίποτα στο πρώτο, όσον αφορά τη συμπεριφορά μου, γιατί ήταν η ηλικία τέτοια και έμαθα μέσα από αυτό. Για αυτό δεν θα άλλαζα. Δηλαδή άμα δεν συμπεριφερόμουν και λίγο πιο ανώριμα και εγώ και αυτός και δεν υπήρχε αυτή η ένταση, το πήγαινε-έλα και όλος αυτός ο εγωισμός και τα νεύρα και η ένταση, δεν θα μάθαινα. Δηλαδή πιστεύω ότι έχω μάθει αρκετά. Πλέον ξέρω ακριβώς τι θέλω, τι στυλ ανθρώπου θέλω και τι ζητάω από μία σχέση μου. Οπότε πιστεύω ότι μόνο οφέλη έχω αποκομίσει από αυτές τις σχέσεις.

Ε: Τέλεια εγώ είμαι εντάξει θες εσύ να προσθέσεις κάτι άλλο;

Α: Όχι πάρα πολύ ωραία τα είπαμε πολύ μου άρεσε ευχαριστώ πάρα πολύ.

Ε: Εγώ ευχαριστώ.

Α: Ελπίζω να σου φανεί χρήσιμη (η συνέντευξη). Μου θύμισες αρκετά. Να σαι καλά. Εντάξει, δεν επηρεάστηκα όμως, καλά είμαι.

Ε: Χαίρομαι. Και πάλι σε ευχαριστώ πολύ.

Α: Εγώ ευχαριστώ.

**Συνέντευξη 6η (Λ), 23 ετών, (γ).**

Ε: Χαίρεται.

Λ: Γεια σας.

Ε: Λοιπόν, να ξεκινήσουμε σιγά-σιγά θέλω λίγο να μου πεις πόσο είσαι, με τι ασχολείσαι..

Λ: Λοιπόν είμαι 23 χρονών στα 24, είμαι μαία τώρα πήρα το πτυχίο μου, κάνω μεταπτυχιακό στην Ιατρική Αθήνας, καλά πάει κι αυτό. Γενικά ασχολούμαι με διάφορα πράγματα μακιγιάζ, θέατρο, ζωγραφική και τέτοια. Αυτά κάνω.

Ε:Τέλεια ωραία. Έχεις κάποια σχέση αυτή την περίοδο;

Λ: Ναι έχω μία σχέση. Είναι ένα χρόνο και 8 μήνες. Καλά πάει προς το παρόν. Αν πάει καλά θα είναι και η μεγαλύτερη σχέση που είχα μέχρι στιγμής.

Ε: Πάρα πολύ ωραία. Και εσύ για ποιό λόγο κάνει σχέσεις;

Λ: Γιατί κάνω σχέσεις; Κοίτα η αλήθεια είναι ότι ποτέ δεν ήθελα να κάνω σχέσεις. Κάπως τυχαία έγιναν, δηλαδή ειδικά από πια μικρή είχα στο μυαλό μου ότι δεν είμαι άνθρωπος για σχέση, ούτε είμαι σταθερή και επειδή βαριόμουνα πάρα πολύ εύκολα οτιδήποτε. Και έχω και κάποια απόσπαση προσοχής και το attentionspan μου είναι πολύ μικρό, το ίδιο συνέβαινε και με τους ανθρώπους. Δηλαδή βαριόμουν γρήγορα. Μάθαινα πολλά και γρήγορα, επειδή ρώταγα και πολύ και ενδιαφερόμουν να ασχοληθώ και να μάθω τι αρέσει στον άλλον και τα λοιπά. Τα ρωτάω όλα στην αρχή και μετά νιώθω ότι δεν έχω τι άλλο να μάθω για τον άλλον. Οπότε το απέφευγα. Πέρασα και δυο δύσκολες φάσεις έτσι στην αρχή της καριέρας των σχέσεων μου εκεί 18-19 χρονών οπότε μετά το απέφευγα κάπως. Η πρώτη μου σχέση κύλησε καλά γιατί συνεννοούμασταν θεωρώ και δεν μου χτύπησε κάτι τόσο άσχημα ώστε να χρειαστεί να τη σταματήσω, οπότε δεν έβαζα ποτέ στο μυαλό μου θεωρητικά ότι έχω σχέση και ότι είναι σοβαρό και πρέπει να πάει κάπου. Ήμουν σε φάση: «όσο κυλήσει και ότι πάει». Και τώρα αυτό κάνω δηλαδή, δεν έχω στο μυαλό μου μεγαλεπήβολα σχέδια. Είμαι σε φάση αφού κυλάει είμαστε okay, μέχρι εκεί.

Ε: Άρα πόσες σχέσεις είχες στο παρελθόν;

Λ: Σοβαρές έχω κάνει δύο από 2 χρόνια. Μετρώντας και αυτή που έχω κάνει τώρα. Δύο χρόνια η πρώτη και αυτή που έχω κάνει τώρα. Και έχω κάνει και τρεις πιο μικρές των μηνών, 2-3 μηνών χαζομάρες.

Ε: Okay και όταν γνωρίζεις κάποιον, τι είναι αυτό που σε τραβάει για να κάνεις σχέση μαζί του και μετά τι πιστεύεις ότι στην πορεία βοηθάει στο να διατηρηθεί αυτή η σχέση και να κρατήσει στο χρόνο;

Λ: Κοίταξε σίγουρα δεν είναι η εμφάνιση. Δηλαδή είναι κάτι το οποίο έχω σαν εντελώς στερεότυπο στο κεφάλι μου, οπότε δεν θα κρίνω από αυτό γιατί μου έχει τύχει και πολλές φορές να είναι λιγότερο ενδιαφέροντες αυτοί που είναι εμφανισιακά όμορφοι και έχω ξενερώσει. Οπότε θα με τραβήξει πιο πολύ ο άνθρωπος για αυτό και όλες μου οι σχέσεις ήταν με φίλους μου. Δηλαδή ήτανε άνθρωποι που ήδη ήξερα και γούσταρα να κάνω παρέα μαζί τους και έψαχνα αυτό, έναν άνθρωπο που να μπορώ να κάνω παρέα μαζί του και κάτι παραπάνω. Να είναι κουλ, να μπορούμε να πάμε μία εκδρομή να μπορώ να κάνω κάτι. Έψαχνα χαρακτήρα κυρίως και έναν άνθρωπο που θα είναι ευγενικός, θα έχει τις ίδιες απόψεις με μένα σε αρκετά πράγματα, δηλαδή δεν θα έβγαινα ποτέ με κάποιον όποιος είναι θα πω π.χ. φασίστας -θα πω κάτι ακραίο- ή αν δεν πίστευε στην Ελευθερία των άλλων και τέτοια βασικά πράγματα. Αν του αρέσει η φέτα ή αν δεν του αρέσει η φέτα ή αν πίνει δεν πίνει αυτό δεν με ενδιαφέρει (γέλια) αλλά όσο δεν είναι κάτι που δεν μου χτυπάει πάρα πολύ σε μένα θέλω να είναι ένας άνθρωπος ο οποίος έχει ενδιαφέροντα και ο οποίος είναι και ένας καλός ο χαρακτήρας αυτό.

Ε: Άρα ψάχνεις να έχεις κάποια πράγματα κοινά, κυρίως εγκεφαλικά;

Λ: Δεν με νοιάζει να είναι κοινά γιατί θεωρώ ότι βαριέσαι και στα πολλά κοινά. δηλαδή αν είσαι και με έναν άνθρωπο που σκέφτεσαι τα ίδια πράγματα, μετά από λίγο είναι ακραία βαρετό. Λες τι άλλο θα μάθω τι άλλο θα ακούσω. Επίσης, δεν θα μπορούσα να σκεφτώ κάποιον που δεν θέλει να κάνει ταξίδια, γιατί είναι το νούμερο ένα για μένα.

Ε: Okay και να σε ρωτήσω τώρα, όταν γνωρίζεις έναν άνθρωπο και κάτι σου κάνει, θες κάτι να φτιάξεις μαζί του, μέχρι τη στιγμή που τελειώνει η σχέση ποια είναι τα στάδια σχηματικά καθαρά που περνάει αυτή η σχέση από την αρχή μέχρι το τέλος;

Λ: Ε, περνάς τα γλυκούλια στην αρχή, το πιανόμαστε όλη την ώρα και κρυβόμαστε σε δέντρα και όλα αυτά. Μετά περνάς στη φάση που ουσιαστικά γνωρίζεις τον άλλον γιατί στην αρχή δεν πολύ μαθαίνεις πράγματα, είστε πολύ γούτσου-γούτσου και «έλα να κάνουμε πράγματα» και «έλα να ασχολούμαστε συνέχεια με καινούργια πράγματα». Οπότε η δεύτερη φάση είναι πιο πολύ γνωρίζω τον άλλο. Θεωρώ η τρίτη είναι σε φάση «έχουμε γνωριστεί, ξέρουμε τί αρέσει στον άλλον και βλέπουμε αν η κοινή μας πορεία δουλεύει» ή όχι. Και το τέταρτο φαντάζομαι είναι το ναι ή το όχι. Δεν έχω πάει πέρα από τον όχι, δεν έχω παντρευτεί δηλαδή αλλά το όχι είναι σε φάση αρχίζουν να μου κλωτσάνε πράγματα που ήξερα ότι συμβαίνουν και ήξερα ότι μου αρέσουν αλλά άρχισε να γίνεται βαρετό ή έμεινε εκεί στο απλά γνωριζόμαστε, οπότε δεν έχω να κερδίσω κάτι άλλο στην επαφή μου με αυτό τον άνθρωπο γενικά, οπότε λήγει είτε από βαρεμάρα είτε επειδή με νευριάζουν κάποια πράγματα τα οποία δεν μπορώ να αποδεχτώ.

Ε: Εσύ λοιπόν είπες ότι είχες αυτή τη σχέση, άλλη μία και κάποιες μικρότερες. Έχεις βρεθεί και στους δύο ρόλους; Έχεις δηλαδή χωρίσει εσύ κάποιον και σε έχουν χωρίσει και εσένα;

Λ: Εε, στις πρώτες δύο που ήταν πιο δύσκολες με χώρισαν. Στη μεγάλη μου σχέση χώρισα εγώ. Τώρα σε αυτή θα μάθουμε.

Ε: Okay άρα έχεις δει και τις δύο πλευρές.

Λ: Ναι έχω υπάρξει και στους δύο ρόλους.

Ε: Ποιος πιστεύεις ότι είναι ο δυσκολότερος;

Λ: (Παύση) Κοίταξε να δεις, επειδή στις πρώτες δύο που μου ήρθε πολύ ξαφνικό, δηλαδή εκεί που ήμασταν full καλά επειδή υπήρχε μία δυσκολία από την άλλη πλευρά ήταν σε φάση μπαμ τέλος, μου έκατσε πάρα πολύ στραβά αλλά δεν ξέρω αν φταίει η ηλικία μου ή ότι τότε ήμουνα πιο συναισθηματικά ανώριμη και δεν το αντιμετώπισα ως ότι: «δεν ήταν σωστός και τέλος» ή αν εγώ στεναχωρήθηκα πολύ επειδή με χώρισαν. Μου ήταν πολύ δύσκολο να πάρω την απόφαση να χωρίσω τη φορά που αποφάσισα εγώ να χωρίσω τον άλλον, αλλά μετά ήμουνα πολύ πιο καλά οπότε θα πω ότι όταν με χώρισαν ήμουνα πιο δύσκολα μετά, αλλά ήμουνα χειρότερα στη δεύτερη όταν κατάλαβα ότι έπρεπε να χωρίσω και ήμουν εγώ αυτή που πήρε την απόφαση. Οπότε το έριξα λίγο πάνω μου.

Ε: Κατάλαβα. θέλω τώρα να μου δώσεις λίγο πιο συγκεκριμένα τους λόγους για τους οποίους χώρες από τις σχέσεις αυτές. Θυμάσαι;

Λ: Θυμάμαι. Κοίταξε να δεις, η πρώτη σχέση που χάλασε ήταν ξεκάθαρα επειδή δεν ήταν συναισθηματικά ώριμος ο άλλος, δηλαδή δεν ήθελε καν να μπει σε σχέση και ήταν σε φάση «okay, θέλω να προχωρήσουμε και θέλω να στο πω ευγενικά, επειδή είσαι φίλη μου, οπότε ας τα φτιάξουμε γιατί πρέπει για να έρθουμε πιο κοντά και μετά σε παρατάω, γιατί μου αρέσει περισσότερο ο κολλητός σου». Η δεύτερη ήταν σε φάση «κουράστηκα να ασχολούμαι μαζί σου επειδή δεν έχεις ξεπεράσει την πρώην σου» -που ίσχυε- οπότε αυτός ήταν ο δεύτερος λόγος. Δεν έπρεπε καν να μπω σε σχέση τότε, δεν υπήρχε νόημα και επίσης με χώρισε γιατί κεράτωσα, αλλά επειδή δεν το έβλεπα ποτέ εξαρχής σοβαρά και σε σχέση και το έβλεπα σαν ότι απλά χρειάζομαι κάποιον να υπάρχει δίπλα μου, επειδή απλά υπάρχει. Δεν το πήρα ποτέ πολύ στα σοβαρά για να στεναχωρηθώ. Οπότε μου φάνηκε πολύ ήπιο το όλο κομμάτι. Η τρίτη μου, που ήταν η μεγάλη μου σχέση, χάλασε γιατί ήμασταν σε πολύ διαφορετικά στάδια και ηλικιακά ήταν ενάμιση χρόνο η απόκλιση, δεν ήταν τρελή αλλά ήμουν στο σημείο που είχα στρώσει λίγο την καριέρα μου, την ακαδημαϊκή και εκείνος ήταν στην πολύ αρχή, δεν ήξερε τι θα κάνει στη ζωή του. Και προσπαθούσα συνέχεια να του μεταδώσω μία εμπειρία που υπήρχε από μεριάς μου και στο πώς θα μπορέσει να στρώσει λίγο τα ακαδημαϊκά του και εκείνος και να πάρει μερικές αποφάσεις, που ήταν η ώρα να τις πάρει για τη ζωή του, π.χ. να διαλέξει επάγγελμα. Από μεριάς του, το προσλάμβανε πολύ σαν πίεση και σαν έλεγχο πάνω του, ενώ εγώ ήθελα το εντελώς αντίθετο, ήθελα να πάρει εκείνος τη ζωή του στα χέρια του και να πάρει μερικές αποφάσεις. Μετά κατάλαβα ότι αυτό δεν πιάνει. Δηλαδή σε όποιον και να το πεις θα στο βάλει στο ότι είναι σαν να τον λες άχρηστο. Και χάρηκα που χωρίσαμε γιατί εγώ του είπα ότι κουράστηκα. Κουράστηκα να προσπαθώ και να βρίσκω τοίχο, κουράστηκα να βλέπω συνέχεια ότι εγώ δίνω, εσύ τίποτα και από τη μία καταλάβαινα ότι δεν έδινε γιατί δεν είχε να δώσει και δεν εννοώ υλικά προφανώς, εννοώ δεν είχε κάτι να δώσει τότε γιατί ήταν ψυχολογικά χάλια, γιατί ήταν σε ένα μεγάλο τέλμα. Αλλά εν τέλει πάλι καλά που χωρίσαμε γιατί ήταν αυτό που τον ταρακούνησε, ώστε να πάρει κάποιες αποφάσεις που του βγήκαν σε πολύ μεγάλο καλό. Έτσι έληξε η τρίτη δηλαδή σε φάση κουράστηκα να προσπαθώ χωρίς να έχω αποτέλεσμα.

Ε: Οκ. μου το ανέφερες και λίγο πριν αλλά το κομμάτι της απιστίας πώς το βλέπεις; Μου είπες ότι εσένα ας πούμε σου έχει τύχει.

Λ: Ναι έχω κερατώσει.

Ε: Σου έχει τύχει όμως εσένα να στο κάνουν;

Λ: Ε, να το ξέρω όχι. Έχω τις υποψίες μου, έχω και πολύ κακές υποψίες για την πρώτη σχέση που ήμουν πολύ καψούρα αλλά δεν το έψαξα, γιατί δεν το άντεχε η συνείδησή μου να το ψάξω και να το καταλάβω αυτό. Δεν έχω ζητήματα εμπιστοσύνης, πιστεύω για αυτό. Επειδή δεν με έχουνε κερατώσει. Εγώ έχω κερατώσει, έχω κάνει χαζομάρες τύπου πάνω σε μεθύσει κάτι τέτοιο, γιατί πιστεύω ότι ήμουνα σε μία σχέση στην οποία όχι δεν έπρεπε αλλά δεν ήμουνα στην ηλικία και στη φάση να μπω.

Ε: Κατάλαβα. Τώρα να το πάμε λίγο πιο συγκεκριμένα. Όταν αρχίζεις και σκέφτεσαι ότι «εγώ με αυτή τη σχέση δεν είμαι καλά», όπως προφανώς σου έχει τύχει στο παρελθόν, θυμάσαι λίγο ποια στάδια πέρασες μέχρι να το πεις και να το συζητήσεις με τον άνθρωπό σου και τελικά να χωρίσεις;

Λ: Ναι έπεσες και σε άνθρωπο που σκέφτεται με κουτάκια, οπότε είναι πιο εύκολο. Οι φάσεις ήτανε «δεν το δέχομαι για κανένα λόγο», δηλαδή αποκλείεται είναι η ιδέα μου, μετά ήταν σε φάση «προσπαθώ όσο μπορώ να το διορθώσω» σε ακραίο βαθμό όμως, δηλαδή κάνω πράγματα που δεν θα έκανα ποτέ με τον άλλο μόνο και μόνο για να πείσω τον εαυτό μου ότι μπορώ να το σώσω αυτό το πράγμα που έβλεπα ότι τελειώνει. Μετά ήταν σε φάση «σε σιχαίνομαι, δεν θέλω να σε βλέπω», κατά την ερωτική πράξη νιώθω ότι έχω απόσταση από το κορμί μου, δηλαδή δεν θέλω καθόλου. Και η τελευταία είναι η φάση του «ναι πρέπει να χωρίσω και πρέπει να το κάνω και πρέπει να το πω και στεναχωριέμαι, γιατί ξέρω ότι θα πληγώσει έναν άνθρωπο τον οποίο λατρεύω αλλά δεν μπορώ να συνυπάρξω μαζί του».

Ε: Όταν έφτασες εκεί το είχες επικοινωνήσει στον ίδιο ή στους φίλους σου; Το είχες πει σε κάποιον;

Λ: Εε, ναι είχα αφήσει κάποιες ενδείξεις, δηλαδή σε φάση του είχα πει σαν απειλή - όχι απειλή θα σε σκοτώσω (γέλια)- απειλή ότι αν δεν διορθώσεις κάποια πράγματα εγώ δεν θα αντέξω για πολύ να το κάνω αυτό και άφησα ένα εξάμηνο να περάσει. Δεν άφησαν μικρό χρονικό διάστημα, που τα επικοινώνησα τα προβλήματα, δηλαδή προσπάθησα. Δεν το άφησα κρυφό και δεν άφησα μέσα μου κάτι που με ενοχλούσε, τα έλεγα. Και έλεγα σε φάση ότι «τώρα το είπα, περιμένω να δω κάποια πράγματα». Όταν πια δεν είδα πράγματα και άρχισα να εκνευρίζομαι πλέον με αυτά που με ενοχλούσαν σε σημείο να μη θέλω να βλέπω τον άλλον, το συζήτησα και με έναν κοντινό μου άνθρωπο, την κολλητή μου, της είπα ότι «ξέρεις κάτι συμβαίνει αυτό, αυτό και αυτό, δεν θέλω τη γνώμη σου στο τι να κάνω, θέλω να στο πω γιατί θέλω να μου πεις αν σκέφτομαι κάτι λάθος. Αν κάτι από αυτά που σου λέω σου φαίνονται υπερβολικά ή σου φαίνονται ακραία και ότι είναι της δικιάς μου ψυχολογικής κατάστασης ή αν είναι όντως προβλήματα.» Το συζητήσαμε και μου είπε ότι όντως τα βλέπει και εκείνη και ότι υπάρχουνε και της λέω «εντάξει, αποφάσισα να κάνω αυτό και θα το κάνω και έχε μετά ποτά για να με συνεφέρεις» (γέλια).

Ε: (Γέλια) Και όταν μετά αποφάσισες να το πεις και να το κάνεις, πώς διάλεξες να τον χωρίσει τον άλλον; Γενικά από τι πιστεύεις ότι εξαρτάται ο τρόπος που θα το κάνεις;

Λ: Κοίταξε τώρα η συγκεκριμένη ήταν και λίγο περίεργη κατάσταση, γιατί το είχα στο μυαλό μου γενικά ότι θέλω να το κάνω αλλά δεν είχα αποφασίσει πώς. Το άφησα πιο πολύ στο όταν μου βγει. Μου βγήκε πάνω σε φάση που συζητούσαμε κάποια πράγματα για τα συγκεκριμένα προβλήματα και του έλεγα ότι «θέλω να προσπαθείς θέλω να κάνεις παραπάνω πράγματα, θέλω, θέλω, θέλω. Εε, γιατί σε βλέπω ότι έχεις τελματώσει και ότι δεν κάνεις τίποτα με τη ζωή σου και αυτό με κουράζει, γιατί βλέπω έναν άνθρωπο που με αγαπάει να μην κάνει τίποτα για αυτόν». Εε, οπότε ήταν σε φάση έξω συγκεκριμένα ήταν στο αυτοκίνητό μου λίγο πριν τον αφήσω σπίτι του, που του είπα «ξέρεις κάτι εγώ σε λατρεύω, σε αγαπάω πάρα πολύ σαν άνθρωπο και δεν θέλω να διακόψουμε την επαφή μας, πράγμα και που έκανα παρότι ήταν δύσκολο. Και εν τέλει του είπα ότι «ξέρεις κάτι εν τέλει με κούρασε δεν μπορώ να το κάνω άλλο, σε αγαπάω, σε λατρεύω, ξέρω ότι θα είναι περίεργο, ξέρω ότι θα είναι δύσκολο, αλλά κουράστηκα δεν γίνεται». Έτσι το έφερα. Πέρασα μετά μία μεταβατική περίοδο τύπου σε παίρνω τηλέφωνο κάθε μέρα και μιλάμε σαν να μην τρέχει τίποτα, αλλά είμαστε χωρισμένοι. Με τον συγκεκριμένο είχα χωρίσει ξανά στο παρελθόν τρεις-τέσσερις φορές, δηλαδή πιστεύω ότι και εκείνος δεν πίστευε ότι αυτή τη φορά το εννοώ. Εγώ ωστόσο ήξερα τη διαφορά με τις άλλες. Τις άλλες φορές τις έκανα και λίγο για να τον τσιγκλίσω, αλλά την τελευταία ήμουνα σε φάση «τέλος δεν πάει άλλο», δηλαδή δεν άντεχα.

Ε: Τα προηγούμενα ήταν για να τον κινητοποιήσεις δηλαδή;

Λ: Ναι ήταν για μικρό-τσακωμούς και βλακείες, δεν ήταν για σοβαρά θέματα. Τι είναι αυτό στο κινητό σου και σου πετάω το κινητό στο κεφάλι, δηλαδή τέτοια φάση (γέλια).

Ε: Κατάλαβα. Αν πρέπει τώρα να μου πεις 3 συναισθήματα για το χωρισμό ποια θα ήταν αυτά;

Λ: Λύπη, άγχος για το τι θα γίνει μετά, πώς θα κυλήσουν τα πράγματα και θυμός ίσως. Είτε στον εαυτό μου είτε στον άλλον.

Ε: Μετά από ένα χωρισμό πώς νιώθεις και πώς τη διαχειρίζεσαι;

Λ: Είχα πολλές διαφορετικές αντιδράσεις στους χωρισμούς μου η αλήθεια είναι (γέλια). Περνάω το δεκαήμερο «είμαι καλά και βγαίνουνε να το γλεντήσω» αλλά κλαίω, θα πιω τρία ποτά. Τις πρώτες φορές πέρασα εξάμηνη κατάθλιψη. Είτε θα πέσω στα πατώματα σε φάση πεθαίνουμε εδώ. Τώρα από τη μεγάλη μου σχέση βγήκα πολύ πιο χαλαρή. Βγήκα σίγουρα στεναχωρημένη, γιατί δεν ήθελα να τελειώσει αλλά έπρεπε αλλά βγήκα και πολύ πιο ήρεμη, έως και ανακουφισμένη γιατί ήταν κάτι που με πίεζε και πιστεύω ότι έπαιξε μεγάλο ρόλο το ότι ήταν δική μου απόφαση. Πολύ μεγαλύτερο ρόλο δηλαδή, η διαφορά ήταν εμφανής.

Ε: Ένιωσες ανακούφιση δηλαδή;

Λ: Ένιωσα ανακούφιση ναι. Γιατί δεν χρειαζότανε άλλο να προσπαθήσω και να βάλω ενέργεια στην οποία ήταν δύσκολη περίπτωση και δεν είχα. Επειδή έκανα πάντα χιλιάδες πράγματα στον ελεύθερό μου χρόνο και στη σχολή μου, δεν είχα τρελή ενέργεια να το κάνω και αυτό και λίγο με χαλάρωσε το τι είπα σε φάση «ουφ τώρα ηρεμούμε λίγο και επικεντρώνομαι στον εαυτό μου και σε αυτά που χρειάζομαι εγώ μετά από πάρα πολύ καιρό». Ξαναβρίσκω λίγο τον εαυτό μου. Βέβαια έκατσε και καλά, γιατί βρήκα και αμέσως την επόμενη μου σχέση, δηλαδή ούτε εβδομάδα δεν μεσολάβησε.

Ε: Αυτό σε βοήθησε;

Λ: Δεν τα έφτιαξα αμέσως την επόμενη μου σχέση, πέρασε ένα διάστημα που ήμασταν χαλαρά τύπου friendswithbenefits. Με βοήθησε σίγουρα 100% αλλιώς μετά από λίγο καιρό θα είχα πέσει σε κατάθλιψη, μπορεί και να γύρναγα πίσω.

Ε: Και ας πούμε μετά το χωρισμό, πέρα από αυτόν που ένιωσες ανακούφιση, σου έχει τύχει ποτέ να νιώσεις κάποιες σωματικές εκφράσεις του πόνου και της στεναχώριας;

Λ: Εε, στο φαΐ το έριχνα πάντα είτε στην απώλεια είτε στην υπερφαγία. Μου επηρεάζει πάρα πολύ τις διατροφικές συνήθειες η στεναχώρια γενικά εμένα, είτε δεν έτρωγα καθόλου, όταν λέμε καθόλου μα καθόλου όλη μέρα. Έπινα, έβγαινα, το ξέχναγα και δεν έδινα σημασία στον εαυτό μου. Ή το εντελώς αντίθετο, τρώω τα συναισθήματά μου ξεκάθαρα. Με τον ύπνο είχα μόνο θέμα στο ότι πάντα όταν είμαι σε περίεργη κατάσταση βλέπω πολύ ζωντανά όνειρα. Οπότε πεταγόμουν χαρούμενη, γιατί έβλεπα στον ύπνο μου ότι είναι όλα εντάξει ή πεταγόμουν ουρλιάζοντας, κλαίγοντας, γιατί το ξανά βίωνα. Οπότε ναι σίγουρα μου διατάραξε και τον ύπνο μου. Τώρα μιλάμε για ενάμισι δύο χρόνια. Δύο χρόνια γεμάτα. Επειδή δεν ένιωσα τη λύτρωση, ειδικά από τον έναν δεν κατάλαβα το γιατί. Επειδή το σταμάτησε εκείνος και σταμάτησε και να μου μιλάει έβλεπα στον ύπνο μου όλα τα πιθανά σενάρια της λήξης και τις καταλήξεις αυτού το πράγματος. Ξύπναγα εντάξει και μετά συνειδητοποιούσα ότι αυτό δεν έγινε, οπότε ήταν τέσσερις φορές χειρότερο γιατί το ξανά βίωνα.

Ε: Το ποτό πώς βοηθάει σε αυτή την περίοδο;

Λ: Δεν βοηθάει σε κάτι άλλο πέρα από το να ηρεμήσεις, να χαλαρώσεις και να είσαι με τους φίλους σου. Δεν βοηθάει κάπου.

Ε: Οι φίλοι;

Λ: Οι φίλοι σίγουρα. Ήταν εκεί στο να πω ότι είτε θέλω αυτή τη στιγμή να βγω να ξεχαστώ, είτε ότι θέλω να κλάψω σε ένα ώμο γιατί έχω ανάγκη να κλάψω, αλλά δεν θέλω να μου λες ότι είμαι ηλίθια, θέλω την κατανόηση σου και θέλω να με βοηθήσεις να ξεχαστώ. Αυτά τα δύο κυρίως.

Ε: Πάμε τώρα σε ένα πιο σύγχρονο κομμάτι, τον χωρισμό και τα social media. Τι κάνεις μετά από ένα χωρισμό με τα social media; Τι σου έχει τύχει; Πως έχει κινηθεί;

Λ: Κοίταξε να δεις, όταν ήμουνα πιο μικρή το αντιμετώπιζα για μένα λάθος. Σε φάση θα ανεβάσω ό, τι υπάρχει για να ζηλέψεις ξεκάθαρα. Επειδή έχω και πολλά αγόρια φίλους, έβγαζα φωτογραφίες με τον καθένα ξεχωριστά σε διαφορετικό μέρος για να τα βλέπει και να τα σκάει. Και τρελό stalking. Θα κοιτάξω το Tumblr σου, το instagram σου, τα story σου, τα blogs σου, το facebook, το facebook της μάνας σου και του πατέρα σου. Και όχι από δικά μου προφίλ, αλλά από διαφορετικά για να μη φαίνεται ότι τα βλέπω εγώ γιατί είναι σημαντικό. Έχω φίλες με social media (γέλια).

Ε: (Γέλια) και γιατί το έκανες αυτό;

Λ: Καλύπτει την ανάγκη ξεκάθαρα και να είμαι στη ζωή και στην καθημερινότητά του άλλου και για να μαθαίνω νέα του. Προφανώς και για να δω αν έχει και κάποια καινούργια κοπέλα και ποια είναι, δηλαδή σε τρώει πάντα αυτό. Όλα ήταν κυρίως για να μπορώ να συμμετέχω στην καθημερινότητά του.

Ε: Σου έχει τύχει ποτέ να δεις κάτι το οποίο να σε στεναχωρήσει πάρα πολύ και να σε επηρεάσει ψυχολογικά;

Λ: Καλέ έχω σπάσει κινητό. Έχω πετάξει κινητό.

Ε: Αληθεια;

Λ: Ναι ναι.

Ε: Είδες κάτι ..;

Λ: Είδα κάτι που με τρέλανε. Είδα κάτι για το οποίο είχα δίκιο σε μία υποψία μου, όχι κέρατο, αλλά κατάλαβα ότι είχα δίκιο σε κάτι που αρνιόταν κιόλας πολύ πεισματικά. Οπότε είχα πάρει το κινητό το είχα βάλει στο χέρι και το είχα κοπανήσει έτσι με την οθόνη στον τοίχο πολύ ψύχραιμα (γέλια). Στην πιο ώριμη αντίδρασή μου στα social media ήταν αποχή. Αποχή από τα social media. Δεν θα ανεβάσω. Δεν θέλω να βλέπω, γιατί ξέρω ότι και το παραμικρό να δω ή θα το κάνει επίτηδες ο άλλος για να με στεναχωρήσει, οπότε δεν μπαίνω στη διαδικασία, άλλα και εγώ η ίδια θέλω να απέχω γιατί το δεν θέλω να στεναχωρήσω τον άλλον, είτε γιατί ένιωθα ότι δεν ήταν καλή περίοδος να κάνω οποιαδήποτε κίνηση προς τον έξω κόσμο γιατί δεν ένιωθα εγώ ότι είμαι αρκετά έτοιμη. Ακόμα και κάτι μικρό να είναι. Δεν σου λέω δεν θα ανέβαζα ένα στιχάκι, αλλά δεν θα είχα την ενεργή συμμετοχή του να κάτσω να ασχοληθώ.

Ε: Κατάλαβα. Απόκρυψη, μπλοκάρισμα κλπ έχεις κάνει ποτέ;

Λ: Ου! Έχω φάει block από το Instagram, το Facebook, 2 Tumblr, το Google mail, 3 blog και από το twitter. Ο ίδιος άνθρωπος. Και με έκανε και φραγή. Και μετά έφαγα μπλοκ και από το Google και από το YouTube.

Ε: Εσύ δηλαδή δεν έχεις κάνει κάτι από αυτά;

Λ: Σε χωρισμό όχι. Το μπλοκ το θεωρώ ηλίθιο δηλαδή τι στο καλό να σου κάνει ο άλλος για να μην μπορεί να δει ότι πήγες διακοπές στην Πάρο; Δηλαδή είναι χαζό.

Ε: Έχεις ανεβάσει ποτέ στιχάκι για να προκαλέσεις τον άλλον αλλά όχι το κομμάτι της ζήλιας, από την αντίθετη πλευρά.

Λ: Ναι δηλαδή π.χ. αν ήξερα ότι θα τον τσιγκλίσει κάτι τον άλλον για να το δει και να του αρέσει και να μου στείλει. Αλλά όχι πια, πιο μικρή.

Ε: Είχες Γενικά με τις σχέσεις σου κοινό περιεχόμενο τύπου φωτογραφίες, συνομιλίες και τέτοια;

Λ: Συνομιλίες άπειρες, φωτογραφίες ελάχιστες.

Ε: Σου έχει τύχει ποτέ να ανατρέξεις σε αυτά και να τα ξανά διαβάσεις;

Λ: Έχει πέσει screenshot! Ναι το κάνω πάντα αυτό, δηλαδή κρατάω αρχεία. Δεν έχω πετάξει στη ζωή μου πράγματα από άνθρωπο όσο και να με στεναχωρούν, γιατί όσο να ναι αυτό ήταν ένα κομμάτι που έχω ζήσει, ήταν συναισθήματα που έχω νιώσει και τα έχω πει και δεν το μετανιώνω ποτέ. Πάντα κράταγα αρχείο.

Ε: Παράδειγμα φωτογραφίες και λοιπά; Τα έχεις κρατήσει όλα αυτά;

Λ: Έχουνε σβήσει μόνοι τους κάποια πράγματα, αυτός δηλαδή που με έκανε μπλοκ από παντού προφανώς και με έσβησε από παντού, αλλά εγώ δεν έχω σβήσει τίποτα δηλαδή έχω φωτογραφία του 2015, που υπήρχε και δεν με ενδιαφέρει πια. Ας υπάρχει και στο ίντερνετ.

Ε: Okay κατάλαβα. Πάμε τώρα να φύγουμε από τα social media. Με τις κοινές παρέες τι έκανες αφού χώρισες; Ποια είναι η στάση ως προς αυτό;

Λ: Δύσκολο, δεν λειτουργούν. Κατάλαβα ότι δεν γίνεται να έχεις κοινές παρέες με κάποιον που χώρισες. Είτε, δεν ξέρω, θα τους χωρίσει σαν τα μαχαιροπίρουνα αλλά δεν με ενδιαφέρει. Ελάχιστοι άνθρωποι μπορούν να έχουν σωστή στάση απέναντι σε δύο χωρισμένους. Θεωρώ απόλυτα λάθος να είναι όλες οι παρέες κοινές. Προφανώς και ο άλλος θα βγει μαζί σου και λοιπά αλλά το ποιόν θεωρεί φίλο και ποιον θεωρεί άνθρωπο να μιλήσει δεν πρέπει να είναι κοινό. Γίνονται πράγματα τύπου «μου είπε, του είπα και της είπε και μου είπε και να στο πω και μην το πεις» και το θεωρώ ανώριμο και λάθος. Αν θες να επικοινωνήσεις κάτι, πες το στον άλλο μην το λες στον κολλητό του, θα του το πει. Είσαι ηλίθιος αν δεν πιστεύεις ότι δε θα του το πει.

Ε: Κατάλαβα. Θέλω τώρα να μου πεις εφόσον έχεις βρεθεί και στις δύο πλευρές του χωρίζω ή με χωρίζουν, τι διαφορές εντοπίζετε στον εαυτό σου;

Λ: Κοίτα επειδή είμαι εγωίστρια και δεν μου αρέσει να μου λένε τι θα κάνω και όταν μου επιβάλεις να μη σε βλέπω πλέον είναι ένας τρόπος να μου πεις τι θα κάνω, οπότε δεν το έπαιρνα καλά. Δηλαδή από τη μία το έπαιρνα εγωιστικά από την άλλη στεναχωριόμουν και άδικα. Πέρασα κατάθλιψη, δεν τρώω, φάρμακα και τέτοια. Όταν από την άλλη χώρισα εγώ τον άλλον ένιωθα μεν τη θλίψη, αλλά δεν έπαυε να είναι επιλογή μου οπότε ήμουνα πιο δυναμική.

Ε: Άρα ένιωθες περισσότερη δύναμη, αυτή ήταν η διαφορά;

Λ: Δύναμη σίγουρα περισσότερη και μεγαλύτερο έλεγχο στον εαυτό μου, δηλαδή όταν με χώρισαν ένιωθα ότι έφευγε η γη κάτω από τα πόδια μου και χάνω τον έλεγχο, πράγμα που σιχαίνομαι. Ενώ στον άλλο ήξερα ότι είναι δικό μου βήμα. Πατάω και ξέρω ποιο είναι το επόμενό μου βήμα.

Ε: Θα ήθελα λίγο να μου μιλήσεις για την επανασύνδεση. Σου έχει τύχει έτσι να τα ξαναβρείς με κάποιον και πώς πήγε;

Λ: Ναι, πολύ καλα! Ειρωνικό είναι!

Ε: (Γέλια)

Λ: Κοίταξε να δεις, θα σου πω για τη φορά που με χώρισαν και για τη φορά που χώρισα εγώ. Στην ενδιάμεση δεν θα δώσω σημασία, γιατί δεν είχε πολλά συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα για μένα οπότε δεν έχει κανένα νόημα να τη συζητήσω ήταν αδιάφορη. Εε, τη φορά που με χώρισαν υπήρχε μία επανασύνδεση σε κάπως φιλικό επίπεδο στην αρχή, ενώ εγώ ξεκάθαρα κορόιδευα τον εαυτό μου και ήθελα τον άλλον. Οπότε κατέληξα να πληγωθώ ακόμα περισσότερο σε σημείο που να μου είναι τρεις φορές πιο δυνατό από ότι ήταν αρχικά χωρίσαμε, γιατί εκεί είναι που πέσανε τα μπλοκ για τα τέτοια. Δεν πέσανε στον πρώτο χωρισμό. Στον πρώτο χωρισμό κράτησα μία άλφα επαφή και όταν πήγε να ξαναγίνει κάτι και να αναζωπυρωθεί εκεί ήταν που έγινε το απόλυτο μπαμ και το χάλι το μαύρο. Εκεί είναι και η διαφορά που καταλαβαίνεις ότι δεν έπρεπε να είσαι με αυτόν τον άνθρωπο εξαρχής. Τώρα στη μεγάλη μου σχέση η αλήθεια είναι ότι είχα κάνει κάνα δυο-τρεις χαζό χωρισμούς με επανασύνδεση, που τελικά οδήγησε σε καλό. Η μία μόνο ήταν λάθος, η τελευταία, γιατί έδωσα μία ακόμα ευκαιρία που ήξερα από πριν ότι δεν θα εκτιμηθεί και δεν θα χρησιμοποιηθεί. Δηλαδή ήξερα ότι πάω να κάνω βλακεία, ήξερα πού πηγαίνω αλλά το διάλεξα επειδή ξεκάθαρα ήθελα να το τραβήξω από τα μαλλιά όσο πάει για να μην μπω στη θέση του να χωρίσω.

Ε: Άρα στη δεύτερη περίπτωση στο τέλος δεν λειτούργησε;

Λ: Όχι σε καμία από τις δύο δεν λειτούργησε (γέλια).

Ε: Άρα είσαι όμως υπέρ της επανασύνδεσης;

Λ: Προς το παρόν όχι, αλλά δεν την αποκλείω, δηλαδή άμα έρθει ένας άνθρωπος μετά από χρόνια και ξανά νιώθω κάποια πράγματα, δεν θα το αποκλείσω το να ξαναδοκιμάσω μαζί του, επειδή μέχρι στιγμής δεν έχει λειτουργήσει. Οπότε είμαι κάπου ενδιάμεσα.

Ε: Είσαι πιο πολύ της άποψης του να αφήνουμε κάποιο χρόνο;

Λ: Ναι σίγουρα. Αν πας να κάνεις κατευθείαν επειδή δεν έχουνε σβήσει τα συναισθήματα που είχες πριν το θυμό, τη στεναχώρια, καταλήγεις να κάνεις λάθος. Ενώ αν όντως έχει περάσει ένα χρονικό διάστημα μπορεί και να έχει ωριμάσει άλλος, μπορεί να έχει καταλάβει ότι έχει κάνει λάθος και να διορθωθούν τα πράγματα.

Ε: Και αφού λοιπόν έχουν συμβεί όλα αυτά και έχει περάσει κάποιος καιρός, όπως το βλέπεις πλέον τι πιστεύεις ότι έχεις πάρει από όλες αυτές τις σχέσεις τους χωρισμούς; Τι έχει αλλάξει εσένα; Τι έχεις κερδίσει από όλο αυτό;

Λ: Καταρχάς δεν μετανιώνω τίποτα, γιατί έχω ωριμάσει πάρα πολύ από όλα αυτά. Δηλαδή από το καθένα φρόντισα να πάρω τα καλά, γιατί είτε τα καλά ήταν ότι μαθαίνεις να πατάς στα πόδια σου, δεν είσαι 5 χρόνων να τρελαίνεσαι επειδή ένας άνθρωπος έφυγε από τη ζωή σου, δεν πέθανε κάποιος. Είτε ήταν το να αποκτήσω όλο και περισσότερη υπομονή στο να προσπαθώ περισσότερο, δηλαδή από έναν άνθρωπο ο οποίος είχε μηδενική υπομονή σε οτιδήποτε, οι σχέσεις και όλα αυτά και οι χωρισμοί με έχουν βοηθήσει στο να έχω παραπάνω υπομονή με τις σχέσεις μου, με το πόσο μπορώ να ανοιχτώ σε έναν άνθρωπο. Ανοίγομαι πιο εύκολα, δηλαδή θα εμπιστευτώ έναν άνθρωπο σχετικά γρήγορα να του μιλήσω για τα συναισθήματά μου, γιατί δεν το φοβάμαι πλέον, ειδικά από την τελευταία μου σχέση δεν φοβάμαι να ανοιχτώ. Είμαι σε φάση πολύ πιο χαλαρή, ό, τι είναι να γίνει θα γίνει, όλα θα κυλήσουν και δεν μπορείς να κάνεις κάτι. Δεν χρειάζεται να κρύβεις τον εαυτό σου, δεν χρειάζεται να κρύβεις τίποτα, πες τα και ό, τι γίνει.

Ε: Είπες πριν ότι δεν μετανιώνεις τίποτα, άρα πρακτικά δεν θα άλλαζες και τίποτα;

Λ: Τίποτα. Όλα έπρεπε να έχουνε γίνει έτσι. Γιατί μεγάλωσα, ωρίμασα φουλ από την κατάσταση αυτή, γιατί αν δεν τα είχα ζήσει και δεν είχαν συμβεί όλα αυτά δεν θα καταλάβαινα ποτέ ποιους ανθρώπους θέλω να έχω δίπλα μου πραγματικά και δεν θα είχα καταλάβει και ποτέ πως είναι να πληγώνεσαι και τα λοιπά. Οπότε θα φερόμουν πολύ πιο άσχημα στους ανθρώπους, αν δεν είχα δηλαδή ζήσει εγώ να μου φερθούν άσχημα. Όχι, δεν θα άλλαζα τίποτα.

Ε: Άρα για να κλείσουμε αν έπρεπε να δώσουμε έναν ορισμό μετά από όλο αυτό για το χωρισμό, τι θα έλεγες ότι είναι;

Λ: (Παύση) θα έλεγα ότι είναι κατάληξη και κλείσιμο υποθέσεων. Έτσι κάπως το βλέπω.

Ε: Άρα αν έπρεπε να πούμε τρεις λέξεις για το χωρισμό φαντάζομαι μία από αυτές θα ήταν κλείσιμο (γέλια);

Λ: Η μία θα ήταν κλείσιμο σίγουρα, η άλλη θα ήταν τέλος ίσως και η άλλη θα ήτανε διαχωρισμός δρόμων-ανθρώπων. Δεν ξέρω δεν είναι λέξη αυτό είναι πιο ποιητικό. Ότι χωρίσαμε ρε παιδί μου, ότι οι δρόμοι μας πήραν άλλη πορεία, δεν είμαστε ο ένας τη ζωή του άλλου.

Ε: Αποχωρισμός;

Λ: Ναι. Φινάλε.

Ε: Θες να μου πεις κάτι άλλο εγώ νομίζω πως είμαι okay.

Λ: Όχι, μου άρεσαν οι ερωτήσεις σας. Θυμηθήκαμε λίγο αυτά που περάσαμε. Όχι ήτανε μία ωραία ανασκόπηση γιατί πολλές φορές προσπαθείς και να ξεχάσεις κάποια πράγματα και αυτά που σε πόνεσαν εν τέλει καταλαβαίνεις ότι ήταν και λίγο χαζό που κάθισες και ασχολήθηκες τόσο πολύ. Είναι ωραίο να τα ξανά θυμάσαι, γιατί τα βλέπει μετά από χρόνια και τα βλέπεις με άλλη οπτική αυτή τη φορά και όχι του πληγωμένου, στεναχωρημένου, θυμωμένου αλλά ως εξωτερικός παρατηρητής. Οπότε έχει και πάρα πολύ πλάκα να βλέπεις τη ζωή σου σαν εξωτερικός παρατηρητής, είναι σαν να βλέπεις ταινία και φεύγουν οι καρδούλες και τα συννεφάκια που είχαν γύρω-γύρω όταν είσαι στεναχωρημένος, το γκρι και στα σκάει στη μούρη αλήθεια. Και λες «τι ηλίθιος που ήμουνα, γιατί καθόμουνα και έκλαιγα» ξέρω γω ή «πω πω βλακεία αυτό, έπρεπε να έχω φερθεί διαφορετικά». Όταν τα βλέπεις μετά από καιρό είναι σαν να τα βλέπεις αντικειμενικά. Αυτό.

Ε: Τέλεια Σε ευχαριστώ πάρα πολύ.

Λ: Εγώ σε ευχαριστώ, να σαι καλά.

**Συνέντευξη 7η: (Μ), 25 ετών, (γ).**

Ε: Χαίρεται.

Μ: Καλησπέρα.

Ε: Για να ξεκινήσουμε έτσι λίγο, θέλω να μου πεις λίγα πραγματάκια για σένα, πόσο είσαι; Με τι ασχολείσαι; Τέτοια πράγματα.

Μ: Ωραία, είμαι 25 χρονών είμαι η Μ., σπουδάζω νοσηλευτική με πολύ μεγάλη αποτυχία, δουλεύω και σαν DJ, έχω και άλλα ενδιαφέροντα και είμαι του καλλιτεχνικού.

Ε: Έχεις τώρα κάποια σχέση;

Μ: Όχι (γέλια).

Ε: Είχες μακροχρόνιες σχέσεις στο παρελθόν; Ή έστω σημαντικές.

Μ: Άλλο σημαντικές και άλλο μακροχρόνιες. Μπορεί να έχεις μία σχέση ένα μήνα και να είναι ότι καλύτερο έχει συμβεί στη ζωή σου. Αλλά είχα ναι. Είχα τρεις μεγάλες σχέσεις, οι οποίες ήταν η μία ενάμιση χρόνο, η άλλη ένα και έξι μήνες και η επόμενη με τον ίδιο άνθρωπο ήτανε δύο χρόνια.

Ε: Και εσύ γιατί κάνεις σχέσεις;

Μ: Γιατί δεν βρίσκω το νόημα να ‘μαι μόνη μου σε αυτόν τον κόσμο και δεν μου αρέσουν τα εφήμερα πράγματα. Οπότε προτιμώ να ξέρω ότι είμαι κάπου συγκεκριμένα και είναι αυτό.

Ε: Και όταν γνωρίζεις έναν άνθρωπο, τι είναι αυτό που σε ελκύει συνήθως και έπειτα τι χρειάζεται για να διατηρήσεις μία σχέση μαζί του;

Μ: Λοιπόν, αρχικά έχω έναν περίεργο τρόπο να συνδέομαι με τον κόσμο. Το πράγμα που με κάνει να μου αρέσει κάποιος είναι η εγκεφαλική του δραστηριότητα. Δηλαδή θέλω μία στοιχειώδη εξυπνάδα. Όχι στοιχειώδη, αρκετή μάλλον. Θέλω να έχει πολύ καλή αίσθηση του χιούμορ και να έχει κάποια ενδιαφέροντα, τα οποία ταυτίζονται με τα δικά μου. Δηλαδή στη μουσική, στην τέχνη, στις απόψεις του για τη ζωή και γενικότερα πιστεύω ότι μου είναι πιο εύκολο να αρχίσει να μου αρέσει κάποιος όταν τον γνωρίζω αρκετά και μετά αναπτύσσω κάποια συναισθήματα για αυτόν. Ή ξεκινάνε φιλικά. Οπότε είναι το πολύ ενδιαφέρον και μετά στην πορεία αυτό γυρνάει στο ερωτικό.

Ε: Άρα δεν είσαι της εξωτερικής εμφάνισης, είσαι πιο πολύ του εγκεφάλου;

Μ: Όχι, απλά η εξωτερική εμφάνιση okay παίζει το ρόλο στο να μπεις στη διαδικασία του να γνωρίσεις τον άλλον. Δεν λέμε ότι ψάχνεις τον ΜπράντΠίτ, αλλά να έχει ο άλλος μία συμπαθητική εμφάνιση που να σου κάνει το κλικ να τον γνωρίσεις και να του μιλήσεις.

Ε: Και αφού ξεκινήσει μία σχέση, στη συνέχεια τι χαρακτηριστικά χρειάζεσαι να έχει για να αντέξει;

Μ: Μου αρέσει πολύ να κάνω πράγματα με τον άλλον, ό,τι και αν είναι, δηλαδή θα μου πεις «ξέρεις τι; κόβω φλέβα. Πάμε να βγούμε μία βόλτα», οτιδήποτε. Πες μου να κάνουμε το τετράγωνο μαζί, μου αρέσει. Να δούμε ταινίες, να ακούσουμε μουσική, να κάτσουμε να αράξουμε, να κάνουμε συζητήσεις, οι οποίες δεν είναι «πώς πήγε η μέρα σου», να είναι κάτι πιο βαθύ, να μου μιλήσεις για τις απόψεις σου για κάτι για το οποίο δεν μιλάς συχνά. Μετράει πολύ και το ενδιαφέρον προφανώς, δηλαδή όταν ο άλλος σου δείχνει ότι χάνει το ενδιαφέρον του ή κάτι άλλο είναι ένας παράγοντας που σου λέει ότι κάτι δεν πάει καλά. Το ρουτίνιασμα δεν βοηθάει σίγουρα, αλλά γίνεται κάποια στιγμή, οπότε πρέπει να βρίσκεις τρόπους να το σπας. Πιστεύω ότι αυτό είναι το μεγαλύτερο φάουλ και για αυτό λήγουν πάρα πολλές σχέσεις.

Ε: Ναι ναι. Ωραία, άρα λοιπόν από τη στιγμή που γνωρίζουμε έναν άνθρωπο μέχρι το τέλος του κύκλου, που είναι ένας χωρισμός, ποια στάδια πιστεύεις ότι περνάνε οι σχέσεις με βάση την εμπειρία σου;

Μ: Θεωρώ ότι είναι λίγο ανάλογα τον άνθρωπο, δηλαδή οι σχέσεις που έχουν τύχει σε μένα, επειδή ήταν αρκετά σοβαρές και μακροχρόνιες για την ηλικία μου, είχανε το αρχικό ότι περνάμε χρόνο οι δυο μας στην αρχή γνωριζόμαστε και λοιπά και μετά ας πούμε μπαίνεις σε μία άλλη διαδικασία, πιο κοντινή με τον άλλο. Δηλαδή γνωρίζεις τους φίλους του, που είναι πολύ βασικό κομμάτι επίσης να εξοικειωθεί ο ένας με το περιβάλλον του άλλου είτε αυτό είναι οικογενειακό είτε φιλικό. Εμ, πιστεύω ότι αυτός ο παράγοντας να μπαίνει ο ένας το περιβάλλον του άλλου σε δεσμεύει πολύ περισσότερο, γιατί μετά νιώθεις και μία υποχρέωση και προς τους ανθρώπους που εκτιμάς μέσω αυτού του ανθρώπου και σκέφτεσαι ότι αν κάτι στραβώσει με αυτό τον άνθρωπο θα βγεις ότι φταις, ακόμα και να μη φταις και οι άνθρωποι μπορεί να σε πάρουν με κακό μάτι και σε νοιάζει, γιατί okay δεν ήτανε γνωριμίες που της έκανες από επιλογή σου. Οπότε είναι λίγο δίκοπο αυτό το μαχαίρι.

Ε: Καταλαβαίνω. Και προφανώς στην πορεία χτίζεται κάπως η σχέση.

Μ: Ναι, λίγο λίγο. Είναι και η καθημερινή επαφή που σου δείχνει άλλος τα νερά του, μαθαίνεις και εσύ και αυτός κάθε μέρα τα υπόλοιπα. Οπότε είναι λίγο ένα ατελείωτο χτίσιμο οι σχέσεις. Αν πεις ότι τα παρατάς, ξέρεις ότι τελείωσε.

Ε: Αυτό θα σε ρωτούσα αλλά μάλλον μου απάντησες. Αν έπρεπε λοιπόν να δώσουμε έναν ορισμό στο τι είναι η σχέση, τι θα έλεγες; Μου είπες χτίσιμο.

Μ: Θα έλεγα ότι η σχέση αρχικά είναι μία πολύ μεγάλη συμπάθεια, ας πούμε, για έναν άνθρωπο. Μία εκτίμηση, σεβασμός, αγάπη προφανώς, αλλά είναι και συνεχής δουλειά. Δηλαδή δεν μπορείς να χτίσεις μία σχέση, να είσαι σε μία σχέση που σε ενδιαφέρει και περνάς καλά μέσα σε αυτή και να πεις ότι okay έχω φτάσει εδώ και τώρα σταματάω να δουλεύω για αυτό που έχω. Με το που γίνεται αυτό αρχίζουν τα κακά, γιατί απλά πρέπει να υπάρχει μία συνεχής εξέλιξη και από τις δύο μεριές και ο ένας να βοηθάει τον άλλον να ξεπεράσει και τον εαυτό του και τις φοβίες του και τα άγχη του. Και επίσης θεωρώ ότι αν ο ένας δεν μπορεί να βοηθήσει τον άλλον για οποιοδήποτε λόγο, γιατί τυχαίνει, δεν είμαστε όλοι τέλειοι για όλους, είναι και αυτό κομμάτι όχι τόσο του ότι δεν δουλεύεις πάνω σε αυτό, αλλά δεν έχεις τον τρόπο να δουλέψεις πάνω σε αυτό.

Ε: Ναι σίγουρα. Τώρα, από τις σχέσεις που μου είπες ότι είχες, ποιες χώρισες εσύ και σε ποιες σε χώρισαν;

Μ: Αυτό είναι λίγο περίεργη ερώτηση, γιατί γενικά δεν χωρίζω κόσμο. Μου είναι πάρα πολύ δύσκολο. Γενικά η μέθοδος μου είναι ότι, όταν βλέπω ότι τα πράγματα πάνε πολύ λάθος, επειδή εγώ δεν μπορώ να φύγω από αυτή τη σχέση, κάνω τον άλλον να με διώξει. Οπότε συνήθως πετάω το μπαλάκι με τη συμπεριφορά μου. Αλλά η τελευταία μου εμπειρία, ας πούμε, ήταν ότι εγώ αναγκάστηκα να χωρίσω τον άνθρωπο με τον οποίο ήμουν μαζί. Δεν ήταν εύκολο, δεν ήταν καθόλου ωραίο. Αλλά ας πούμε ότι στις τρεις αυτές μεγάλες σχέσεις, στις δύο με έχουν χωρίσει και τη μία χώρισα εγώ.

Ε: Και όταν τώρα σου λέω τη λέξη χωρισμός ποιες τρεις λέξεις σου έρχονται στο νου;

Μ: Απώλεια, αβεβαιότητα και πώς να το πω, είναι πιο πολυσύνθετη η άλλη λέξη. Διαταραχή της συνήθειας.

Ε :Okay αλλαγή κάπως..

Μ: Αλλαγή. Ναι αυτό.

Ε: Καταλαβαίνω. τώρα θέλω λίγο να ασχοληθούμε με τους λόγους για τους οποίους χώρισες. Γιατί χώρισες;

Μ: Χώρισα στην πρώτη περίπτωση με τη σχέση που ήμουν ενάμιση χρόνο γιατί υπήρχε υπερβολική ζήλια, υπερβολικός έλεγχος χωρίς λόγο και okay είναι ωραίο ο άλλος να σε ζηλεύει, αλλά πρέπει να υπάρχει ένα μέτρο. Δηλαδή όταν ο άλλος δεν σου δίνει δικαίωμα, η ζήλια είναι ωραία αλλά μέχρι ένα βαθμό δηλαδή να δείχνεις ότι τον διεκδικείς τον άλλον. Όχι να είναι ο άλλος έξω και να ξέρεις ότι είναι με φίλους του που τους ξέρεις και περνάει καλά και εσύ να κάνεις την κακιά πεθερά και τον έλεγχο όλη την ώρα. Αυτό κουράζει και κάποια στιγμή όταν και ο άλλος είναι λίγο υπερβολικός σαν άνθρωπος, γίνεται μία, γίνεται δύο, μέχρι τις εκατό φορές απαντάς όμορφα ψύχραιμα και λες «μωρό μου θέλω εσένα, το ξέρεις. Ξεκόλλα». Αλλά κάποια στιγμή οι άνθρωποι έχουμε όρια. Οπότε στο 101 αρχίζεις και λες «έλα πάλι τα ίδια;». Οπότε αναγκαστικά σε βάζει σε μία διαδικασία η οποία είναι: «και τώρα σκέφτομαι να βγω και να περάσω καλά γιατί θα έχω πάλι τις γκρίνιες» και κάποια στιγμή απηυδίζεις και λες δεν πάει άλλο.

Ε: Αυτή ήταν η σχέση που χώρισες εσύ;

Μ: Αυτή ήταν η σχέση που πέταξε το μπαλάκι και να με χωρίσουν. Η σχέση που χώρισα εγώ που ήταν η πιο πρόσφατη είχε πολλούς παράγοντες μέσα, δηλαδή είχε μέσα απόσταση, είχε προβλήματα υγείας -όχι δικά μου του άλλου ατόμου- αλλά κάποια στιγμή προς το τέλος άρχισαν και κάποια δικά μου, στα οποία με συμπαρέσυρε αυτή η κατάσταση γιατί ήταν ψυχολογικά.

Ε: Ψυχοσωματικά;

Μ: Ψυχοσωματικά ναι κατέληξαν. Και απλά είχε βαλτώσει γιατί δεν ήμασταν και οι δύο σε ψυχολογική κατάσταση για να υποστηρίξουμε αυτό που έχουμε. Έπιασε μία ρουτίνα και μετά και με την καραντίνα και με όλα αυτά που εγώ έχασα τα δύο τρίτα από όλη μου την καθημερινότητα και τη ζωή μου, όλα, απλά με παρέσυραν κάτω και μέσα σε αυτά τα όλα ήταν και η σχέση μου. Οπότε ένιωσα ότι δεν μπορώ να βοηθήσω πλέον αυτό τον άνθρωπο. Δεν μπορεί πλέον ούτε αυτός να με βοηθήσει και είναι κρίμα να τον έχω στην αναμονή και να κοροϊδευόμαστε και να κάνω εγώ πράγματα που δεν του αρέσουν και αυτός να τα δέχεται και να συνεχίζει αυτό το πράγμα μέχρι δεν ξέρω και εγώ πόσο, προκειμένου κάποιος από τους δύο να είναι καλύτερα. Οπότε το θεώρησα πιο τίμιο να λήξει εκεί.

Ε: Κατάλαβα. Το κομμάτι τώρα απιστία και χωρισμός. Σου έχει τύχει κάτι τέτοιο; Ποια είναι η γνώμη σου;

Μ: Να χωρίσω λόγω απιστίας;

Ε: Να συμβεί κάτι τέτοιο σε κάποια σχέση σου. Και πώς αντέδρασες αν έχει συμβεί;

Μ: Δεν έχει συμβεί να μου το κάνουν από όσο ξέρω και οι απόψεις διίστανται για το αν το έχω κάνει εγώ. Δηλαδή είχα ξεκινήσει μία γνωριμία ας πούμε με τη δεύτερη μεγάλη μου σχέση, η οποία όμως δεν ήταν ρεαλιστική ακόμα, δηλαδή ήταν τύπου μιλάμε και το βλέπουμε από μεριάς μου. Από μεριάς του άλλου ανθρώπου ήμασταν ήδη μαζί, οπότε δεν ήταν ξεκάθαρο. Και τέλος πάντων εγώ βγήκα μία μέρα, έκανα κάτι, γύρισα και το είπα όμως. Λέω «φιλαράκι έγινε αυτό, στο λέω, για να είμαι καθαρή μετά» έγινε όλο το δράμα, του δράματος, ω δράμα προφανώς. Δεν ήταν ξεκάθαρο ακόμα και τότε ότι είμαστε μαζί ή δεν είμαστε μαζί, αν έχω κερατώσει ή δεν έχω κερατώσει. Έγινε ο κακός χαμός. Αυτόν τον άνθρωπο δεν τον είχα δει καν από κοντά όταν έγινε αυτό, αλλά για μένα ήταν αρκετά ξεκάθαρο. Αν ο άλλος διαφωνεί okay είναι γνώμη του, είναι δικαίωμά του, μπορεί να διαφωνήσει αλλά δεν μπορεί να μου ζητάει τα ρέστα. Ακόμη και να μην είχα σχέση, είχα νιώσει άσχημα γιατί είχα τον άλλο άνθρωπο με την προοπτική ότι θα γίνει κάτι μεταξύ μας και γύρισα και του είπα ένα πρωί ότι «ξέρεις τι; έγινε αυτό». Δεν το ξεπέρασα, ακόμα δηλαδή το σκέφτομαι, αλλά δεν θεωρώ ότι ήταν κάτι το τόσο μεμπτό, όπως ας πούμε όταν έχεις σχέση δύο χρόνια που έχει ζήσει πράγματα με τον άλλον και μία μέρα σου τη βαράει και κάνεις κάτι. Δεν είχα άλλη εμπειρία πέρα από αυτήν.

Ε: Μάλιστα. Μου είπες τι συνέβη στις σχέσεις σου. Από τη στιγμή λοιπόν που αρχίζεις και αντιλαμβάνεσαι ότι δεν λειτουργεί όλο αυτό και παθαίνεις το σοκ ότι μάλλον πρέπει να χωρίσεις, πως αντιδράσεις σε αυτό μέχρι να συμβεί ο χωρισμός;

Μ: Λοιπόν, αρχικά αποφεύγω το πράγμα «Πρέπει να μιλήσουμε», γιατί αρχικά θέλω εγώ να είμαι σίγουρη για το τι νιώθω. Δηλαδή παίρνω κάποιο χρονικό διάστημα προκειμένου να σκεφτώ εγώ τις ανάγκες μου, τα θέλω μου, τα συναισθήματά μου για τον άλλον άνθρωπο, ό, τι έχει αλλάξει και νιώθω έτσι και ανάλογα το τι θα δω ότι έχει πρόβλημα, σκέφτομαι το πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω. Υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις οι οποίες δεν μπορείς να αντιμετωπίσεις. Γιατί δεν φταις εσύ εξολοκλήρου ή αυτά τα πράγματα που φταίνε δεν περνάνε από το χέρι σου. Οπότε σε αυτές τις περιπτώσεις δεν μπορείς να το πιάσεις τον άλλον και να του πεις «ξέρεις κάτι, με ενοχλεί αυτό» γιατί αν είναι ας πούμε ένα πολύ βασικό κομμάτι του χαρακτήρα του, ξέρεις ότι αυτό δεν θα αλλάξει. Μόνο και μόνο το να βάλεις κάποιον σε διαδικασία «θα μιλήσουμε και θα σου πω κάποια πράγματα και μετά κάνε εσύ κάτι γιατί εγώ νιώθω έτσι» θεωρώ ότι δεν βγαίνει. Είναι καλύτερα, δηλαδή, για μένα δουλεύει καλύτερα το να πάρω το χρόνο μου, να εστιάσω στα προβλήματα και να ψάξω την αντιμετώπιση. Εάν δεν υπάρχει αντιμετώπιση παραθέτω πολύ ξεκάθαρα μετά από κάποιο καιρό που το έχω κάνει όλο αυτό το τι νιώθω, το γιατί νιώθω έτσι και ότι συνήθως δεν μπορώ να το προχωρήσω.

Ε: Σε ποιο στάδιο από αυτά μπαίνει η συζήτηση με τους φίλους; Νωρίς ή αφού πάρεις τις αποφάσεις σου;

Μ : Εξαρτάται συνήθως επειδή είμαι αρκετά αναποφάσιστη… Βασικά όχι αναποφάσιστη. Είμαι πολύ αποφασιστική. Απλά δεν μου είναι εύκολες οι αλλαγές και ειδικά όταν εκτιμώ και σέβομαι έναν άνθρωπο, θέλω να πάρω όσο περισσότερες γνώμες γίνεται. Δεν επηρεάζουν πάντα το τελικό αποτέλεσμα, αλλά έχει να κάνει και με ποιον το συζητάς, τι εμπειρίες έχει ανάλογες με τις δικές σου, αν είναι κοντά στο δικό σου τρόπο σκέψης.. συνήθως όμως θα έλεγα ότι το συζητάω πριν ανακοινώσω κάτι, όχι πριν κατασταλάξω εγώ γιατί λίγο-πολύ η πρώτη σκέψη που μας έρχεται είναι αυτή που θα κάνουμε όντως. Μπορεί να φαίνεται σαν χάσιμο χρόνου, αλλά okay όταν έχεις περάσει πάρα πολλά πράγματα με έναν άνθρωπο οφείλεις να το σκεφτείς λίγο παραπάνω πιστεύω.

Ε: Τώρα θέλω λίγο να μου αναλύσεις παραπάνω το κομμάτι της στιγμής του χωρισμού, δηλαδή και στη μία σχέση που αποφάσισες να χωρίσεις εσύ και στην σχέση που ουσιαστικά με έμμεσο τρόπο προσπάθησες να σε χωρίσουν, πώς διάλεξε αυτούς τους τρόπους; Πώς συνέβη; Θυμάσαι τέτοια πράγματα;

Μ: Φυσικά. Δεν τα ξεχνάς ποτέ αυτά τα πραγματάκια. Οι δύο πρώτες φορές που πέταξα εγώ το μπαλάκι για να με χωρίσουν μπορώ να πω ότι ήταν πολύ απελευθερωτικές για μένα, γιατί όσο προχώραγε αυτό το πράγμα είχα νιώσει ότι έχω βαλτώσει τόσο πολύ μέσα σε αυτό και απλά με τη συμπεριφορά μου τους έδιωχνα με το που μου λέγανε ότι «ξέρεις τι; Χωρίζουμε» ήμουνα σαν το freddiemercury με τη σκούπα Iwanttobreakfree ξεκάθαρα. βέβαια το πρώτο μισάωρο ήμουνα καλά μετά άρχισε να μου τα σκάνε οι αναμνήσεις, το ένα το άλλο, τα κλάματα μόνη μου. Όπως και να έχει, έχεις περάσει πράγματα. Τα εκτιμάς, αγαπάς τον άνθρωπο, αλλά βλέπεις ότι δεν γίνεται και πιστεύω ότι όταν νιώθεις ότι σου φεύγει ένα βάρος σημαίνει ότι έπρεπε να γίνει. Η τελευταία φορά που ήταν δικιά μου εξ ολοκλήρου απόφαση ήταν χειρότερη, γιατί ήταν από μακριά λόγω της απόστασης. Δεν ήθελα να γίνει έτσι, αλλά δεν μπορούσα να περιμένω άλλους δύο- τρεις-όσους μήνες προκειμένου να μπορώ να δω τον άνθρωπο από κοντά και να του εξηγήσω. Προφανώς δεν του το είπα από μηνύματα, αλλά ήταν πολύ πιο δύσκολο γιατί τον έβλεπα. Έβλεπα κάθε αντίδραση. Με συνεπήρε και εμένα όλο αυτό το «τι κάνω τώρα; είμαι σίγουρη για αυτό που κάνω τώρα;». Δηλαδή ακόμα και αν ήξερα ότι η απόφασή μου ήταν σωστή, είχα πολλές αμφιβολίες εκείνη τη στιγμή που προσπαθούσα να το κάνω όντως. Εμ, ήταν δύσκολο το σκεφτόμουν πολλές μέρες μετά, ακόμα δηλαδή το σκέφτομαι και έχουν περάσει περίπου 24 μέρες. Κάθε μέρα θα το σκεφτώ, αλλά κάθε μέρα θα είναι λίγο λιγότερο έντονο ή θα είναι πιο μετριασμένο το συναίσθημα, γιατί έχω συνειδητοποιήσει λίγο περισσότερο όλη την αλλαγή και την έλλειψη της καθημερινής επαφής. Βέβαια ακόμα δεν είμαι σίγουρη αν έχω κάνει καλά ή αν έχω κάνει λάθος. Αυτό θα φανεί αρκετά αργότερα.

Ε: Άρα ο τρόπος που επιλέγουμε να χωρίσουμε έναν άνθρωπο από τι εξαρτάται πιστεύεις;

Μ: Από τον άνθρωπο πιστεύω.

Ε: Από τον άλλον άνθρωπο ή από εσένα;

Μ: Τον έναν σε συνάρτηση με τον άλλον. Δηλαδή πιστεύω ότι λίγο πολύ για να έχεις μία σχέση ξέρεις πώς δουλεύει ο άλλος, ειδικά αν είναι μακροχρόνια. Τώρα στον ένα μήνα προφανώς ως επαφή και να έχετε δεν μπορείς να ξέρεις πώς θα αντιδράσει στο καθετί. Αλλά όταν έχεις περάσει πάρα πολύ χρόνο και έχεις ζήσει και καθημερινές σκηνές και το πάντα, πιστεύω ότι λίγο βάζεις και στο μυαλό σου το πώς θα του έρθει πιο εύκολα. Γιατί αν είσαι εγωιστικό γουρούνι το οποίο δεν ενδιαφέρεται για τα αισθήματα του άλλου, προφανώς στέλνεις ένα μήνυμα και λες αγάπη μου τέλος. Αν σε ενδιαφέρει όμως, θα κάτσει και θα το ψάξεις λίγο και θα πεις ότι «okay, τι έχω περάσει από τον άνθρωπο; αυτό ότι του αξίζει. Κάτι πιο καθαρό και πιο όμορφο έστω και στο τέλος». Οπότε είναι λίγο το πώς είναι η σχέση σας και το πώς ξέρεις ότι θα αντιδρούσε αυτός ο άνθρωπος καλύτερα σε μία τόσο στρεσογόνα κατάσταση.

Ε: Ωραία πάμε τώρα λίγο στα πιο βαθιά. Θέλω να μου συνδέσεις 3 συναισθήματα με το χωρισμό.

Μ: Λύπη, φόβος και δεν ξέρω κρύωμα, σαν πάγωμα, ότι είχες κάτι το οποίο σε κρατούσε πιο ζεστό πιο θερμό και απλά κάποια στιγμή σαν να κλείνεις μία σόμπα κάτι τέτοιο.

Ε: Κατάλαβα. Τώρα θέλω να πάμε στο μετά το χωρισμό. Θυμάσαι πως ένιωθες συναισθηματικά; ποια ήταν η αντίδρασή σου και πώς το διαχειρίστηκες; Έχεις και κάτι πολύ φρέσκο απ’ ό,τι μου είπες.

Μ: Οι πρώτες μέρες ήταν πολύ δύσκολες.

Ε: Τώρα μιλάμε για την τελευταία σχέση έτσι;

Μ: Ναι ναι. Έπιανα τον εαυτό μου να κλαίει ανεξέλεγκτα και χωρίς κανένα λόγο δηλαδή απλά γυρνούσα στο δωμάτιό μου, έβλεπα κάποια πράγματα που μου είχε δώσει αυτός ο άνθρωπος ή κάποιες συνήθειες που είχα να κάθομαι π.χ. στον υπολογιστή και να του μιλάω. Δεν χρησιμοποιώ τον υπολογιστή μου από τότε. Δηλαδή κάνω μόνο τα απαραίτητα και με το που τελειώσω τη δουλειά μου το κλείνω. Γενικά αποφεύγω τα ερεθίσματα τα οποία θα μου θυμίζουνε πράγματα που έκανα με αυτόν τον άνθρωπο. Γιατί είναι δύσκολο ακόμα να τα διαχειριστώ και μου ξυπνάνε πράγματα. Οπότε προσπαθώ να το αποφύγω. Οι πρώτες μέρες ήταν ένας συνδυασμός κλάματος και σφιξίματος, δηλαδή ο λαιμός μου, το στομάχι μου ήτανε όλα ένας κόμπος. Δεν ήθελα να ακουμπήσω φαΐ. Ακόμα και αν ήμουνα πάρα πολύ αποφασισμένη ότι αυτό έπρεπε να γίνει, δεν σημαίνει ότι ήταν πιο εύκολο. Ήταν αρκετά δύσκολο, δηλαδή αυτά τα συναισθήματα δεν περίμενα ότι θα τα είχα τόσο έντονα. Αλλά θεωρώ ότι είναι λογικό μετά από τόσο καιρό με κάποιον. Είναι τα πάντα. Η συνήθεια είναι το μεγαλύτερο. Είναι σαν την αποτοξίνωση ή σαν να κόβεις το τσιγάρο. Την επόμενη μέρα σίγουρα θα σου λείπει αλλά όσο προχωράει η μέρα σου λείπει λιγότερο.

Ε : Θυμάσαι με τις προηγούμενες σχέσεις πως ένιωθες την αντίστοιχη κατάσταση;

Μ: Ήταν πάνω κάτω το ίδιο απλά σε αρκετά μικρότερο βαθμό και για αρκετά λιγότερο καιρό. Δηλαδή στη μία εβδομάδα περίπου ήμουν πολύ καλύτερα ήδη και δεν περνούσε από το μυαλό μου. Τώρα ας πούμε ακόμα το σκέφτομαι αλλά εντάξει ήταν και άλλη η ηλικία μου και άλλο τα βιώματα δεν μπορεί να συγκριθεί.

Ε: Τι σε βοηθάει στο να διαχειριστείς το μετά;

Μ: Κυρίως στο να μη μένω μόνη, γιατί εκεί είναι που γίνονται όλες οι σκέψεις που θέλεις δεν θέλεις θα σου έρθουν και δεν μπορείς να τις αποκλείσεις κάπως. Οπότε το να είμαι έξω με παρέα είναι το καλύτερο και να μιλάω για άσχετα πράγματα, τα οποία ξέρω ότι δεν θα μου θυμίσουν κάτι τέτοιο. Με βοηθάει τον ακούω μουσική. Οι επιλογές μου στην ταινίες είναι πάρα πολύ κακές αυτή την περίοδο αλλά ναι σίγουρα δεν με βοηθάει καθόλου το να είμαι σπίτι με τίποτα. Αλκοόλ και παρέα. Αυτό.

Ε: Πριν μιλήσεις για ψυχοσωματικά ζητήματα, για φαγητό και τέτοια. Με τον ύπνο πως τα πηγαίνεις;

Μ: Έχω πρόβλημα με τον ύπνο πάρα πολύ καιρό πριν το χωρισμό μου. Έχει να κάνει με το στρες μου το οποίο είναι άπειρο. Δεν ξέρω αν με επηρέασε κάπως αυτό απλά ένιωθα ότι ίσως και να με βοήθησε σε εισαγωγικά, γιατί ένιωθα τόσο εξαντλημένη μέσα στη μέρα που απλά έπεφτα στο κρεβάτι και δεν είχα τη δύναμη να σκεφτώ πράγματα. Περισσότερο τα σκεφτόμουν όλα μέσα στην ημέρα, οπότε δεν είναι αυτό το κλασικό πού ξαπλώνεις και περνάνε όλες οι σκέψεις από το κεφάλι σου και σε κρατάνε ξύπνιο για πάντα. Άρα αυτό από τη μία μου έκανε αυτό το καλό ας πούμε. Όχι ότι κοιμάμαι σαν το μωρό αλλά…

Ε: Καταλαβαίνω. Αλλά είναι ουσιαστικά μία αποφόρτιση;

Μ: Ναι είναι ίσως κάτι καλύτερο από το πόσο λιγότερο κοιμόμουν υπό άλλες συνθήκες.

Ε: Μάλιστα. Τώρα ποια πιστεύεις ότι πρέπει να είναι η στάση μας απέναντι στους πρώην συντρόφους μας αφού τελειώσει μία σχέση μαζί τους;

Μ: Εγώ Δεν πιστεύω αυτά τα πράγματα τύπου σε βλέπω, αλλάζω πεζοδρόμιο σε διαγράφω από το facebook. Θεωρώ ότι αυτός ο άνθρωπος, καλώς ή κακώς ήταν επιλογή σου, πέρασες πολύ όμορφα και πολύ άσχημα ενδεχομένως, πράγματα μαζί του είναι λάθος να τα σβήνεις και μαζί με αυτά και τον άνθρωπο. Προσωπικά έχω κρατήσει επαφές με τις μεγαλύτερες μου σχέσεις. Βασικά με την άλλη μεγαλύτερη μου σχέση. Η άλλη μεγάλη μου σχέση δεν θέλει η ίδια να κρατήσει επαφή μαζί μου. Δεν καταλαβαίνω το γιατί και με πληγώνει αυτό προσωπικά. Για τους λόγους που είπα. Πρέπει δηλαδή να δείξει μία ωριμότητα και να πεις «ξέρεις κάτι; περάσαμε όμορφα, ήσουν εκεί για μένα, ήμουν εκεί για σένα, χτίσαμε κάτι όμορφο, γιατί να το διαγράψεις επειδή δεν δούλεψε;» και ποτέ δεν ξέρεις αν θα δουλέψει σε τρία πέντε δέκα χρόνια. Απλά όταν οι άνθρωποι συνήθως είναι απόλυτοι αποκλείουν το ενδεχόμενο. Γιατί αυτό που σκέφτονται είναι το πόσο πόνεσαν από αυτόν το χωρισμό, όποτε λένε ότι γιατί να μπουν ξανά στη διαδικασία να ξανά είναι με αυτόν τον άνθρωπο. Γιατί κατά πάσα πιθανότητα πάλι εκεί θα καταλήξει. Δεν θα καταλήξει όμως αν έχεις δουλέψει τα πράγματα που σε ανάγκασα να χωρίσεις ή αν έχουν εξαλειφθεί άλλα προβλήματα που είναι στη μέση και ενδεχομένως να μην περνάνε από το χέρι σου. Οπότε προσωπικά με την πρώτη μου μεγάλη σχέση έχω ακόμα πολύ καλές επαφές και με το οικογενειακό περιβάλλον της και θα μιλήσουμε και θα βρεθούμε. Και ξέρω για τις επόμενες σχέσεις της, δεν υπάρχει κάποια αντιπαλότητα. Θεωρώ ότι είναι σημαντικό να κρατάς αυτά τα άτομα στη ζωή σου. Όχι κολλητή παρέα κάθε μέρα αλλά μία επαφή τύπου «είσαι καλά; τα νέα σου» μία φορά, δύο φορές το μήνα θεωρώ ότι είναι πάρα πολύ ok.

Ε: Πάλι αν μου το έθιξες λίγο αλλά θέλω να σε ρωτήσω. Το κομμάτι των social media πώς σε επηρεάζει μετά από ένα χωρισμό;

Μ: Εξαρτάται σε τι φάση είσαι μετά το χωρισμό, δηλαδή είσαι αυτός που χωρίζει ή αυτός που τον χωρίζουν; Συνήθως αν είσαι αυτός που τον χωρίζουν, είσαι όλη μέρα και κοιτάς τι έχει κάνει και γιατί με παράτησε και πόσο καλά περνάει τώρα χωρίς εμένα και αυτό ψυχολογικά εννοείται σε ρίχνει, γιατί ο άλλος προκειμένου να σε χώρισε σημαίνει ότι θα βγει έξω, θα δεις ότι περνάει καλά, σε εισαγωγικά το καλά, γιατί προφανώς μία εικόνα δεν λέει τίποτα από μόνη της. Δεν μπορείς να ξέρεις την ψυχοσύνθεσή αυτού που την ανεβάζει και το τι θέλει να δείξει. Θεωρώ βέβαια ότι όταν χωρίζεις και εσύ τον άλλον θέλεις ξέρω γω να έχεις μία εικόνα του τι κάνει αν είναι καλά. Ζει, δε ζει ; Τι κάνει με τη ζωή του; Από τη μία θεωρώ ότι και βοηθάει και δεν βοηθάει. Είναι κάπου στη μέση.

Ε: Μου είπες κιόλας πριν ότι δεν διαγράφεις ανθρώπους από το facebook και λοιπά. Κοινό περιεχόμενο τύπου φωτογραφίες και τέτοια διαγράφεις;

Μ: Δεν βρίσκω το λόγο δηλαδή είναι σαν να ακυρώνεις την ύπαρξη αυτού του ανθρώπου από τη ζωή σου το οποίο το θεωρώ λάθος. Γιατί είναι αυτό που είπα πριν, μοιράστηκες πράγματα, ήταν ένα μεγάλο κομμάτι σου, γιατί να το σβήσεις; Ντρέπεσαι για αυτό; Αν ντρέπεσαι είναι άλλο πράγμα και είναι λάθος δικό σου που έκανες αυτή την επιλογή. Εντάξει δεν μιλάμε τώρα να έχεις τη φωτογραφία προφίλ αλλά να έχεις φωτογραφίες στις οποίες φαίνεται αυτός ο άνθρωπος δεν το θεωρώ λάθος και αν ο επόμενος άνθρωπος με τον οποίο θα βρεθείς έχει πρόβλημα πρέπει να του εξηγήσεις ότι «ξέρεις κάτι; ήταν ένα κομμάτι μου, τελείωσε, τώρα είμαι αλλού».

Ε: Έχεις ανεβάσει ποτέ κάτι για να κάνεις κάποιον να ζηλέψει για να του δείξεις ότι περνάς καλά για να του δείξεις ότι εγώ σε θέλω ακόμα;

Μ: Εννοείται. Όλοι τα έχουμε κάνει αυτό μην κρυβόμαστε τώρα.

Ε: Θυμάσαι κάποια από αυτά; Θυμάσαι ποιο ήταν το κίνητρο σου;

Μ: Το κίνητρό μου ήταν κάποιο από αυτά που είπες, ήταν δηλαδή είτε το «είμαι εδώ και ζήλεψε γιατί κάνω αυτό» είτε ήτανε το ότι «είμαι στα πατώματα, γύρνα πίσω ή έστω τηλεφώνα». Έχω περάσει όλα αυτά τα στάδια. Πιστεύω ότι όλοι το έχουμε κάνει.

Ε: Όπως επίσης και το stalking φαντάζομαι.

Μ: Ναι ναι, ξεκάθαρα αλλά δεν είναι τόσο συγκεκριμένο. Δηλαδή όλοι μπαίνουμε να τσεκάρουμε τι κάνει αυτός που μας ενδιαφέρει, σε όποιο βαθμό και να μας ενδιαφέρει.

Ε: Είχες ποτέ κοινές παρέες που έπρεπε να δεις τι θα κάνεις μετά το χωρισμό;

Μ: Εε, όχι τόσο. Μία φορά μου έτυχε με μία όχι τόσο μεγάλη μου σχέση, αλλά το κακό με αυτό ήταν ότι μπλέχτηκαν οι παρέες στο μεταξύ μας. Οπότε ήταν λίγο δύσκολο γιατί ο άλλος άνθρωπος δεν άφησε καθόλου περιθώρια προκειμένου να βρεθεί μία κοινή πορεία έστω να μείνουμε σαν παρέα και να μην σπάσει. Αλλά γενικότερα και με τις παρέες θεωρώ το ίδιο, όπως με τον άνθρωπο σαν άνθρωπο που χάνεις. Ότι εντάξει οι παρέες ναι μεν ένα κομμάτι αυτουνού, αν δεν είναι κοινή η παρέα, αλλά από την άλλη ήσουνα και εσύ σε αυτή την παρέα με κάποιον τρόπο και αν έχεις δεθεί με αυτούς τους ανθρώπους πιστεύω ότι επειδή χώρισες με τον άνθρωπο το συγκεκριμένο δεν υπάρχει λόγος να τους χάσεις, αν το ενδιαφέρον είναι αμφίδρομο φυσικά.

Ε: Ok. Όπως λοιπόν είπαμε και πριν υπάρχει ένας που χωρίζει και ένας που τον χωρίζουν. Ποιος πιστεύεις ότι είναι ο δυσκολότερος ρόλος;

Μ: Ανάλογα την κατάσταση. Προσωπικά μου είναι πολύ δύσκολο να χωρίσω κάποιον. Θεωρώ ότι είναι βάρβαρη διαδικασία. Βάζεις τον άλλον σε μία πολύ κακή κατάσταση. Αλλά από την άλλη όταν κάποιος σε χωρίζει χωρίς να σου έχει εξηγηθεί, δηλαδή να σου πει «έλα, σήμερα σε αγαπώ πάρα πολύ αλλά αύριο βαρέθηκα χωρίζουμε» είσαι λίγο σε φάση «Τι έγινε τώρα;». Είναι καλό όταν θες να χωρίσεις κάποιον να είσαι ξεκάθαρος. Δηλαδή να του πεις: «έγινε αυτό αυτό και αυτό και με ενόχλησε και ξέρεις τι δεν προχωράει μεταξύ μας άρα πρέπει να γίνει αυτό». Άρα αυτός που χωρίζει πρέπει να είναι ξεκάθαρος. Τώρα αυτός που το χωρίζουν είναι και αυτός σε μία δύσκολη φάση από μόνος του αλλά δεν έχει τόσο το βάρος της ευθύνης πάνω του, το οποίο μετά μπορεί να σε κυνηγάει και να κάθεσαι να σκέφτεσαι «πω πω τι έκανα τώρα και τι βλακεία ήταν αυτή; Έπρεπε τελικά; Δεν έπρεπε;». Όταν σε χωρίζουν σου είναι πολύ πιο εύκολο να το δεχτείς. Πιστεύω σε τρώει όταν ο άλλος δεν είναι 100% καθαρός απέναντί σου αλλά θεωρώ ότι αυτός που χωρίζει έχει περισσότερο βάρος στην πλάτη του.

Ε: Καταλαβαίνω. Σου έχει τύχει κάποια επανασύνδεση με την πρώην σχέση σου; Κάτι μου είπες και πριν.

Μ: Ναι με την τελευταία ήμασταν μαζί ενάμιση χρόνο, μεσολάβησε ένα διάστημα δύο ετών που δεν μιλούσαμε και μετά ξανά ήμασταν μαζί για δύο χρόνια.

Ε: Πώς λειτούργησε αυτό; Τι άλλαξε;

Μ: Άλλαξαν κάποια πράγματα σε σχέση με την αντιμετώπιση αυτού του ανθρώπου, έκανε κάποιες παραπάνω προσπάθειες δηλαδή να είναι και πιο ανοιχτός κοινωνικά που είναι κλειστός άνθρωπος, αλλά προσπάθησε να μπει λίγο στο τρυπάκι ότι θα βγούμε θα γνωρίσουμε παρέες και λοιπά. Λίγο με τη ζήλια μείωσε το ποσό ακριβώς ήταν. Εντάξει έπαιξε ρόλο και το διάστημα των δύο χρόνων που όλοι μας αλλάξαμε σαν άνθρωποι. Και αυτός και εγώ. Οπότε σίγουρα ήταν ένας παράγοντας. Γενικά είδα κάποιες διαφορές, απλά δεν ήταν αρκετές προκειμένου να μπορέσει να συνεχιστεί όλο αυτό με τους παράγοντες που υπήρχαν στη μέση. Δεν μπορώ να πω ότι όπως ήμασταν τότε ήμασταν και τώρα, αλλά σίγουρα δεν ήταν και όλα στο χέρι μας αυτή τη φορά.

Ε: Τον προσέγγισεις εσύ για να επανασυνδεθείτε;

Μ: Ναι.

Ε: Πως και γιατί;

Μ: Εντάξει είναι λίγο κυνικό αυτό που θα πω αλλά έτσι έγινε. Είχα χωρίσει από την επόμενη σχέση μου, μετά από αυτή τη σχέση που ήταν μικρή ήταν τρεις μήνες. Οπότε του έστειλε ένα μήνυμα. Εντάξει ήθελα να δω τι έχει κάνει με τη σχολή του και το ένα και το άλλο και θεώρησα ότι είναι μία καλή περίοδος γιατί έχουν ηρεμήσει τα πράγματα και από τις δύο μεριές, οπότε εγώ του έστειλα ένα μήνυμα τύπου «Τι κάνεις; πώς είσαι;» έπιασα ένα κλίμα λίγο πιο «όχι φιλικό» οπότε λέω «okay δεν χάνουμε κάτι, ας το δούμε». Το άτομο αυτό ήταν σε σχέση εκείνη την περίοδο αλλά μόλις χώρισε μου έστειλε μήνυμα. Οπότε κάπως έτσι τα ξαναβρήκαμε.

Ε: Κατάλαβα κατάλαβα. Μετά λοιπόν από αυτές τις εμπειρίες που είχες, τι μπορείς να πεις ότι κέρδισες από αυτές τις σχέσεις; Τι άλλαξε σε σένα και πώς σε επηρέασαν όλα αυτά;

Μ: Νομίζω οποιαδήποτε σχέση, φιλική, ερωτική… Ακόμα και αυτή η συζήτηση που κάνουμε τώρα, μπορεί να με αλλάξει. Δεν μπορώ να προσδιορίσω ακριβώς τι έχω πάρει από τον κάθε άνθρωπο. Σίγουρα έχω πάρει το να έχω περισσότερη υπομονή, το οποίο δεν ξέρω αν είναι καλό ή κακό. Γιατί κάποιες φορές πρέπει να βάζεις τα όριά σου πιο κάτω ανάλογα με το τι άνθρωπος είσαι και τι θέλεις. Παίζει πάρα πολύ αυτό. Σίγουρα έμαθα πολλά πράγματα για τις σχέσεις, για το πόσο μπορείς να προσπαθήσεις για μία σχέση, σίγουρα πήρα αρκετή αγάπη, πολλή αγάπη θα έλεγα αλλά πήρα και κάποια πράγματα τα οποία μου δημιούργησαν κάποιες ανασφάλειες. Δηλαδή σε αυτά με τη ζήλια τα σκηνικά, σκεφτόμουν ότι για να ζηλεύει τόσο κάτι έχω κάνει και σκεφτόμουν «μα τότε εγώ δεν έκανα κάτι, γιατί ζήλευε τόσο;» και εντάξει είναι κάποια πράγματα τα οποία αν είσαι ανασφαλής σαν άνθρωπος δεν σε βοηθάνε μετά να συνεχίσεις. Συν ότι είναι πολλές καλές εμπειρίες που έχεις περάσει, αλλά είναι και κάποιες πολύ κακές ας πούμε. Π.χ. οι στιγμές του χωρισμού είναι από τα πράγματα τα οποία θυμάσαι πάντα, την πρώτη φορά που είδες κάποιον ή όταν ήταν εκεί στα σημαντικά γεγονότα για σένα. Αυτό δεν θα το ξεχάσεις ποτέ. Ούτε τον άνθρωπο πιστεύω θα ξεχάσεις, γιατί είναι συνδεδεμένο με μια περίοδο της ζωής σου αυτό το άτομο καλώς ή κακώς.

Ε: Έμαθες καθόλου το ότι ψάχνεις για τους επόμενους ανθρώπους;

Μ: Όχι απαραίτητα, δηλαδή πιστεύω ότι οι άνθρωποι στο μυαλό μας έχουμε κάποια κουτάκια και όταν γνωρίζουμε κάποιον κάνουμε τικ στα κουτάκια μας και λέμε αυτός έχει τα 8 στα 10, αλλά αυτά τα οκτώ μπορεί να μην είναι τόσο βασικά όσο είναι τα άλλα, οπότε δεν μπορείς να προσδιορίσεις 100%. Πιστεύω ότι ξέρεις μέσα σου τι θέλεις από τον άλλον, προσπαθείς να προσαρμοστείς προκειμένου να δουλέψει όσο καλύτερα γίνεται, αλλά δεν μπορείς να ξέρεις τι ζητάς γιατί δεν ξέρεις τι μπορεί να σου δώσει ο άλλος.

Ε: Μάλιστα. Λοιπόν μετά από όλα αυτά που συζητήσαμε, πως θα συνέχιζες την φράση «ο χωρισμός είναι…»;

Μ: Ένας θάνατος. Ο χωρισμός είναι ένας θάνατος και το πένθος μπορεί να κρατήσει μία εβδομάδα, δύο χρόνια… Είναι ανάλογα το τι διεργασία θα κάνεις εσύ μέσα σου, πόσο θα πάρεις το χρόνο σου να πενθήσεις για αυτό που χάνεις, γιατί χάνεις είναι μία απώλεια. Θεωρώ πολύ βασικό τον έχεις επεξεργαστεί εσύ μέσα σου πριν γίνει αυτό που γίνεται και να το έχεις αποδεχθεί, όπως ας πούμε όταν κάποιος πχ πεθαίνει από ανακοπή που είναι εντελώς ξαφνικό για όλους. Είναι εντελώς διαφορετικό να έχεις έναν ασθενή με καρκίνο που για 10 χρόνια και κάνει χημειοθεραπείες. Ξέρεις ότι κάποια στιγμή θα πεθάνει. Όταν γίνεται κάτι εντελώς ξαφνικό μπορεί να κάτσεις και να ψάξεις λεπτομέρειες και να πεις «πω ρε φίλε, γιατί;» και να σου πάρει δύο χρόνια που είσαι σαν χαμένος και κλαις για κάποιον που δεν ενδιαφέρεται καθόλου για σένα και εσύ απλά να είσαι στα τάρταρα. Όταν όμως το έχεις συνειδητοποιήσει ήδη και αυτό συνήθως είναι για αυτούς που χωρίζουν τον άλλον, πιστεύω ότι το πένθος κρατάει λιγότερο ουσιαστικά. Όχι ότι δεν το σκέφτεσαι μετά αλλά πονάς έντονα για λιγότερο διάστημα γιατί είσαι πιο συνειδητοποιημένος για τους λόγους που έκανες την επιλογή και τι θα μπορούσε να έχει γίνει αν έμενες σε αυτή την κατάσταση και τα σχετικά.

Ε: Μάλιστα. Κατάλαβα. Λοιπόν, εγώ είμαι εντάξει. Δεν ξέρω αν θες εσύ να προσθέσεις κάτι…

Μ: Ότι ποτέ δεν ξέρεις τι γίνεται, γιατί λένε ότι ένας χωρισμός είναι ένας θάνατος, αλλά δεν ξέρεις αν είναι κάτι το οποίο δεν έχει γυρισμό. Όπως με ρώτησες πριν για την επανασύνδεση δεν αποκλείω τίποτα και πιστεύω ότι αν δύο άνθρωποι είναι για να είναι μαζί κάπως θα γίνει να ξαναείναι.

Ε: Πολύ ωραίο αυτό. Σε ευχαριστώ πάρα πολύ.

Μ: Εγώ σε ευχαριστώ.

**Συνέντευξη 8η: (Κ), 22 ετών, (γ).**

Ε: Χαίρεται.

Κ: Γεια σας.

Ε: Λοιπόν, για να ξεκινήσουμε, θέλω λίγο να μου παρουσιάσεις τον εαυτό σου, με λίγα λόγια. Πόσο είσαι, με τι ασχολείσαι…

Κ: Ωραία είμαι 22 χρονών, είμαι φοιτήτρια αρχιτεκτονικής, είμαι πολύ αφοσιωμένη σε αυτό που κάνω, έχω μεγαλώσει στην επαρχία και μένω στην Αθήνα.

Ε: Έχεις τώρα κάποια σχέση;

Κ: Ναι.

Ε: Πόσο καιρό;

Κ: Δύο χρόνια.

Ε: Τέλεια τέλεια. Είχε στο παρελθόν άλλες σχέσεις;

Κ: Είχα άλλες σχέσεις, μία στο λύκειο και μία στο πρώτο έτος.

Ε: Και για ποιο λόγο κάνει σχέσεις; Τι ζητάς από τις σχέσεις;

Κ: Σίγουρα ζητάω συντροφικότητα, σιγουριά, γιατί γενικότερα δεν είμαι άνθρωπος που νιώθω πολύ εύκολα σιγουριά με τις γύρω σχέσεις μου, για αυτό θέλω κάτι. Ενώ δεν έχω κτητική ανάγκη να έχω κάποιον δικό μου, νιώθω σιγουριά όταν είμαι σε μία σχέση γιατί νιώθω ότι δεν θα τελειώσει απότομα χωρίς κάπως να έχει έρθει αυτό οργανικά. Ούτε επίσης από τις φιλίες σας πούμε νιώθω σιγουριά, ότι υπάρχουν εκεί σίγουρα. Και νομίζω ότι ένας βασικός λόγος που γενικά μπαίνω στη διαδικασία να κάνω σχέσεις είναι ότι θεωρώ ότι είναι πάρα πολύ όμορφο το να γνωρίζεις έναν άνθρωπο. Και επιφανειακά ακόμα. Δηλαδή όταν γνωρίζω και έναν άνθρωπο με τον οποίο δεν καταλήγει σε σχέση, μου αρέσει πολύ το κομμάτι που μαθαίνεις κάποιον άλλον.

Ε: Κατάλαβα. Και για να ξεκινήσεις μία σχέση και μετά για να διατηρηθεί στην πορεία, τι χρειάζεσαι;

Κ: Χρειάζομαι να μην υπάρχουν ζήλιες, δηλαδή να νιώθω ότι το άλλο άτομο με εμπιστεύεται. Χρειάζομαι να υπάρχουν κάποιοι κύριοι άξονες που μπορεί να είναι τα κοινά ενδιαφέροντα, είτε κοινός κύκλος και γενικά πράγματα τα οποία να μας ενώνουν. Χρειάζομαι και ηρεμία, δηλαδή δεν μπορώ καθόλου να είμαι σε μία σχέση που δεν υπάρχει ηρεμία και νομίζω ότι αυτό το έχω μεταφέρει στις σχέσεις μου και ποτέ δεν είχα τέτοια σχέση. Στην αρχή τώρα με τραβάει το να του αρέσει του άλλου αυτό που κάνει, να έχει κάποια σχολή, κάποια δουλειά και να είναι καλός σε αυτό που κάνει. Να έχει ενδιαφέροντα και όσον αφορά το πώς αντιμετωπίζει εμένα να με αντιμετωπίζει σαν ίση. Ούτε σαν την πριγκίπισσα που είναι στα ουράνια, ούτε σαν την γυναικούλα.

Ε: Η εξωτερική εμφάνιση παίζει καθόλου ρόλο στην αρχή;

Κ: Παίζει ρόλο ναι, το να με ελκύει, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι έχω κάποιο συγκεκριμένο τύπο. Αν και έχω προσπαθήσει να κάνω σχέση με άτομα που δεν είχα και ιδιαίτερη έλξη, οπότε δεν είναι απόλυτος παράγοντας.

Ε: Μάλιστα. Αν πρέπει να χωρίσουμε τις σχέσεις από την αρχή μέχρι το τέλος σε στάδια, ποια πιστεύεις ότι είναι αυτά;

Κ: Έχουμε αρχικά το ενδιαφέρον. Μετά νιώθω αρκετά γρήγορα την οικειότητα. Είναι κάτι που μου συμβαίνει σχετικά εύκολα μπορώ να πω και μετά σιγά-σιγά γίνεται κομμάτι της καθημερινότητάς σου ο άλλος και από τη στιγμή που μιλάμε και για σχέσεις που τελειώνουν για μένα τουλάχιστον αυτό που… (διακόπτει). Βασικά θα μιλήσω για τη σχέση που έχω τελειώσει εγώ ή τέλος πάντων που εγώ ήμουν η αιτία που τελείωσε. Οπότε αυτό που συμβαίνει είναι ότι σιγά-σιγά βλέπεις ότι μπορεί κάποια πράγματα που σου άρεσαν στον άλλον άνθρωπο είτε να τα έχεις φτιάξει στο μυαλό σου, είτε ο άλλος να τα έβγαζε προς τα έξω αλλά να μην ήταν αληθινά. Οπότε υπάρχει μία απομυθοποίηση, το οποίο ισχύει ακόμα και για τις επιτυχημένες σχέσεις. Ότι κάπου υπάρχει απόκλιση από το αρχικό, αυτό που είναι πραγματικά. Και για να οδηγηθεί η σχέση σε χωρισμό, νομίζω το βασικό είναι να καταλήξεις να συνειδητοποιήσεις ότι αυτό που είναι ο άλλος δεν σου αρέσει. Στη δική μου περίπτωση αυτό δεν σήμαινε άμεσα χωρισμός, απλά σήμαινε ότι για ένα μεγάλο διάστημα υπήρχε το αίσθημα του ανικανοποίητου και ένα πολύ μεγάλο αίσθημα τύψεων. Ότι είσαι καλά με αυτόν, σου φέρεται καλά και είναι ένα καλό άτομο, δεν πρέπει να το χωρίσεις. Μέχρι το σημείο που κάπως τελειώνει χωρίς απαραίτητα να πάρεις πρωτοβουλία να το πεις. Βασικά νομίζω ότι και στην περίπτωση που ήμουνα πιο μικρή, που είναι άλλη κατηγορία και στην περίπτωση την πιο πρόσφατη, που ήταν εντελώς ανάποδες -γιατί στη σχέση που είχα πιο μικρή ο άλλος ξενέρωσε, ενώ σε αυτή ξενέρωσα εγώ- και στις δύο περιπτώσεις αυτό που έγινε είναι ότι εγώ ή ο άλλος καταλήξαμε, μάλλον ψάχνοντας αφορμή, να κάνουμε κάτι που θα κάνει τον άλλον να μας χωρίσει και μετά κατέληξε στο ο άλλος να μας μισεί.

Ε: Okay θα επιστρέψουμε σε αυτό. Άρα μου είπες ότι είχες μία σχέση στα 18 σου και είχες και μία προηγούμενη, αλλά ήτανε πιο νωρίς. Ωστόσο κράτησε μερικά πράγματα και από κει γιατί μπορεί να μας χρειαστούν.

Κ: Ήταν πιο σημαντική γενικά η σχέση που είχα πιο παλιά.

Ε: Κράτησε μερικά πράγματα και από εκεί τότε. Όταν λοιπόν σου λέω τη λέξη χωρισμός, ποιες λέξεις σου έρχονται πρώτα στο κεφάλι;

Κ: Τσιγάρα, ανακούφιση και νοσταλγία.

Ε: Μάλιστα. Τώρα λοιπόν θέλω λίγο να γυρίσεις στην προηγούμενη σχέση σου και να σκεφτείς για ποιους λόγους είχες χωρίσει. Θυμάσαι;

Κ: Είχα χωρίσει επειδή δεν ένιωθα ενδιαφέρον για τον άλλον άνθρωπο.

Ε: Σου είχε περάσει είχες βαρεθεί;

Κ: Ένιωθα ότι όποτε κάναμε μία συζήτηση λίγο πιο σοβαρή, όλα αυτά που έλεγε μου φαινόντουσαν ότι δεν θα ήταν πράγματα που θα ήθελα να λέει ο άνθρωπος που είμαι μαζί.

Ε: Είχατε διαφορά στους χαρακτήρες στα ενδιαφέροντα;

Κ: Ναι. Επειδή τότε ήμουνα 18 χρονών και είχα μόλις τελειώσει το λύκειο μου φαινόντουσαν προφανώς -για να άνθρωπο ο οποίος είναι 22 φοιτητής και έμενε μόνος του- πάρα πολύ ενδιαφέρονται κάποια πράγματα. Όταν όμως βρέθηκα σε αυτή την κατάσταση κάπως το ξεπέρασα αυτό, ότι αυτό από μόνο του είναι ένας λόγος να είναι κάτι το τρομερό. Το άλλο είναι ότι είχα στηρίξει πάρα πολύ το ενδιαφέρον μου στο γεγονός ότι είχε πάρα πολύ αυτοπεποίθηση και στο πλαίσιο της Κύμης ήταν πάρα πολύ κοινωνικός και πάρα πολύ συμπαθής και αυτό κάπως ερχόταν και σε μένα. Κέρδιζα πάρα πολύ. Δηλαδή ενώ στην Κύμη ποτέ δεν ήμουν ιδιαίτερα κοινωνική ήμουν απλώς η φίλη της Σ., μέχρι εκεί, ξαφνικά όντως μπορούσα να κάθομαι σε όλες τις παρέες, είχα μπει στο χάρτη ας πούμε. Και ουσιαστικά νομίζω ότι συνειδητοποίησα ότι αυτή η αυτοπεποίθηση και η χαλαρότητα ήταν φτιαχτή και όχι πραγματική. Και το άλλο ήταν ότι ίσως κάπως μέσα μου, ενώ όταν τα έφτιαξα μαζί του ήταν πάρα πολύ σημαντικό το να έχω κάποιο λόγο να επιστρέφω στην Κύμη, στην πορεία σταμάτησε να είναι. Οπότε ένας λόγος ο οποίος δεν σχετίζεται άμεσα με αυτό με τη σχέση μας αλλά ήταν κάτι παράπλευρο που κέρδισα εγωιστικά. Έπαψε λοιπόν να έχει τόση σημασία για μένα.

Ε: Το κόμμα της απιστίας σου έχει τύχει μέσα σε όλο αυτό;

Κ: Ήμουν εγώ αυτή η οποία το έκανε.

Ε: Θέλεις λίγο να μου μιλήσεις για αυτό;

Κ: Ήταν αυτό που σου είπα πριν, ότι βρέθηκε μία αφορμή γιατί είχα ξαναπεί τη λέξη να χωρίσουμε ή μάλλον να πάρουμε χρόνο αλλά εν τέλει δεν το είχα κρατήσει, γιατί ένιωθα πάρα πολλές τύψεις και ήταν πάρα πολύ καλό άτομο. Οπότε τα είχαμε ξαναβρεί και για ένα διάστημα ενός-δύο μηνών τα είχαμε ξαναβρεί. Από την πρώτη στιγμή που τα είχα φτιάξει με τον Γ. αυτό που σχολίαζε πάντα το οποίο ήταν πάρα πολύ θετικό για μένα ήταν ότι δεν ήμουνα καθόλου ζηλιάρα. Όταν τον είχα γνωρίσει ήταν και καλοκαίρι που σημαίνει ότι θα μπορούσε να βγαίνει κάθε βράδυ με τους φίλους του και κάποια βράδια μπορεί να βγαίναμε μαζί και κάποια όχι και του είχε κάνει πάρα πολλή εντύπωση το πως ποτέ δεν τον ρωτούσα «πού είσαι;» «Τι ώρα θα γυρίσεις; » και τέτοια. Γιατί όλες οι προηγούμενες σχέσεις που είχε, είχαν ζήλιες. Εμένα απλώς μου φαίνεται τελείως ηλίθιο να είσαι με κάποιον δύο εβδομάδες και να το κάνεις αυτό. Και μάλιστα θυμάμαι την πρώτη φορά που τον είχα χωρίσει. Αυτός είχε βγει με τους φίλους του από την Κύμη και πολλοί είχαν πει ψέματα στις κοπέλες τους και έλεγε «Τι ωραία που εσύ είσαι η μόνη που της έχω πει που είμαι και δεν έχεις θέμα». Και το ίδιο βράδυ, βασικά το πρωί που γύρισε, είχα ξενυχτήσει εκείνη τη μέρα και έβλεπα “13 reasonswhy” και με έχει πιάσει κατάθλιψη. Και κάπως γυρνάει η Γ. με μια φίλη της (είναι η φίλη μου και η γειτόνισσά μου), κάπως εγώ όταν συνειδητοποίησα ότι δεν έχω κοιμηθεί καθόλου το βράδυ και 7 το πρωί ήρθαν οι φίλες μου να μείνουν στο σπίτι μου κάπως ένιωσα κάτι πολύ όμορφο, μια ελευθερία του ότι μπορώ να κάνω ό, τι θέλω. Οπότε ήρθε ο Γ. και του είπα ότι θέλω να πάρουμε χρόνο και άρχισε να φωνάζει ότι μπορεί να κοροϊδεύουμε αυτά τα ζευγάρια που ζηλεύουν μεταξύ τους αλλά ίσως αυτό είναι που τους κρατάει μαζί. Και νομίζω ότι αυτή είναι η στιγμή που συνειδητοποίησα ότι δεν έχω στον τρόπο που σκεφτόμαστε κανένα κοινό με το Γ. και ότι το γεγονός ότι σε όλες τις σχέσεις του ήτανε άτομα που έκαναν πολλές ζήλιες, δεν ήταν κατά λάθος, δεν ήταν τυχαίο. Προσπερνάμε 1-2 μήνες και έχω τελειώσει την εξεταστική μου που ήταν η πρώτη εξεταστική μου καλοκαίρι στην Αθήνα και ήταν απαίσια. Ήταν και μία μέρα πάρα πολύ δύσκολη γιατί έχει αφόρητη ζέστη , εγώ έκανα μακέτες και δεν είχα ούτε aircondition ούτε μπορούσα να βάλω και ανεμιστήρα γιατί μου έπαιρνε τα κομματάκια ο αέρας. Είχαν και απεργία οι σκουπιδιάρηδες, ήτα πάρα πολύ περίεργα και εγώ ακριβώς την επόμενη μέρα είχα κανονίσει να πάω στο rockwave. Και ξεκινάω εντελώς χαλαρά να μιλάω με ένα άτομο, βασικά με ένα φίλο του αγοριού της φίλης μου. Στην αρχή δεν είχα καν στο μυαλό μου ότι είναι κάτι κακό ή ας πούμε ότι παίζει κάτι. Απλά μιλούσα με τον άνθρωπο. Και μετά κάπως έβλεπα από τη συμπεριφορά του ότι κάτι συμβαίνει περισσότερο. Εν τέλει μετά από πολλά έτσι μικρά γεγονότα κάπου το πρωί φιληθήκαμε. Αλλά μέχρι εκεί πήγε. Δεν έγινε κάτι άλλο. Μετά γυρίζω σπίτι και βλέπω αναπάντητες κλήσεις από τον Γιώργο. Γιατί προφανώς ήμουνα στο rockwave από τις 4:00 το μεσημέρι και γύρισα σπίτι μου στις 4:00 το επόμενο μεσημέρι και το κινητό μου είχε κλείσει κάποια στιγμή στις 12:00 1:00. Και να έχω στο μυαλό μου το πώς θα του το πω τώρα, αλλά αντικειμενικά χωρίς να με νοιάζει και πάρα πολύ, δηλαδή δεν είναι ότι είχα το τεράστιο άγχος. Ήταν απλά το «έγινε αυτό, θα τελειώσει, δες πώς θα το φέρεις». Και δεν χρειάστηκε καν να προσπαθήσω, γιατί μετά που μιλήσαμε και του είπα ότι ήμασταν για μπάνιο με ρωτάει «να φανταστώ ότι έκανες κάτι με κάποιον εκεί;» του λέω «ναι» και χωρίσαμε. Και βασικά αυτός έφυγε τσαντισμένος.

Ε: Αυτό έγινε από τηλέφωνο;

Κ: Ναι ναι. Δεν φταίω εγώ, με ρώτησε. Τι να του έλεγα ψέματα; Αν με ρώταγες (τι θα έκανα) θα περίμενα να του το πω από κοντά. Κυριολεκτικά νομίζω ότι με μίσησε εκείνη τη στιγμή. Προσπάθησα κάποια στιγμή να του μιλήσω από κοντά στην Κύμη για να του ζητήσω συγνώμη, αλλά όταν τον είδα στην Κύμη και του είπα να μιλήσουμε δεν ήρθε. Και αυτός μετά δεν ήταν στην Κύμη το καλοκαίρι, βρήκε δουλειά σε άλλο νησί.

Ε: Και δεν έχετε ξαναμιλήσει μέχρι τότε;

Κ: Όχι.

Ε: Κατάλαβα. Μου είπες λοιπόν ότι πριν είχες και ένα αίσθημα ανικανοποίητου, δηλαδή είχε ξεκινήσει από πιο πριν όλο αυτό, που σημαίνει ότι σκεφτόσουν να χωρίσεις, απλώς η αφορμή ήταν εκείνη μέρα στο Rockwave. Θυμάσαι λίγο τι συνέβη όταν συνειδητοποίησες ότι κάτι δεν πάει καλά, ότι κάτι δεν ικανοποιείται μέσα σου; Δηλαδή το συζήτησες με κόσμο; Το είπες καθόλου σε εκείνον; Η συμπεριφορά σου πώς ήταν; Τα θυμάσαι αυτά;

Κ: Τα θυμάμαι. Έκλαιγα μόνη μου στο σπίτι μου, γιατί όπως σου είπα και πριν με ένοιαζε και το διακύβευμα του τί θα χάσω αν τον χωρίσω. Και επειδή είχα περάσει ένα χρόνο πριν από αυτό, βασικά δύο χρόνια, να βρίσκω λάθος ανθρώπους συνέχεια και είχα το φόβο ότι έχω ένα πολύ καλό παιδί και αν χωρίσω μετά θα βρίσκω λάθος ανθρώπους. Το οποίο ίσχυε για ένα χρόνο. Και γιατί ήταν καλό παιδί, δεν ήθελα να τον πληγώσω και τα λοιπά. Μέχρι που κάποια στιγμή έτυχε μία φίλη μου (έχω δύο δίδυμες γειτόνισσες που είναι κολλητές μου) να με δει η μια από αυτές και να μιλήσω μαζί της. Και το άλλο χαρακτηριστικό το θυμάμαι ότι δεν ήθελα καθόλου να έρθω σε επαφή μαζί του. Καθόλου. Δεν μου έβγαινε κάτι. Και θυμάμαι ότι είχε τύχει μία φορά που μάλιστα δεν ήθελα τόσο πολύ, που έστειλα μήνυμα στη γειτόνισσα μου να έρθει στο σπίτι να μου χτυπήσει να έρθω να το διακόψει και να μου πει ότι κάτι έχει γίνει.

Ε: Κατάλαβα. Και όταν το συνειδητοποίησες απ’ ότι καταλαβαίνω σε αυτόν δεν είπες κάτι. Λίγο με τη συμπεριφορά σου κάπως βγήκε επειδή πιεζόσουν;

Κ: Του το είπα την πρώτη φορά, που του είπα ότι θέλω να πάρουμε λίγο χρόνο. Επειδή έχει περάσει και κάποιος καιρός δε θυμάμαι τι του είπα. Απλά θυμάμαι ότι δεν κατάλαβε τι του είπα. Δηλαδή του έφερα το παράδειγμα ότι δεν μπορώ να είμαι με έναν άνθρωπο που όταν κάνουμε μια σοβαρή συζήτηση για το πώς φαντάζεσαι τη ζωή σου αυτό που μου έλεγε είναι ότι θέλει να βγάζει λεφτά για να έχει χρόνο να κάνει σκι.

Ε: Κατάλαβα. Άρα πρώτα ποιος έμαθε ότι υπάρχει θέμα; Αυτός ή οι φίλες σου;

Κ: Πρώτα το έμαθαν οι φίλες μου. Σίγουρα κιόλας επειδή έτυχε να με δουν να κλαίω, επειδή είμαστε πάρα πολύ κοντά, δηλαδή μέναμε σε απέναντι διαμερίσματα. Ενώ με το αγόρι μου, με τον πρώην μου βασικά, ουσιαστικά ένα μεγάλο διάστημα της σχέσης μας ήταν εξ αποστάσεως. Έμενε στη Ναύπακτο και τον έβλεπα κάθε Σαββατοκύριακο και ήταν ένας από τους λόγους που ξεκίνησα να νιώθω άσχημα. Γιατί ένιωθα ότι χάνω πράγματα από τη φοιτητική εμπειρία επειδή κάθε Σαββατοκύριακο έπρεπε να πηγαίνω στο Γιώργο ή να έρχεται εκείνος. Και ακόμα και όταν ερχόταν έμενε μακριά οπότε και πάλι παιδευόμουν. Και γενικά το σκεφτόμουν πάρα πολύ καιρό να τον χωρίσω. Σκέψου από τον Ιούλιο μέχρι τα Χριστούγεννα ήμασταν καλά και μετά όλο αυτό το διάστημα μέχρι το επόμενο καλοκαίρι δεν ήμουν καλά.

Ε: Άρα περίπου ένα εξάμηνο. Καταλαβαίνω. Εντάξει τώρα βέβαια έγινε και μέσω τηλεφώνου ο χωρισμός ο οριστικός,

Κ: Που δεν ήταν η προτίμηση μου

Ε: Αυτό θα σε ρωτούσα. Αν σκεφτούμε τον τρόπο που επιλέγουμε να χωρίσουμε κάποιον, από τι κριτήρια πιστεύεις εξαρτάται η επιλογή του;

Κ: Εμένα δεν ήταν επιλογή μου γιατί με έχουν χωρίσει από το skype, ούτε καν από το τηλέφωνο και δεν θα ήθελα να κάνω το ίδιο γιατί μετά σου αφήνει ένα τεράστιο γιατί. Δεν μπορείς όταν δεν βλέπεις τον άλλον να καταλάβεις τι σκέφτεται. Η επιλογή μου θα ήταν να βρεθούμε από κοντά και να του πω ότι αρχικά ξέρεις ότι κάτι δεν πάει καλά από τη στιγμή που ήδη σου έχω πει ότι θέλω χρόνο και να του εξηγήσω γενικά για ποιους λόγους, προσπαθώντας να μην του πω απλά ότι είσαι βαρετός. Βέβαια από την άλλη επειδή είχε πάρει και απιστία, ήταν πολύ βολικό το ότι μπορούσα να το πω έτσι. Αν βρισκόμασταν από κοντά να μην το έλεγα και να έβαζα μπροστά τους λόγους που θέλω να χωρίσουμε. Καλά και από κοντά αν με ρωτούσε αν έχω κάνει κάτι με κάποιον θα του έλεγα ναι.

Ε: Τώρα πρέπει να συνδέσουμε 3 συναισθήματα με την περίοδο μετά το χωρισμό ποιο θα ήταν αυτά;

Κ: Ανακούφιση, ηρεμία και ανυπομονησία για το τι θα γίνει μετά.

Ε: Τι σε βοήθησε μετά; Γιατί όσο ανακούφιση και να νιώσεις σίγουρα ήταν ένας άνθρωπος, σίγουρα υπήρχε κάποιο δέσιμο και σίγουρα αλλάξαν κάποια πράγματα. Οπότε τι σε βοήθησε να διαχειριστείς το μετά και να πας παρακάτω;

Κ: Με βοήθησε το γεγονός ότι είχα έναν άλλον άνθρωπο που με ενδιέφερε. Με τον οποίο είχα κάνει κιόλας κάτι οπότε είχα να εστιάσω εκεί. Με βοήθησε ότι είχα χρόνο, γιατί ήταν καλοκαίρι και δεν είχα κάποια δουλειά και κάτι άλλο. Έβγαινα πολύ λίγο εκείνο το διάστημα. Έτυχε τότε να έχω χάσει τις φίλες μου από την Κύμη και έτυχε τότε να έχω χάσει τους φίλους του Γ. από την Κύμη, οπότε ήμουν σχετικά μόνη μου. Είχα σκέψου έναν φίλο εκείνη την περίοδο. Και βασικά τώρα που το σκέφτομαι έτυχε εκείνο το καλοκαίρι να κάνω παρέα με μία φίλη μου παλιά που είχα κόψει και αυτό με βοήθησε πολύ γιατί σκέψου με το που την είδα, είχαμε να τα πούμε το προηγούμενο καλοκαίρι και έτυχε να πάω στο μαγαζί που δουλεύει και να είναι έξω από το μαγαζί ο Γ. Οπότε της τα είπα όλα και με βοήθησε το να το πω σε κάποιο άτομο που ένιωθα οικειότητα αλλά και που δεν ήταν εκεί καθ’ όλη τη διάρκεια, όπως ήταν οι δίδυμες οι κολλητές μου που είχαν διαμορφώσει μία δική τους άποψη. Μπορούσα έτσι να πω από όλη την ιστορία και να κάνω μόνη μου και μία ανασκόπηση.

Ε: Κατάλαβα. Θυμάσαι τώρα καθόλου να είχες τίποτα αλλαγές ως προς τον ύπνο σου, το φαγητό; Σε έχει επηρεάσει καθόλου αυτό το κομμάτι;

Κ: Τον ύπνο και το φαΐ ή όχι. Αν και δεν ξέρω αν έχει σχέση αλλά στον πρώτο μου χωρισμό στο λύκειο είχα θέμα με το φαγητό. Δηλαδή είχα σταματήσει να τρώω. Σε αυτό το χωρισμό όχι.

Ε: Πάμε τώρα στο κομμάτι των social media ως προς το χωρισμό. Θυμάσαι μετά πως κινήθηκες ως προς τον Γ; Αν είχατε φωτογραφίες τις διέγραψες; Είχατε δημοσιεύσεις; Τι έκανες;

Κ: Εγώ δεν είχα σκοπό ούτε να τον διαγράψω στο facebook. Νομίζω τον ξε-ακολούθησα από το instagram, γιατί από το instagram βλέπεις ο άλλος τι κάνει είναι πολύ άμεσο. Βασικά θα το πάω ανάποδα. Εκείνος με διέγραψε από τα πάντα. Βlock, διαγραφές και τα λοιπά σε όλες φωτογραφίες που είχαμε μαζί. Εγώ δεν είχα σκοπό να το κάνω αυτό. Τον ξε-ακολούθησα σίγουρα από το instagram και ξεκίνησα να διαγράψω τις φωτογραφίες μας γιατί έβλεπα ότι έχει κάνει και αυτός. Οπότε θεώρησα ότι έτσι θέλει να το αντιμετωπίσει και αυτός. Ότι μπορεί ας πούμε να του έλεγε κάποιος φίλος του η Κ. έχει ακόμα τις φωτογραφίες και να του φαινόταν περίεργο. Στην αρχή κράτησα μόνο μία φωτογραφία που ήταν από ένα ταξίδι που είχαμε κάνει και ήταν κάπως αστεία και την είχα αφήσει αυτή στο προφίλ μου και τη διέγραψα μετά από πολύ καιρό. Κάποια στιγμή που χάζευα φωτογραφίες πολύ αργότερα δηλαδή και αναρωτήθηκα τώρα αυτή γιατί την έχω και τη διέγραψα.

Ε: Σου έχει τύχει ποτέ να ανεβάσεις κάτι για να το δει ο άλλος και να ζηλέψει; Αν και όπως μου είπες αν τώρα σε διέγραψα μέσα οπότε μάλλον δεν θα σου έχει τύχει κάτι τέτοιο.

Κ: Μου έχει τύχει να ανεβάσω ένα τραγούδι στο facebook πριν με διαγράψει, το οποίο η αλήθεια είναι ότι εκείνη τη στιγμή απλώς μου άρεσε το τραγούδι. Αν και τώρα που το σκέφτομαι δεν ήταν πολύ ουδέτερο τραγούδι. Οπότε αυτός το είδε, μου έκανε like και μετά με έκανε block. Και δεν το συνειδητοποίησα εκείνη τη στιγμή ότι το ανεβάζω για αυτόν, αλλά αν δεν ήτανε απαραίτητα για να το δει αυτός, είχε σίγουρα να κάνει με το πώς αισθάνομαι εγώ. Επίσης μου έχει τύχει μετά από αυτό, επειδή τους φίλους του τους έχω ακόμα στο Instagram, μου έχει τύχει να ανεβάζω κάτι με κάποιον άλλον και να βλέπω ότι το έχουνε δει οι φίλοι του και να νιώθω περίεργα. Ξέρεις επειδή ήταν δικό μου φταίξιμο. Αν ήταν από την άλλη κατά πάσα πιθανότητα θα έλεγα ότι τώρα ωραία θα του δείξω ότι είμαι με άλλον.

Ε: Ωραία. Τώρα λοιπόν θέλω να έρθουμε πάλι σε αυτό το κομμάτι, των κοινών γνωστών και φίλων. Μου είπες ότι τους κράτησε social media αλλά δεν κράτησες επαφή. Πως ήταν αυτό;

Κ: Δεν κράτησα επαφή αν και δεν ήταν ας πούμε πάρα πολύ στο χέρι μου. Δηλαδή ας πούμε είχε δύο κολλητούς με τους οποίους ήμουνα πολύ κοντά και μάλιστα μέσω του ενός τον είχα γνωρίσει κιόλας. Ήταν ξάδερφός μου, δεύτερος, με τον οποίο όμως δεν ήταν ότι είχα τρελή σχέση, γιατί ήταν και δεύτερος ξάδερφος και πιο μεγάλος και είχε τύχει το καλοκαίρι που τον γνώρισα να βγούμε κάποιες φορές με τον ξάδερφό μου και να τον γνωρίσω. Με αυτό τον ξάδερφο, όποτε τον έβλεπα το καλοκαίρι στην Κύμη, επιδίωκα να μιλήσω μαζί του και αυτός έχει μία πολύ ουδέτερη στάση. Ήθελα να μην τον χάσω. Μου άρεσε πάρα πολύ το γύρω-γύρω του Γ. Δηλαδή μου άρεσε που πήγαινα σπίτι του και ήμασταν με τους κολλητούς του που ήταν και δικοί μου φίλοι. Με τον ξάδερφό μου κάναμε λίγη παρέα, χωρίς να το κανονίζουμε, μόνο όταν ήμασταν και οι δύο στην πλατεία, αλλά μετά δεν το κρατήσαμε γιατί δεν είχαμε και κάτι άλλο κοινό. Με τον άλλον ούτως ή άλλως αυτός έφυγε πήγε σε νησί να δουλέψει και τον είδα μετά από πολύ καιρό και ένιωσα πάρα πολύ χαρά που τον είδα. Δηλαδή δεν είναι ότι ξέκοψα μαχαίρι αλλά ξέκοψα.

Ε: Μάλιστα. Θεωρητικά λοιπόν σε έναν χωρισμό υπάρχει κάποιος ο οποίος τον χωρίζουν και κάποιος ο οποίος χωρίζει. Ποιός πιστεύεις ότι είναι δυσκολότερος ρόλος;

Κ: Έχω βιώσει και τις δύο πλευρές και ίσως επειδή μάλλον είμαι αρκετά εγωίστρια θα έλεγα ότι ο πιο δύσκολος είναι ο ρόλος του χωρισμένου.

Ε: Γιατί;

Κ: Γιατί όταν είσαι στην πλευρά αυτού που χωρίζει, ξέρεις ότι χωρίζεις. Η μόνη παράπλευρη απώλεια είναι ότι νιώθεις τύψεις. Οπότε αυτό που έχεις να διαχειριστείς είναι τύψεις που νιώθεις. Και αυτό έχει να κάνει με τον άνθρωπο, το κατά πόσο δηλαδή οι τύψεις είναι κάτι το οποίο σε τυραννάει. Εμένα ας πούμε είναι κάτι που μπορεί να με τυραννάει. Με ταλαιπώρησε για ένα διάστημα έξι μηνών μέχρι να το κάνω και για ένα μικρό διάστημα μετά, το καλοκαίρι βασικά, για άλλους τρεις μήνες ας πούμε. Αλλά μέχρι εκεί. Ενώ όταν είσαι ο χωρισμένος, εκτός από το ότι συνήθως ακόμα κι αν ο άλλος σου δώσει ικανοποιητικές εξηγήσεις για το γιατί νιώθει όπως νιώθει, πάντα ξέρεις ότι κάτι δεν σου λέει. Και επίσης όπως και να ‘χει, δεν είναι το ίδιο το να παίρνεις εσύ την απόφαση το να προσπαθεί ο άλλος να σου εξηγήσει την πλευρά του χωρίς να σε πληγώσει. Εκτός λοιπόν του ότι μένεις με ένα γιατί, πιστεύω ότι σου αφήνει και το αίσθημα ότι δεν είμαι άτομο το οποίο το αξίζει να το αγαπήσουν.

Ε: Ναι καταλαβαίνω. Αναφορικά με το κομμάτι της επανασύνδεσης, ποια είναι η γνώμη σου; Σου έχει τύχει; Και πώς πήγε;

Κ: Δεν λειτουργεί! Το έχω κάνει γιατί ακριβώς εγώ ήμουνα το άτομο που δεν ήθελε να χωρίσει. Και όταν είσαι αυτός που δεν θέλει να χωρίσει και μετά από ένα μικρό χρονικό διάστημα σου δείχνει ο άλλος ότι θέλει να είναι πάλι μαζί σου, λες ότι «ωραία, είναι αυτό που ήθελα, θα το κάνω» ακόμα και αν ο άλλος δεν ήταν σωστός. Αλλά νομίζω ότι δεν λειτουργεί γιατί για κάποιο λόγο είχατε χωρίσει εξαρχής, για το λογικό κομμάτι, δηλαδή για να πας να απατήσεις τον άλλον πάει να πει ότι κάτι δεν έπαιρνες. Οπότε από τη μεριά του αυτού που χωρίζει είναι αυτό. Από τη μεριά του χωρισμένου είναι μία τεράστια ανάγκη να αποδείξω ότι αξίζω την αγάπη σου. Και αυτό δεν είναι υγιές για μία σχέση.

Ε: Ναι σίγουρα. Άρα πιστεύεις ότι πρακτικά δεν αλλάζει κάτι μετά από μία επανασύνδεση;

Κ: Μπορεί να αλλάξει αλλά όχι προς το καλύτερο. Μπορεί να είναι μία πολύ διαφορετική συνθήκη δηλαδή και να γίνουνε άλλα λάθη από αυτά που έγιναν την πρώτη φορά, αλλά δεν πιστεύω ότι είναι εύκολο όντως να είναι κάτι λειτουργικό όταν έχεις βιώσει την απόρριψη και τη θλίψη του χωρισμού. Εκτός αν στην αρχή, ας πούμε, τα δύο άτομα δεν πολύ νοιάζονταν.

Ε: Ωραία. Λοιπόν για να κλείσουμε λίγο σιγά-σιγά τη συζήτηση.. Έχει περάσει αρκετός καιρός από τότε. Προφανώς σε έχει επηρεάσει με κάποιους τρόπους και σε έχει διαμορφώσει κατά κάποιο τρόπο. Τι πιστεύεις ότι έχεις κερδίσει από όλο αυτό; Τί έχεις αλλάξει και τι έχεις μάθει;

Κ: Πιστεύω ότι αν βρεθώ πλέον στην κατάσταση να θέλω να χωρίσω κάποιον, σίγουρα δεν θα μου πάρει έξι μήνες να το σκέφτομαι. Δηλαδή έχω καταλάβει ότι όταν ξέρεις ότι ο λόγος για τον οποίο δεν είσαι καλά με τον άλλον είναι κάτι το οποίο δεν μπορεί να αλλάξει, δεν είναι απλά ότι η συμπεριφορά του για ένα διάστημα με ενοχλεί, κάτι το οποίο αλλάζει, αλλά αν έχει να κάνει με το ότι δεν σε ικανοποιεί αυτό που είναι σαν άνθρωπος, δεν υπάρχει λόγος να το παλεύεις. Οπότε δεν πιστεύω ότι θα ξαναπεράσω έξι μήνες να παλεύω με έναν άνθρωπο με τον οποίο δεν ταιριάζω. Και σίγουρα μέχρι ένα βαθμό έμαθα το πώς να είμαι καλή στις σχέσεις, γιατί ακόμα κι όταν δεν ένιωθα καλά ή οτιδήποτε, πάντα προσπαθούσα να βλέπω τη μεριά του άλλου, να μην κάνω ζήλιες, να είμαι ήρεμη. Άλλο ότι δεν είχα ανταπόκριση σε αυτό.

Ε: Ως προς εσένα έχεις βρει πράγματα που σου άλλαξαν το πώς είσαι;

Κ: Πιστεύω ότι είμαι πιο χαλαρός άνθρωπος μετά από αυτό, αν και αυτό έχει να κάνει και με το γεγονός ότι όσο περνάς χωρισμούς τόσο λιγότερο σε νοιάζει. Γιατί θυμάμαι ότι την πρώτη φορά που χώρισα, ήθελα να αυτοκτονήσω και τη δεύτερη ένιωσα ανακούφιση. Βέβαια υπήρχαν και διαφορετικές συνθήκες. Απλά πιστεύω ότι όσο μεγαλώνεις και κάνεις άλλες σχέσεις μέσα σου κάπως λίγο κανονικοποιείται, που το γνωρίζεις πάντα ότι οι άνθρωποι φεύγουν. Αλλά νομίζω ότι όσο όλο αυτό συμβαίνει, τόσο το αποδέχεσαι και μέσα σου ότι οι άνθρωποι θα φύγουν και ότι αυτό είναι okay. Γενικότερα, όχι μόνο στις σχέσεις πρέπει να αποδεχτείς ότι είναι αυτό που είναι, μπορεί να αλλάξει και όλα είναι okay.

Ε: Μεγάλη συνειδητοποίηση αυτή. Αν λοιπόν μετά από όλα αυτά που συζητήσαμε έπρεπε να σου πω ότι «η σχέση είναι…» πώς θα το συμπλήρωνες;

Κ: Σχέση είναι συντροφικότητα.

Ε: Και ο χωρισμός;

Κ: Είναι το τέλος. Δεν ξέρω αν αρκεί. Επειδή ακριβώς έχω βρεθεί και στις δύο θέσεις, δεν μπορώ να ορίσω καθαρά αρνητικά ή θετικά. Μου έχει τύχει πλευρά που με έκανε να νιώσω απαίσια και μου είχε τύχει και πλευρά που με έκανε να νιώσω ότι απαλύνουμε από όλο αυτό που περνάω τόσο καιρό. Οπότε είναι απλά το τέλος μιας κατάστασης.

Ε: Καταλαβαίνω. Εγώ λοιπόν είμαι εντάξει. Θες εσύ κάτι να συμπληρώσεις;

Κ: Δεν ξέρω αν αξίζει να το αναφέρω ότι πριν από μερικούς μήνες δεν θυμάμαι το όνομά του. Πριν από μερικούς μήνες κάτι σκεφτόμουν και δεν μπορούσα να θυμηθώ το όνομά του. Το οποίο είναι πάρα πολύ στενάχωρο αν το σκεφτείς, γιατί όσο κι αν λέω ότι όντως το έχω συνειδητοποιήσει ότι οι άνθρωποι είναι και δεν είναι, είναι πολύ στενάχωρο να σκέφτεται ένα άτομο το οποίο έχεις περάσει ένα χρόνο και ένα διάστημα έξι μηνών και που για μένα ήταν το σημαντικότερο άτομο της καθημερινότητάς μου και μπορεί μετά από δύο χρόνια να μη θυμάσαι καν πώς το λένε. Ότι δηλαδή είναι όλα παροδικά. Αυτό.

Ε: Ναι ναι καταλαβαίνω πως το εννοείς. Τέλεια σ’ ευχαριστώ πάρα πολύ.

Κ: Και εγώ ευχαριστώ.

**Συνέντευξη 9η : (Γ), 22 ετών, (γ)**

Ε: Χαίρεται.

Γ: Χαίρεται.

Ε: Για να ξεκινήσουμε, θέλω λίγο για αρχή να μου πεις λίγα πράγματα για σένα, πόσο είσαι, με τι ασχολείσαι;

Γ: Λοιπόν είμαι 22 χρονών με λένε Γ. και σπουδάζω Ιατρική.

Ε: Α τέλεια, έχεις τώρα κάποια σχέση;

Γ: Δεν έχω σχέση ακριβώς, αλλά έχω ξεκινήσει εδώ και ένα μήνα και βγαίνω με ένα παιδί και πηγαίνει πολύ καλά.

Ε: Είχες στο παρελθόν μακροχρόνιες σχέσεις;

Γ: Είχα μία μεγάλη σχέση από τα 18 μου μέχρι τα 21, 2,5 χρόνια περίπου.

Ε: Καμία άλλη;

Γ: Αυτή ήταν η μακροχρόνια σχέση, αλλά έχω κάνει κι άλλες σχέσεις.

Ε: Κάποια που να ήταν έτσι πιο έντονη;

Γ: Η πιο έντονη σχέση που θυμάμαι είναι μία που είχα κάνει, η πρώτη μου σχέση, η οποία ήταν στο λύκειο. Ήταν περίπου ένα χρόνο, απλώς υπήρχαν κάποια διαλείμματα ενδιάμεσα και ήτανε σχέση εξ αποστάσεως. Αλλά επειδή ήταν ο πρώτος μου έρωτας, ήταν η πιο έντονη που θυμάμαι.

Ε: Κατάλαβα. Και να σε ρωτήσω εσύ γιατί κάνεις σχέσεις; Τι είναι αυτό που σε τραβάει στους άλλους;

Γ: Ε, Γενικά οι σχέσεις με προβληματίζουν, γιατί είναι μία δέσμευση και δεν είναι εύκολο να είσαι μέρος αυτής της δέσμευσης, αλλά σχέση κάνω όταν νιώθω ερωτευμένη με κάποιον γιατί για εμένα αυτό το συναίσθημα είναι πολύ σημαντικό. Επομένως όταν το νιώθω, θέλω με τον άλλον να μοιραστώ πράγματα και για αυτό το λόγο μπαίνω και σε σχέση.

Ε: Και όταν θα δεις κάποιον, τι είναι αυτό που θα σε τραβήξει για να το γνωρίσεις και στη συνέχεια τι είναι αυτό που θα σε κρατήσει για να μείνεις σε μία σχέση μαζί του; Τι χρειάζεσαι δηλαδή από τους άλλους;

Γ: Βασικά θέλω να υπάρχει κατανόηση, δηλαδή να μπορώ με τον άλλον να συζητάω και να έχουμε κάποια ας πούμε κοινά βιώματα, έτσι ώστε να συνεννοούμαστε. Κατά βάθος να με σέβεται και να μη με πιέζει και αυτά τα χαρακτηριστικά που μου αρέσουν στον άλλον είναι να έχει όρεξη, να κάνει πράγματα, να μου δείχνει ότι του αρέσω, να περνάμε ωραία μαζί και να έχει χιούμορ.

Ε: Η εξωτερική εμφάνιση σου κάνει διάφορα;

Γ: Προφανώς παίζει ρόλο, αλλά νομίζω ότι δεν είναι από τα πρωταρχικά κριτήρια.

Ε: Από τη στιγμή που θα γνωρίσεις κάποιον στην πολύ αρχή, μέχρι να γίνει όλος ο κύκλος και εν τέλει η σχέση να τελειώσει, ποια στάδια πιστεύεις ότι περνάει αυτή η σχέση από την αρχή μέχρι το τέλος;

Γ: Αρχικά είναι το πρώτο στάδιο, το οποίο είναι το στάδιο που δεν ξέρεις καλά τον άλλον και κάτι σε έχει τραβήξει και φτιάχνεις μία μυθοπλασία στο κεφάλι σου και είσαι και λίγο επιφυλακτική και είναι αυτό το στάδιο της γνωριμίας, που είναι έτσι από τα πιο ωραία και ενδιαφέροντα κομμάτια. Μετά περνάει στο στάδιο της οικειότητας που εκεί κρατάς αυτό που είχες πλάσει και παίρνεις και άλλα στοιχεία που σου αρέσουν. Επομένως αρχίζει και χτίζεται κάτι. Και μετά είναι το στάδιο της απομυθοποίησης (γέλια) πού μπαίνει όλο αυτό σε μία ρουτίνα και αρχίζουν και σκάνε κάποια αρνητικά κομμάτια και μετά υπάρχουν διάφορα σκαμπανεβάσματα σε όλο αυτό το κομμάτι και στο τέλος είναι το στάδιο που έχει στραβώσει κάτι, όχι απαραίτητα ότι δεν αγαπάς τον άλλον, απλώς ότι κάπως δεν μπορείς πλέον να συνυπάρξεις μαζί του ή δεν είσαι ερωτευμένη ή ερωτευμένος πια. Επομένως αρχίζει να ξεθυμαίνει όλο αυτό και να τελειώνει.

Ε: Κατάλαβα. Και αν σε ρωτούσα τι είναι για εσένα η σχέση τι θα μου έλεγες;

Γ: Με μία φράση ας πούμε;

Ε: Με έναν δικό σου ορισμό του τι είναι η σχέση.

Γ: Μία εμπειρία θα έλεγα.

Ε: Μάλιστα! Άρα μου είπες λοιπόν ότι είχες μία μεγάλη σχέση - ας κρατήσουμε αυτές που ήταν από 18 και μετά. Θυμάσαι αν χώρισες εσύ αν σε χώρισε εκείνος;

Γ: Ήταν κοινή απόφαση. Το συζητούσαμε καιρό αλλά εγώ είπα το οριστικό τέλος.

Ε: Είχες άλλες μικρότερες σχέσεις εμπειρίες και λοιπά που έχεις βρεθεί και στους δύο ρόλους; Δηλαδή έχει χρειαστεί να χωρίσεις, όπως μου είπες, αλλά εσένα σε έχουν χωρίσει;

Γ: Ε, Ναι νομίζω αλλά συνήθως όταν συνέβαινε αυτό ήταν κοινή απόφαση, δηλαδή δεν μου έχει τύχει ποτέ να γίνει πολύ ξαφνικά όταν εγώ δεν το περιμένω.

Ε: Ωραία ωραία. Και όταν εγώ σου λέω λοιπόν τη λέξη χωρισμός, ποιες είναι οι τρεις πρώτες λέξεις που σου έρχονται στο κεφάλι;

Γ: Μμ, κλάμα, θυμός και απογοήτευση.

Ε: Οκ. Θέλεις τώρα λίγο να μου μιλήσεις για τους λόγους που είχες χωρίσει; Τους θυμάσαι;

Γ: Από τη μεγάλη μου σχέση;

Ε: Ναι, είτε από κάποια άλλη που να σου ήταν σημαντική αλλά από τα 18 και μετά.

Γ: Ναι, λοιπόν νομίζω ότι ένας βασικός λόγος που χώρισα από τη μεγάλη μου σχέση ήταν ότι πλέον με αυτό το άτομο ήμασταν σε διαφορετικές φάσεις της ζωής μας και επειδή τα είχαμε καιρό και είχαμε εξελιχθεί μέσα σε αυτό, είχαμε φτάσει σε ένα σημείο που πλέον δεν μπορούσαμε να συνυπάρξουμε και δεν είχαμε να δώσουμε το κάτι παραπάνω. Επομένως είχε κορεστεί όλο αυτό και έβγαινε πάρα πολλή ένταση και θυμός. Επομένως πλέον οι δυσάρεστες στιγμές ήταν περισσότερες. Κάτι άλλο είναι ότι μου έφυγε αυτό το συναίσθημα του ενθουσιασμού, παύλα έρωτα και είχα ας πούμε την ανάγκη να το ψάξω κάπου αλλού αυτό. Γιατί είναι κάτι που με γεμίζει και μου λείπει όταν κορεστεί. Και ένας άλλος λόγος ας πούμε είναι ότι κάποια χαρακτηριστικά του άλλου ήταν πολύ έντονα για μένα. Αυτά τα χαρακτηριστικά όταν είναι αρνητικά με επηρεάζουν και εμένα αρνητικά. Επομένως δεν μπορώ να το διαχειριστώ και επιλέγω να μην είμαι μαζί του.

Ε: Οκ. Τώρα το κομμάτι χωρισμός και απιστία πώς πιστεύεις ότι συνδέεται; Σου έχει τύχει εσένα κάτι τέτοιο;

Γ: Ε, δεν μου έχει τύχει αλλά δεν μπορώ να είμαι απόλυτη σε κάτι τέτοιο, γιατί πιστεύω ότι έχει να κάνει πολύ με τη φύση μιας σχέσης και κατά πόσο αυτό χωράει μέσα σε μία σχέση και υπό ποιες συνθήκες γίνεται. Δηλαδή μπορεί να το έκανα κάτω από δεδομένες συνθήκες και επιπλέον μπορεί και να το συγχωρούσα. Δεν θα ήταν ας πούμε απαραίτητα λόγος να χωρίσω.

Ε: Κατάλαβα. Τώρα, από τη στιγμή που θα σου έρθει η ανάγκη και θα πεις ότι κάτι δεν πάει καλά και αρχίζεις και συνειδητοποιείς ότι μάλλον θέλεις να χωρίσεις μέχρι τη στιγμή που θα το κάνεις πραγματικά και θα βγει σε λέξεις αυτό, από τη στάδια περνάς μέσα σου και τι κάνεις και πώς θα διαχειριστεί αυτό το κομμάτι μέχρι το χωρισμό;

Γ: Γενικά είμαι πάρα πολύ παρορμητική, επομένως αν νιώσω ότι κάτι δεν πάει καλά θα το εκδηλώσω αμέσως. Εμ, ωστόσο όταν θέλω να πω κάτι πολύ οριστικό θα περάσω από ένα στάδιο που θα είμαι ενδεχομένως πιο απόμακρη από τον άλλον, θα προβληματιστώ εγώ και θα περάσω από διάφορες συναισθηματικές μεταπτώσεις. Θα προσπαθήσω να βρω το λόγο και μετά θα κάνω μία κουβέντα και με τον άλλον για να δω και εκείνος πως το βλέπει και θα χωρίσω.

Ε: Και πριν φτάσεις στο κομμάτι να το πεις στον άλλον, στη διαδικασία πριν θα πας στους φίλους σου ή θα προτιμήσει να του πεις πρώτα στο σύντροφό σου;

Γ: Σίγουρα θα πάω στους φίλους μου, γιατί θεωρώ ότι πολλές φορές βλέπουμε πράγματα, εννοώ εγκλωβιζόμαστε σε κάποιες σκέψεις και ένας τρίτος μπορεί να μας βοηθήσει.

Ε: Ναι σαφώς. Ωραία και τώρα λοιπόν πάμε στη στιγμή του χωρισμού. Μου είπες κιόλας ότι ναι μεν ήταν κοινό, αλλά εν τέλει εσύ το είπες. Θυμάσαι λίγο πώς επέλεξες να το κάνεις; Με ποιον τρόπο; Τι είπες;

Γ: Ναι επειδή δεν έγινε ξαφνικά και επειδή υπήρχε μία διαδικασία -κάποιος καιρός που συζητούνταν όλο αυτό- είχα πει ότι νιώθω πως δεν μπορώ άλλο να είμαι σε αυτή τη σχέση διότι έχει γίνει αρκετά τοξική και δεν υπάρχει συνεννόηση. Δεν με γεμίζει και επειδή ας πούμε σ’ αγαπώ, δεν θέλω να φτάσουμε σε ένα σημείο να τσακωθούμε πολύ άσχημα ή να γίνουμε τόσο τοξικοί που να μην θέλω μετά ούτε να σε βλέπω και νομίζω ότι ήρθε η ώρα να τελειώσει αυτό.

Ε: Και γιατί δηλαδή διάλεξε αυτό τον τρόπο; Θα μπορούσαμε να απομακρυνθείς ή θα μπορούσες να κάνεις πολλά πράγματα. Γιατί διάλεξε συγκεκριμένο τρόπο και γενικά από τι εξαρτάται ο τρόπος που φεύγουμε από έναν άνθρωπο;

Γ: Εμ, βασικά αναλόγως τον λόγο, επειδή όσες φορές μου έχει τύχει να είμαι σε μία σχέση και να χωρίσω έγινε επειδή είχε φτάσει σε ένα τέρμα η σχέση και όχι επειδή είχε γίνει κάτι με το οποίο είχα πληγωθεί ή είχε πληγωθεί ο άλλος, επομένως τσακωθήκαμε. Τον επέλεξα τον τρόπο αυτό, της κουβέντας και της κοινής απόφασης, γιατί σεβόμουν και το άτομο που είχα απέναντί μου και θεωρούσα ότι επειδή τον αγαπούσα ήθελα να γίνει όσο πιο ομαλά μπορούσε για να είναι όσο το δυνατόν πιο ανώδυνο.

Ε: Και για τους δύο ή για εκείνον; πώς το εννοείς;

Γ: Και για τους δύο.

Ε: Μάλιστα. Τώρα λοιπόν αν περάσουμε λίγο στο συναισθηματικό κομμάτι που συνδέεται με το χωρισμό, μπορείς να μου πεις 3 συναισθήματα που έχει συνδέσει με το χωρισμό;

Γ: Στο συναισθηματικό κομμάτι;

Ε :Ναι ναι.

Γ: Ε (παύση), στεναχώρια, νοσταλγία και απώλεια.

Ε: Θυμάσαι τώρα από τη στιγμή που χώρισες και μετά -εκείνο το πρώτο διάστημα- πως ένιωσες και τι έκανες για να το διαχειριστείς;

Γ: Πέρασα κάποιες μέρες -ας πούμε τις πρώτες μέρες- που ήμουν αρκετά στεναχωρημένη και προσπαθούσα να κάνω πράγματα, να βγαίνω έξω και να βρίσκομαι σε μία κατάσταση έντασης προκειμένου να μην το σκέφτομαι και να μην μπω στη διαδικασία, ας πούμε, να πισωγυρίσω. Ε, από την άλλη όμως υπήρχαν και στιγμές που άφηνα τον εαυτό μου να νιώσει αυτό το αίσθημα της λύπης, ας πούμε να κλάψει και να ξεσπάσει και με αυτό τον τρόπο.

Ε: Το κομμάτι του αλκοόλ σε βοηθάει σε αυτή τη φάση;

Γ: Είναι ένας τρόπος να με κάνει, ας πούμε, να νιώσω ότι πνίγω τη λύπη μου από τη μία ή ότι μου φτιάχνει τη διάθεση και ξεχνιέμαι.

Ε: Οκ, τώρα ως προς τη στάση που πρέπει να έχουμε προς τον άλλον άνθρωπο που έχουμε πρόσφατα χωρίσει, πώς πιστεύεις ότι πρέπει να το διαχειριστούμε αυτό; Ως προς την επικοινωνία και προς άλλα πράγματα. Εσύ τι στάση κρατάς σε αυτές τις περιστάσεις;

Γ: Εμ, αναλόγως και το πώς είναι ο άλλος με αυτό. Πιστεύω ότι τον πρώτο καιρό δεν πρέπει να επικοινωνήσεις μαζί με αυτό το άτομο διότι υπάρχει μία συνήθεια επικοινωνίας και κατά κάποιο τρόπο γίνεται μία υποσυνείδητη παλινδρόμηση σε μία κατάσταση, η οποία έχει τελειώσει. Επομένως, νομίζω ότι δεν βοηθάει τον πρώτο καιρό αυτό. Αλλά μετά από κάποιους μήνες, αν δεν έχει γίνει κάτι και έχουμε τσακωθεί ας πούμε, θεωρώ ότι θα μπω στη διαδικασία να έχω μία τυπική επικοινωνία. Όχι συνεχή. Να τον ρωτήσω ας πούμε πως είναι και τι κάνει ή αν έχω κάποιο κοινό γνωστό θα ρωτήσω τον κοινό γνωστό.

Ε: Οκ, αυτό ήθελα τώρα να συζητήσουμε. Το κόμμα των κοινών γνωστών, η κοινή παρέα που μπορεί να έχεις με αυτό τον άνθρωπο και όλο αυτό το κοινωνικό δίκτυο, τι το κάνεις μετά αφού χωρίσεις;

Γ: Ε, η αλήθεια είναι ότι δεν είχα. Έχω κοινούς γνωστούς, απλώς δεν ήμασταν παρέα ποτέ δηλαδή συγκυριακά βγαίναμε, επειδή ήταν οι φίλοι του αγοριού μου ας πούμε. Επομένως δεν είχα κάποιο πρόβλημα με αυτό και γενικά όταν τους έβλεπα ήμουνα μία χαρά μαζί τους και προσπαθούσαν να μη ρωτάω και εγώ πολλά πράγματα για να μην τους φέρω και εκείνους τους σε δύσκολη θέση.

Ε: Άρα δεν προσπαθούσε να μάθεις μέσα από αυτούς πράγματα; Ήσουν πιο διακριτική και για σένα ίσως;

Γ: Και για μένα και για εκείνους, γιατί εντάξει αρχικά δεν νομίζω ότι με αφορούσε ιδιαίτερα το αν -ας πούμε η απορία που έχουν οι περισσότεροι- το αν έχει προχωρήσει ερωτικά. Ε, τα υπόλοιπα εντάξει με αφορούσαν προφανώς, γιατί αγαπούσα αυτό το άτομο, επομένως θα ρωτούσα σε ένα βαθμό που εγώ ήθελα να ξέρω.

Ε: Ως προς το κομμάτι που συνδέει το χωρισμό με τα social media, εσύ γενικά πώς κινήθηκες μετά ως προς αυτό. Τον διέγραψες; Τον κράτησες;

Γ: Εμ, Το μόνο που είχα κάνει ήταν να τον μπλοκάρω στο chat στο messenger γιατί μπαίναμε σε μία διαδικασία και οι δύο να μπαίνουμε στη συνομιλία και να βλέπουμε αν είναι ενεργός ο άλλος. Δηλαδή κοιτάζαμε τις φωτογραφίες και τα λοιπά, επομένως διέγραψα όλη τη συνομιλία και τις φωτογραφίες για να μην μπαίνω να κοιτάζω και τον έκανα και block για να μην ξέρω πότε είναι και αυτός πίσω από το κινητό και κάνει το ίδιο.

Ε: Πώς ένιωσες που τα διέγραψες όλα; Δεν ήταν δύσκολο;

Γ: Ε, ήταν δύσκολο αλλά από την άλλη νομίζω ένιωσα μία ανακούφιση, γιατί μου έφυγε ένα βάρος και μία τοξική συνήθεια.

Ε: Γενικά δεν έχεις κάνει αυτά τα «να μπω στο προφίλ του», να δω ποιος έχει κάνει like, να δω αν μιλάει με κάποια. Έχεις κάνει τίποτα τέτοιο;

Γ: Α ναι έμπαινα και έβλεπα ποιους έχει προσθέσει πρόσφατα και αν ήταν κοπέλες ας πούμε κοιτούσαν έχουνε κάνει like στα τελευταία τραγούδια και προσπαθούσα ανεβάζοντας κάποια τραγούδια να περάσω κάποια μηνύματα, ας πούμε (γέλια).

Ε: Αυτό θα σε ρωτούσα τώρα, γιατί τα ανέβαζες αυτά;

Γ: Ε, Δεν θυμάμαι ακριβώς τώρα αλλά νομίζω ότι και για να του δείξω ότι τον αγαπάω και μου λείπει και ότι τον σκέφτομαι.

Ε: Κατάλαβα. Μου ανέφερες πριν ότι ο χωρισμός ήταν κοινός, αλλά συνήθως υπάρχει πάντα κάποιος ο οποίος χωρίζει και κάποιος ο οποίος τον χωρίζουν, όπως είπες και εσύ που πήρες την απόφαση. Ποιος θεωρείς ότι είναι ο δυσκολότερος ρόλος;

Γ: Νομίζω είναι ο ρόλος του να σε χωρίσουν, γιατί αυτό σημαίνει ότι εσύ δεν είσαι τόσο σε αυτή τη φάση, επομένως σου είναι πιο δύσκολο να το δεχτείς. Ενώ αν έχεις φτάσει στο σημείο να θέλεις να χωρίσεις τον άλλον, είναι πιο κατασταλαγμένο μέσα σου και για αυτό είναι πιο εύκολο.

Ε: Το έχεις επεξεργαστεί δηλαδή, αυτό εννοείς;

Γ: Ναι και έχεις προετοιμαστεί, είσαι πιο έτοιμος.

Ε: Εσύ στις δύο πλευρές – γιατί υποθέτω θα έχεις βιώσει την άλλη πλευρά έστω σε κάτι πιο μικρό- τι διαφορές είδες τον εαυτό σου;

Γ: Εμ, στην πρώτη περίπτωση που εγώ είχα χωρίσει ένιωθα πέρα από όλα τα αρνητικά συναισθήματα και μία ανακούφιση, γιατί το είχα αποφασίσει και ήξερα…

Ε: Λες για τη μεγάλη σου σχέση τώρα;

Γ: Ναι ναι. Και ήξερα ότι αυτό θα μου βγει σε καλό και επομένως ένιωθα μία ανακούφιση. Και μου έφυγε πιο γρήγορα αυτό το βάρος, γιατί ήξερα βασικά ότι αυτό θέλω. Όταν με χώρισαν ήμουν για πολύ περισσότερο καιρό χάλια και ένιωθα και.. Αα, ενώ στην πρώτη περίπτωση ένιωθα και καλά με τον εαυτό μου και ότι θα έχω πιο πολύ χρόνο για μένα και θα μπορούσα ας πούμε να εξελιχθώ, στη δεύτερη περίπτωση ένιωθα πάρα πολύ μεγάλη ανασφάλεια και άσχημα με τον εαυτό μου γιατί θεωρούσα ότι εγώ έχω φταίξει κάπου και ότι ήμουν ανεπαρκής.

Ε: Καταλαβαίνω. Τώρα στο κόμμα της επανασύνδεσης, σου έχει τύχει να επανασυνδεθεί ποτέ με κάποια πρώην σχέση σου;

Γ: Ε, ναι. Όταν λες «επανασυνδεθεί» πώς το εννοείς;

Ε: Να έχεις χωρίσει και μετά κάποιος να κάνει κάποιες κινήσεις για να τα ξαναβρείτε.

Γ: Ναι, λοιπόν στη μεγάλη σχέση υπήρχαν επτά μήνες που ήμασταν χωρισμένοι μέσα σε αυτό το διάστημα που είπα ότι ήμασταν μαζί και μετά τα βρήκαμε μετά τους 7 μήνες δηλαδή.

Ε: Ποιος έκανε την κίνηση για να τα βρείτε;

Γ: Εμ, είχαν γίνει κάποιες προσπάθειες από εκείνον στο πρώτο τετράμηνο, ας πούμε και εγώ δεν είχα ενδώσει και μετά εγώ.

Ε: Τελικά θα έλεγες ότι αυτό ήταν μία καλή απόφαση; Ότι λειτούργησε κάπως και ότι έπρεπε να γίνει;

Γ: Αν έπρεπε να γίνει δεν μπορώ να το απαντήσω, μάλλον όχι, γιατί εν τέλει αποδείχθηκε ότι όντως δεν ήτανε αυτή η σχέση ιδιαίτερα λειτουργική. Ωστόσο, η δεύτερη περίοδος αυτή της σχέσης μετά, δηλαδή αφού τα ξαναβρήκαμε, είχε πολλές όμορφες στιγμές και πέρασε αρκετά ωραία και πήρα και πάλι αρκετές εμπειρίες και καλά πράγματα, επομένως δεν μπορώ να πω κιόλας ότι το μετάνιωσα.

Ε: Άρα δηλαδή δεν διορθώθηκαν ακριβώς τα προηγούμενα;

Γ: Ναι δεν διορθώθηκαν και συνέχιζε να είναι τοξική, απλώς από την άλλη εκείνη την περίοδο αυτό ήθελα και πέρασα καλά, οπότε δεν το μετανιώνω.

Ε: Εννοείται το καταλαβαίνω. Ωραία, τώρα λοιπόν αν γυρίσουμε πίσω και σκεφτούμε αυτή τη σχέση σου, είτε και άλλες σχέσεις, γιατί από καθετί διαμορφωνόμαστε, τι πιστεύεις ότι έχει αλλάξει σε σένα και τι έχεις πάρει από όλα αυτά; τι έχεις βελτιώσει; Πόσο σε έχουν επηρεάσει όλες αυτές οι σχέσεις, τώρα που τις βλέπεις μετά από τόσο καιρό;

Γ: Μμ, λοιπόν αρχικά νομίζω ότι έχω μάθει να πληγώνομαι -ας πούμε- και να διαχειρίζομαι μία απόρριψη, μία αποτυχία. Έχω μάθει να είμαι διεκδικητική και να διεκδικώ αυτόν ή αυτήν, το άτομο, τέλος πάντων που θέλω μέχρι τέλους, δηλαδή να έχω πείσμα και να το παλεύω μέχρι τέλους. Έχω μάθει να κάνω υποχωρήσεις, να ρίχνω τον εγωισμό μου, να συμβιβάζομαι, να μοιράζομαι τα συναισθήματά μου. Α και να ελέγχω σε ένα βαθμό τον παρορμητισμό μου.

Ε: Και πλέον τι αποφεύγεις στους άλλους ανθρώπους; Έχεις μάθει κάποια πράγματα που να πεις ας πούμε εγώ δεν θέλω να έχω «αυτό» από τον άλλον; Υπάρχουν πράγματα που να έχεις δει από έναν άνθρωπο και να πεις εγώ δεν τα ξανά θέλω αυτά;

Γ: Ναι (γέλια). Λοιπόν δεν θέλω μιζέρια, τσιγκουνιά, ζήλεια, κομπλεξισμό, ψέματα, γκρίνια, ανωριμότητα σε πολύ μεγάλο βαθμό και έλλειψη συνεννόησης.

Ε: Άρα λοιπόν μετά από όλα αυτά που συζητήσαμε, αν σου έλεγα ας πούμε « τι είναι ο χωρισμός;» αντίστοιχα όπως πριν είπαμε τι είναι η σχέση, τι θα έλεγες;

Γ: Καθαρτήριο (γέλια). Ναι είναι μία κατάσταση μεταβατική θα έλεγα, έντονη, από την οποία λυτρώνεσαι τελικά, δηλαδή είναι μία επώδυνη κατάσταση αυτό το στάδιο αλλά μετέπειτα είτε θα νιώσεις λυτρωμένος είτε θα σου αφήσει ας πούμε αρκετή πίκρα.

Ε: Τέλεια. Λοιπόν, εγώ είμαι εντάξει. Θέλεις να προσθέσεις κάτι εσύ;

Γ: Όχι τώρα Δεν μου έρχεται κάτι.

Ε: Εντάξει σε ευχαριστώ πάρα πολύ.

Γ: Παρακαλώ.

**Συνέντευξη 10η : (Β), 23 ετών, (γ).**

Ε: Χαίρεται.

Β: Καλησπέρα.

Ε: Πες μου λίγα πράγματα για εσένα. Πόσο είσαι και με τι ασχολείσαι;

Β: Λοιπόν, είμαι 23 χρονών, είμαι φοιτήτρια και ταυτόχρονα εργάζομαι σε μαγαζί εστίασης.

Ε: Τέλεια τέλεια. Έχεις τώρα κάποια σχέση;

Β: Ναι.

Ε: Και γιατί κάνεις σχέσεις;

Β: Εμ, νομίζω γιατί… Γιατί θέλω κάποιον να περνάμε χρόνο μαζί, να είμαι εγώ για εκείνον και εκείνος για εμένα. Ουσιαστικά, μετά την οικογένειά σου, η σχέση σου είναι ο πιο κοντινός σου άνθρωπος. Δηλαδή πιο κοντινός και από φίλους. Οκ και με τους φίλους βγαίνεις και είναι εκεί στα δύσκολα και τα λοιπά, αλλά δεν είναι το ίδιο. Και μεγαλώνουμε. Οπότε πρέπει να προχωρήσουμε τη ζωή μας, να κάνουμε κάτι πιο σοβαρό και να πάμε παρακάτω.

Ε: Μάλιστα. Τώρα από τη στιγμή που θα γνωρίσεις έναν άνθρωπο, τι χρειάζεσαι για να ξεκινήσεις μια σχέση μαζί του και στη συνέχεια τι χρειάζεσαι για να μείνεις σε αυτή τη σχέση;

Β: Λοιπόν, εγώ κοιτάω πολύ τον χαρακτήρα. Όταν λέω τον χαρακτήρα, τι εννοώ. Είναι κάποια βασικά πράγματα. Ναι φυσικά όλοι κοιτάμε την εμφάνιση, που είναι το πρώτο πράγμα που βλέπουμε στον άλλον, αλλά δεν είναι αυτό που σε κρατάει. Γιατί όταν ο άλλος μιλάει αλλά ή λέει βλακείες ή δεν μιλάει λογικά, δεν έχει επιχειρήματα ή κάνει κακά αστεία, γιατί και το χιούμορ είναι πολύ σημαντικό, δεν σε προσελκύει. Εγώ κοιτάω αφενός να είναι αυθεντικός χαρακτήρας, μ’ αρέσει πολύ να είναι ειλικρινής, να μιλάει λογικά και να έχει οξύνοια και οξυδέρκεια. Ε, αυτό κυρίως. Και ο σεβασμός και η ειλικρίνεια είναι τα βασικά στοιχεία για να συνεχίσεις.

Ε: Ωραία. Και αφού ξεκινήσει η σχέση, στην πολύ αρχή της, μέχρι να τελειώσει, να κάνει αυτόν τον κύκλο, ποια στάδια πιστεύεις ότι περνάνε οι σχέσεις; Δες το και από την εμπειρία σου δηλαδή.

Β: Ε, στην αρχή είναι η γνωριμία, μετά είναι τα ραντεβού, μιλάτε για διάφορα θέματα, λέτε εμπειρίες, γνωρίζει ο ένας τον χαρακτήρα του άλλου και εκεί είναι που αρχίζει να σε προσελκύει κιόλας ο άλλος. Ε, θα υπάρξουν κάμποσα ραντεβού και μετά παράλληλα μιλάτε στο τηλέφωνο, βγαίνετε, αρχίζεις να τον σκέφτεσαι πολύ έντονα τον άλλον. Μετά προχωράτε μετά παρακάτω και μετά βγαίνετε, κάνετε πράγματα μαζί, μοιράζεστε εμπειρίες και τέτοια, κάνετε ταξίδια και λοιπά. Μέχρι που, ειδικά αν είσαι σε μικρή ηλικία, πιστεύω ότι βαριέσαι. Αυτό είναι. Και σταματάει όλο αυτό. Κάποιος από τους δύο βαριέται, ξενερώνει, το χαλάει. Μπορεί να αλλάξει ένας από τους δύο, γιατί οι άνθρωποι αλλάζουνε και γι’ αυτό σταματάει. Αν είσαι σε μεγάλη ηλικία όμως αυτό μπορεί να πάει στο γάμο.

Ε: Οκ. Και τώρα αν πρέπει να δώσουμε έναν ορισμό για το τι είναι οι ερωτικές σχέσεις, ποιος θα ήταν αυτός;

Β: Εμ, πιστεύω ότι είναι επικοινωνία και σεβασμός μαζί. Να έχεις ένα backup, να ξέρεις ότι έχεις ένα στήριγμα και ο άλλος εσένα και στα δύσκολα και στα εύκολα και στα πάντα.

Ε: Ωραία. Και από τα 18 σου μέχρι τώρα, πόσες τέτοιες σχέσεις είχες;

Β: μια, δύο, τρείς… Πέντε.

Ε: Πέντε; Τέλεια. Και θυμάσαι σε πόσες από αυτές χώρισες εσύ τον άλλον και σε πόσες σε χώρισαν;

Β: Κανένας δεν με έχει χωρίσει, όλως παραδόξως γιατί συνήθως εγώ ήμουν αυτή που κουραζόμουν στο τέλος.

Ε: Άρα έχεις δει μόνο τον ρόλο αυτού που χωρίζει κάποιον;

Β: Ναι, δυστυχώς. (Παύση) Δυστυχώς… Μπορεί να είναι και ευτυχώς.

Ε: Οκ. Και όταν σου λέω τη λέξη χωρισμός, ποιες 3 λέξεις σου έρχονται στο κεφάλι;

Β: Μμ, κέρατο, εε κούραση και βαρεμάρα.

Ε: Και για εσένα ο χωρισμός τι είναι;

Β: Ξέρεις τι; Πιστεύω ότι είναι το να σταματάς να έχεις έλξη για κάποιον, είτε γιατί βαριέσαι είτε γιατί κουράζεσαι είτε λόγω χαρακτήρα και λοιπά.

Ε: Μάλιστα. Θέλω τώρα λίγο να γυρίσεις στις προηγούμενες σχέσεις σου και να θυμηθείς τους λόγους που χώρισες. Θυμάσαι περίπου;

Β: Νομίζω θα πω ότι κουράστηκα και βαρέθηκα.

Ε: Σε όλες;

Β: Ναι.

Ε: Εννοώ δεν υπήρχε κάποια απιστία ή κάτι τέτοιο;

Β: Όχι δεν ήταν κανένας άλλος λόγος, ήταν μόνο το γεγονός ότι είχα κουραστεί. Από κάποιους γιατί δεν μου άρεσε ο χαρακτήρας τους, μετά το κατάλαβα δηλαδή και με κάποιους επειδή απλά βαρέθηκα, ήθελα να αλλάξω ζωή. Ήθελα να αποχωρήσω, είχα κουραστεί.

Ε: Οκ. Και να σε ρωτήσω τώρα. Το κομμάτι σχέση και απιστία πως πιστεύεις ότι είναι μονόδρομος προς τον χωρισμό; Πως το έχεις στο μυαλό σου;

Β: Ξέρεις τι; Ανάλογα. Δηλαδή στην ηλικία που είμαι τώρα εννοείται ότι πιστεύω πως η απιστία είναι λόγος χωρισμού. Αν ήμουν παντρεμένη με παιδιά εκεί ίσως να το σκεφτόμουν, αλλά και πάλι είναι κάτι πάρα πολύ κακό, γιατί αν γίνει θα ξαναγίνει. Οπότε θεωρώ ότι είναι λόγος χωρισμού η απιστία. Και ναι είναι μονόδρομος.

Ε: Μια που έγινε και μια που τέλος;

Β: Μια που έγινε και μια που τέλος και αν δεν είναι τέλος θα είναι λίγο αργότερα το τέλος γιατί θα ξαναγίνει πιστεύω.

Ε: Μάλιστα. Ωραία. Τώρα εσύ, εφόσον έχεις βρεθεί και στη θέση αυτού που χωρίζει, από τη στιγμή που άρχισες στην κάθε περίπτωση να σκέφτεσαι ότι μάλλον πρέπει να χωρίσεις, πώς κινήθηκες και ποια στάδια πέρασες μέχρι να καταλήξει να πεις στον άλλον ότι χωρίζουμε; Τι συμβαίνει σε εκείνο το διάστημα;

Β: Η αλήθεια είναι ότι αυτό είναι το κακό διάστημα, το οποίο ειδικά αν ο άλλος δεν το δεχτεί… δηλαδή ξεκινάς βαριέσαι, δεν θες να τον βλέπεις, δεν θες να κάνετε πράγματα μαζί, ενώ όταν σου λένε οι φίλοι σου κάποια πράγματα είσαι κατευθείαν ναι, αρχίζετε και μαλώνετε συνέχεια γιατί σε ενοχλούν τα πάντα, ο, τι και να κάνει σε ενοχλεί. Σε ενοχλεί μέχρι και που αναπνέει. Ε, αυτό πιστεύω το διάστημα κρατάει ένα δίμηνο ειδικά άμα είσαι σε μακροχρόνια σχέση είναι πολύ δύσκολο να χωρίσεις δεν μπορείς να χωρίσεις μπα και κάτω. Και μετά ξεκινάς του λες μία φορά να χωρίσετε. Αν επιμείνει και αυτά θα ξαναγυρίσεις γιατί σκέφτεσαι ότι ήσασταν μαζί τόσο καιρό και λοιπά, αλλά δεν θα αντέξεις πολύ. Όλο αυτό το διάστημα πιστεύω θα κρατήσει περίπου ένα πεντάμηνο. Μέχρι να ξεμπλέξεις εντελώς.

Ε: Και από τη στιγμή που αρχίζει και το σκέφτεσαι, θα πας να το συζητήσεις με κάποιον ή θα το σκεφτείς μόνη σου; Θα το πεις στο σύντροφό σου; Σε ποιον θα το πεις πρώτα;

Β: Ε, ο σύντροφός μου δυστυχώς θα το μάθει τελευταίος (γέλια). Δεν θα το πω. Πρώτα θα μιλήσω με φίλες. Εκεί θα το συζητήσω, για να μου πουν τη γνώμη τους και να μου πουν ας πούμε κάνε υπομονή ή χώρισε ή κανερανε και συνήθως εκείνος το καταλαβαίνει βασικά, δεν του το λέω. Το βλέπει από τη συμπεριφορά μου.

Ε: Αρχίζεις και γίνεσαι πιο απόμακρη;

Β: Αρχίζω και γίνομαι πιο απόμακρη και δεν θέλω τίποτα ξέρω γω.

Ε: Οκ κατάλαβα. Ωραία κάποια στιγμή περνάς από το διάστημα και αποφασίζεις ότι θες να χωρίσεις. Όταν έρθει λοιπόν εκείνη η στιγμή να χωρίσουμε κάποιον, από τι πιστεύεις ότι εξαρτάται ο τρόπος που θα το κάνουμε; Γιατί υπάρχουν πολλοί τρόποι να χωρίσουμε έναν άνθρωπο.

Β: Ναι. Φυσικά και πρέπει να είναι Πρώτον από κοντά και δεύτερον να το συζητήσεις με τον άλλον να του πεις γιατί θες να χωρίσεις, τι σε ενοχλεί, πόσο καιρό είναι που συμβαίνει αυτό. Ε, όλα αυτά. Όλους τους λόγους που σε οδήγησαν σε αυτό.

Ε: Και εσύ το επιλέγεις αυτό για ποιο λόγο; Τι θες να πετύχεις; Θα μπορούσες ας πούμε να εξαφανιστείς ή να κερατώσεις.

Β: Είναι θέμα σεβασμού. Δεν τον σέβεσαι τον άλλον αν απλά κλείσεις το τηλέφωνο και εξαφανιστείς. Ναι είναι θέμα σεβασμού.

Ε: Κατάλαβα. Ωραία αν τώρα γυρίσεις πίσω στις δικές σου σχέσεις, στις περισσότερες περιπτώσεις αποτραβιέσαι για λίγο και μετά το συζητάς μαζί του και του εξηγήσεις το λόγο; Πως το έχεις κάνει τις προηγούμενες φορές;

Β: Συνήθως το καταλάβαιναν εκείνοι και μου έλεγαν ξέρω εγώ ότι Τι συμβαίνει; Τι πάει λάθος; και σιγά-σιγά ξεκινούσα. Στην αρχή έλεγα τίποτα, ξέρεις. Μετά μπορεί να έλεγα ότι βαριέμαι, ότι δεν έχω όρεξη για τίποτα, συνήθως το έριχνα στο ότι είναι δικό μου το φταίξιμο. Άτι εγώ δεν θέλω και ότι εγώ έχω θέμα με τον εαυτό μου. Ότι έχω τα ψυχολογικά μου και δεν θέλω. Ενώ πραγματικά ήταν ότι βαριόμουν και κουραζόμουν.

Ε: Άρα το έριχνες εκεί. Άρα μετά από κάποια στιγμή, αφού εσύ το παθαίνεις αυτό, οι άλλοι το καταλάβαιναν και σου άρχιζαν κουβέντα; Σε χώριζαν εκείνοι; Πως γινόταν;

Β: Δεν με χώριζαν εκείνοι. Απλώς μου ξεκινούσαν την κουβέντα. Προσπαθούσαν ίσως να αλλάξουν τη διάθεση μου, γιατί εμένα ήταν κάτω πεσμένη όταν μου συνέβαινε αυτό. Μέχρι που εγώ έσκαγα μετά από κάποια στιγμή και το συζητούσα. Και έλεγα ξέρεις κάτι; Δεν μπορώ. Δε φταις εσύ, είναι θέμα δικό μου, δεν είμαι καλά, έχω τα ψυχολογικά μου. Θέλω να μείνω μόνη μου, δε θέλω κάτι άλλο.

Ε: μάλιστα κατάλαβα. Πάμε τώρα λίγο στο συναισθηματικό κομμάτι του χωρισμού. Μπορείς να μου συνδέσεις 3 συναισθήματα με τον χωρισμό;

Β: Ε, θλίψη, απογοήτευση, μοναξιά ίσως.

Ε: Και αφού λοιπόν χωρίσεις και υπάρχει μετά ένα διάστημα, το οποίο σίγουρα σε κάθε περίπτωση είναι διαφορετικό, αλλά πρέπει να το διαχειριστείς κάπως. Είναι μία αλλαγή. Τι κάνεις μετά για να διαχειριστείς αυτό το κομμάτι; Την περίοδο μετά τον χωρισμό;

Β: Ε, βγαίνω πολύ βασικά με φίλους. Δεν κάθομαι καθόλου σπίτι. Πολλή δουλειά, κυρίως και βγαίνω πολύ.

Ε: Και σε τι σε βοηθάει αυτό;

Β: Στο να ξεχνιέμαι.

Ε: Να μην σκέφτεσαι;

Β: Ναι.

Ε: Οκ. Και σε βοηθάει καθόλου το κομμάτι του αλκοόλ;

Β: Όχι . Κοίτα μου έχει τύχει να με κερατώσουν, να πιώ πολύ και να γίνω χάλια ή ξέρεις τι; Να είμαι στεναχωρημένη και εκεί που θα έπινα δύο ποτά και θα ήμουν εντάξει τώρα να πιω δύο και να με πειράξει επειδή συνδέονται. Κατάλαβες; Επειδή δεν είμαι καλά ψυχολογικά. Αλλά γενικά δεν είναι ότι το συνηθίζω. Έχει τύχει μια-δυο φορές αυτό. Δεν πιστεύω ότι είναι αυτή η λύση. Δεν με βοηθάει. Πιο πολύ απλά το κάνεις γιατί είσαι απογοητευμένος και δεν το καταλαβαίνεις και πίνεις πίνεις. Κατάλαβες; Κάπως έτσι.

Ε: Ναι ναι. Σαν αντίδραση λίγο κάπως;

Β: Σαν αντίδραση, ναι. Δεν είναι ότι το ζητάς για να αντιμετωπίσεις την κατάσταση.

Ε: Κατάλαβα. Θυμάσαι καθόλου πώς ένιωθες μετά από τον κάθε χωρισμό; Ποια ήταν η συναισθηματική σου κατάσταση;

Β: Λοιπόν, αν με έχουν χωρίσει υποθετικά είμαι χάλια για καιρό. Δηλαδή δεν μιλάω, το σκέφτομαι συνέχεια, δεν το δείχνω όμως. Προσπαθώ να ξεχνιέμαι, δεν μιλάω για αυτό, αλλά είμαι σε ένα mood έτσι πολύ χάλια. Αν εγώ έχω χωρίσει τον άλλον είμαι πολύ κομπλέ και παρατηρώ ότι δεν το σκέφτομαι καθόλου. Και εκεί είναι το κακό. Γιατί λέω μόλις χώρισες ξέρω γώ και δεν τον σκέφτεσαι καθόλου τον άλλον; Δηλαδή συνεχίζω κανονικά.

Ε: Μήπως παίζει και ρόλο το ότι έχεις βαρεθεί ή έχεις μπουχτίσει και γι’ αυτό αντιδράς έτσι;

Β: Ναι ναι. Πιστεύω παίζει ρόλο.

Ε: Άρα, μετά από κάποιο σημαντικό χωρισμό είχες παρατηρήσει ποτέ ενδείξεις θλίψης, όπως ας πούμε να κοιμάσαι με δυσκολία ή να μην μπορείς να φας ή κάτι τέτοιο;

Β: Ναι, λοιπόν. Όταν με είχαν κερατώσει, που το είχα μάθει και τον χώρισα έτσι ουσιαστικά, ήμουν πάρα πολύ άσχημα. Έχασα μπορεί και 7 κιλά μέσα σε ένα μήνα. Δεν έτρωγαν καθόλου, δεν είχα όρεξη να φάω. Δούλευα πολύ για να μην το σκέφτομαι αλλά και πάλι στη δουλειά ήμουν χάλια. Σηκώθηκα και πήγα διακοπές πέντε μέρες για να ξεχαστώ και πάλι δεν ήμουν καλά. Δηλαδή ναι ήμουν χάλια όλο το διάστημα.

Ε: Κατάλαβα.

Β: Δεν είχα δηλαδή αυτό που οι περισσότεροι όταν στεναχωριούνται τρώνε. Καμία σχέση, το ακριβώς αντίθετο.

Ε: Κατάλαβα. και όταν έχουμε χωρίσει ποια στάση πιστεύεις ότι πρέπει να κρατάμε απέναντι στον άλλον άνθρωπο που είμαστε χωρισμένοι πια μαζί του;

Β: Πιστεύω απόμακρη, πολύ απόμακρη στάση. Από τη στιγμή που έχετε χωρίσει γίνεστε δύο άγνωστοι. Οπότε δεν έχει νόημα. Ειδικά άμα τον έχεις χωρίσει εσύ τον πληγώνεις άμα τον ενοχλείς, δεν τον αφήνεις να προχωρήσει. Έτσι πιστεύω. Οπότε καλύτερα να υπάρχει μία απομάκρυνση. Και αν σε έχει χωρίσει εκείνος γιατί δεν μπορείς και εσύ να προχωρήσεις. Δεν προχωράει κανείς από τους δύο.

Ε: Άρα είσαι της άποψης ότι αφού χωρίσαμε αντίο;

Β: Αντίο ναι.

Ε: Οκ. Το κομμάτι των social media πώς μπλέκεται σε έναν χωρισμό; Τι κάνεις εσύ ως προς αυτά;

Β: Ε, οι περισσότεροι μετά μόλις χωρίσουν κάνει block, delete, διαγραφούν φωτογραφίες που έχουν μαζί, τα πάντα για να απομακρύνουν τον άλλον. Αυτό το θεωρώ παιδιάστικο βέβαια. Δεν πιστεύω ότι έχει νόημα. Βέβαια μπορεί να το έχω κάνει οπότε…

Ε: Το έχεις κάνει;

Β: Νομίζω το έχω κάνει, αλλά το θεωρώ, συνεχίζω δηλαδή να το θεωρώ ανώριμο. Το έχω κάνει πάνω στα νεύρα μου, ότι σε φάση δεν θέλω να βλέπω τίποτα από αυτόν, δεν θέλω να ξέρω τίποτα και τέτοια.

Ε: Οκ. Άρα, σου έχει συμβεί κάπως αλλά δεν το θεωρείς και καλό;

Β: Ναι γιατί στα social media κάθεσαι όλη τη μέρα. Ακόμα και όταν είσαι χωρισμένος και πληγωμένος, είναι ένας τρόπος για να ξεχνιέσαι. Τι κάνεις; Κάθεσαι στα social media. Οπότε εκεί δε θέλεις να δεις τίποτα και λες θα τον διαγράψω.

Ε: Σίγουρα είναι ένας τρόπος για να μην βλέπεις τι κάνει ο άλλος.

Β: Αα, ή κανεις και το άλλο σύστημα. Ανεβάζεις stories και φωτογραφίες να δείξεις ότι περνάς καλά. Να τις βλέπει εκείνος, να βλέπει που είσαι μήπως έρθει. Και αυτό είναι ένα άλλο κομμάτι.

Ε: Αυτό σου έχει συμβεί; Το έχεις κάνει;

Β: Και αυτό το έχω κάνει, ναι.

Ε: Δηλαδή έχεις ανεβάσει κάτι, πέρα από το να τσιγκλισεις κάποιον, για να περάσεις και κάποιο μήνυμα;

Β: Δεν ανεβάζω ποτέ για να τον τσιγκλίσω, γιατί αυτό το θεωρώ εντελώς ανώριμο. Απλά θα ανεβάσω να δείξω ότι περνάω καλά και ότι μπορεί να χωρίσαμε αλλά δεν με νοιάζει. Ή θα ανεβάσω τοποθεσία μήπως ενδιαφερθεί και έρθει. Αλλά τίποτα που να τον αφορά. Σαν να του δείχνω ότι τελείωσε εγώ είμαι okay.

Ε : Ακόμα και αν έχεις χωρίσει εσύ τον άλλον;

Β: Τι εννοείς;

Ε: Δεν ξέρω, Συνήθως αυτό το κάνουμε όταν μας χωρίζουν για να δείξουμε ότι είμαστε οκ.

Β: Ναι κατάλαβα. Όταν τον έχω χωρίσει εγώ ναι θα σκεφτώ λογικά ότι είναι κρίμα να βλέπει ότι περνάω καλά ενώ μόλις τον έχω χωρίσει. Ίσως τον κάνω απόκρυψη να μην βλέπει εκείνος τις δημοσιεύσεις μου και το story μου και όλα αυτά. Κατάλαβες; Εκείνον. Γιατί εκεί θα νιώθω άσχημα, δε θέλω να βλέπει ότι περνάω καλά.

Ε: Κατάλαβα.

Β: Ή θα αποφεύγω να ανεβάζω βίντεο, φωτογραφίες και τέτοια.

Ε: Οκ. Με προηγούμενες σχέση σου έχεις πάει να σβήσεις φωτογραφίες και τέτοια;

Β: Κοίτα, εγώ δεν ανέβαζα ποτέ με αγόρια στα social media. Δεν δημοσιεύω πότε τις σχέσεις μου. Οπότε δεν χρειάστηκε. Αλλά αν τις δημοσίευα, θα πήγαινα να τη σβήσω σίγουρα. Και μου φαίνεται λογικό αυτό δεν έχει νόημα να κρατάς μία φωτογραφία εκεί αφού έχετε χωρίσει.

Ε: Οκ. Σου έχει τύχει κιόλας να γυρίσεις πρώτα σε παλιές συνομιλίες ή να χαζέψεις κάτι;

Β: Παλιές φωτογραφίες και βίντεο από σχέση μου ναι έχω γυρίσει και έχω δει. Όχι απαραίτητα επειδή τον σκέφτομαι και τον θέλω πίσω. Μπορεί έτσι απλά να έτυχε και να κάθισα να τις ψάξω και να τις δω. Αυτό.

Ε: Πολύ χαλαρά δηλαδή.

Β: Ναι.

Ε: Το λεγόμενο stalking το έχεις κάνει ποτέ;

Β: Ναι ναιναι. Το έχω κάνει. Στο παρελθόν βέβαια, πλέον δεν το κάνω. Πλέον αν κάποιος δεν θέλει μία δεν θέλω εγώ δέκα και δεν ασχολούμαι καθόλου. Αλλά παλιά Ναι έμπαινα συνέχεια στις φωτογραφίες προφίλ, κοίταζα ποιες του έχουν σχολιάσει, ποιος του έχει κάνει like, που έχει κάνει like αυτός και τέτοια πράγματα.

Ε: Μάλιστα. Και είχες βρει τίποτα που να σε στεναχώρησε ή κάτι;

Β: Ναι. Συνήθως ξέρεις τι; Άμα είσαι σε mood ζήλειας, βρίσκεις πάντα κάτι. Και κάτι που μπορεί να μην είναι και κάτι. Μπορεί όντως να μην είναι κάτι σοβαρό αλλά εσύ εκείνη την ώρα το θεωρείς πάρα πολύ σημαντικό.

Ε: Το μεγαλοποιείς κάπως;

Β: Ναι φυσικά. Το μεγαλοποιείς και υπερβάλλεις.

Ε: Κατάλαβα. Το κομμάτι με τις κοινές παρέες σου έχει τύχει ποτέ ας πούμε να είναι άβολο μετά από κάποιο χωρισμό; Να είχες ας πούμε φίλους ή μία κοινή παρέα; Και πως το διαχειρίστηκες αυτό;

Β: Εμ, η αλήθεια είναι ότι μου έχει συμβεί να κάνω μία σχέση και έτσι να γίνουν κοινές οι παρέες μας. Οπότε με το που χωρίσεις με αυτό τον άνθρωπο αυτόματα χωρίζουν και οι παρέες. Και γίνονται όπως πριν. δεν μου έχει συμβεί να βρεθώ σε κοινή παρέα με κάποιον που είχα σχέση γιατί δεν τα φτιάξαμε ποτέ με κάποιον από κοινή παρέα για να συνεχίσουμε να κάνουμε παρέα όλοι μαζί. Συνήθως ενώναμε τις παρέες.

Ε: Ναι, κοινή παρέα δεν μπορεί να είναι μόνο του ότι είμαστε μία παρέα όλοι μαζί. Μπορεί να είναι και το ότι γνωριστήκαμε με τους φίλους του άλλου ενώ είμαστε σε σχέση.

Β: Ναι αυτό μου έχει συμβεί, αλλά πάντα απομακρυνόμουν από όλους και αυτοί από μένα. Εννοείται ότι κρατούσαμε καλές σχέσεις αλλά δεν είχαμε επαφές όπως όταν είχαμε τη σχέση.

Ε: Καταλαβαίνω, ναι. Ωραία. Τώρα λοιπόν μου είπες και πριν ότι τις περισσότερες φορές είχες χωρίσει εσύ κάποιον. Ποιος πιστεύεις ότι είναι ο δυσκολότερος ρόλος από τους δύο; Αυτός που χωρίζει κάποιον ή αυτός που τον χωρίζουν;

Β: Φυσικά αυτός που τον χωρίζεις γιατί okay εσύ λες θέλω να χωρίσω, είναι δύσκολο να του το πω αλλά βρίσκεις τον τρόπο. Και όπως και να χει μόλις το πεις ξελαφρώνεις και συνεχίζεις τη ζωή σου. Για τον άλλον όμως εκεί ξεκινάει το βασανιστήριο το δικό του μέχρι να καταφέρει να κάνει μία καινούργια αρχή και να σε ξεχάσει. Οπότε ο δικός του ρόλος είναι ο δυσκολότερος πιστεύω.

Ε: Οκ. Άρα πιστεύεις ότι έχεις βρεθεί μόνο στην εύκολη πλευρά.

Β: Βασικά αυτός που χωρίζει είναι στην πιο εύκολη πλευρά γιατί είναι συναισθήματα. Άμα χωρίσεις τα συναισθήματά σου είναι cool. Το συναίσθημα της θλίψης και της απογοήτευσης που θα νιώσει ο άλλος όταν τον χωρίσεις δύσκολα ξεπερνιέται.

Ε: Μου είπες κιόλας πριν ότι είχες έναν χωρισμό ok εσύ θες να χωρίσετε αλλά είχε προηγηθεί κάποια απιστία…

Β: Ναι, ήταν ουσιαστικά σαν να με χώρισε εκείνος τότε. Κατάλαβες; Εγώ το είπα αλλά εκείνος το προκάλεσε με την πράξη του.

Ε: Ναι. Θυμάσαι καθόλου διαφορές σε σένα όταν είσαι στην πλευρά αυτού καθαρά χωρίζει Επειδή θέλει και στην πλευρά αναγκάζομαι να χωρίσω επειδή έγινε αυτό;

Β: Ναι φυσικά. Όταν ουσιαστικά με χώρισε με το κέρατο, ήταν πολύ άσχημα τα συναισθήματά μου, ήμουν θλιμμένη όλη μου τη μέρα, ήμουν απογοητευμένη, θυμωμένη πάρα πολύ, τον έβριζα συνέχεια. Δεν ήθελα να τον ξέρω. Δηλαδή ο θυμός δεν μου έφευγε καθόλου. Δεν ηρεμούσε καθόλου. Δεν μπορούσα να το ξεπεράσω και ακόμα και όταν τα βρήκαμε μετά από 2 μήνες, μείναμε μαζί άλλον έναν χρόνο αλλά εγώ δεν μπορούσα να το ξεπεράσω ούτε να το διαχειριστώ. Για αυτό τον χώρισα κιόλας μετά από ένα χρόνο εν τέλει. Γιατί κατάλαβα ότι δεν μου άξιζε και ο θυμός μου ήταν πάρα πολύ μεγάλος. Δεν έπαψε ποτέ. Τώρα όταν χωρίζω εγώ τον άλλον, αισθάνομαι λύπηση για εκείνον. Τον σκέφτομαι στην αρχή σε φάση τι κάνει, αν είναι καλά, αν με σκέφτεται, αν στεναχωριέται. Μακάρι να το πάρει ήρεμα και τέτοια σκέφτομαι. Αλλά εγώ συνεχίζω τη ζωή μου καλά. Δεν το σκέφτομαι. Βγαίνω κανονικά. Νιώθω ανάλαφρη. Νιώθω ότι μου έχει φύγει ένα βάρος.

Ε: Άρα έχει να κάνει κυρίως η διαφορά ως προς τα συναισθήματα;

Β: Ναι, φυσικά ως προς τα συναισθήματα.

Ε: Μάλιστα. Τώρα κάτι μου ανέφερες κιόλας πριν. Σου έχει συμβεί ποτέ να επανασυνδεθείς με κάποιον; Μου ανέφερες αν δεν κάνω λάθος ότι τα ξανά βρήκες με αυτό το παιδί μετά από ένα διάστημα και ήσασταν μαζί άλλον έναν χρόνο.

Β: Ναι δυστυχώς.

Ε: Και πώς πήγε;

Β: Ε, δύο μήνες κράτησε όλο αυτό. Εκείνος με παρακαλούσε, εγώ το έπαιζα δύσκολη… Τα βρήκαμε μετά από 2 μήνες γιατί δεν άντεξα, ήθελα να είμαι μαζί του. Είχα πληγωθεί πάρα πολύ. Δεν άντεξα γύρισα αφού με παρακαλούσε πάρα πολύ. Και μετά ξεκίνησε το βασανιστήριο μου. Μετά ζήλευα και τη σκιά μου. Ακόμα και η σκιά μου με τρόμαζε. Ζήλευα ο, τι κινείται. Γιατί άμα σε έχει προδώσει μία φορά μετά ξέρεις είσαι στην τσίτα. Δεν τον εμπιστεύεσαι. Και ενώ μετά έκανε πράγματα και αυτά, εγώ ήμουν εκεί κολλημένη. Και αυτό κράτησε ένα χρόνο. Δηλαδή δεν το ξέχναγα ποτέ, πάντα το χτυπούσα. Μου άφησε ψυχολογικό σε αυτή τη σχέση.

Ε: Άρα να υποθέσω ότι δεν είσαι υπέρ της επανασύνδεσης ε;

Β: Όχι φυσικά. Πρέπει να κάνεις υπομονή, να σφίγγεις τα δόντια και να το ξεπερνάς. Η επανασύνδεση μόνο κακό μπορεί να σου φέρει. Δεν το ξεχνάς και ούτε αλλάζει. Ειδικά η προδοσία είναι πολύ σημαντική. Είναι πολύ κακό παράπτωμα. Και γενικά και από φίλους και από σχέσεις η προδοσία δεν αλλάζει. Είναι πολύ βαρύ.

Ε: Ναι ναι. Σε άλλη περίπτωση σου χει τύχει να επανασυνδεθείς; Πού να μην υπήρχε ας πούμε προδοσία ή κάτι τέτοιο;

Β: Ναι ναιναι. Είναι αυτό που σου λέω που από μακροχρόνια σχέση δεν μπορείς να φύγεις εύκολα. Οπότε χωρίζεις, μένετε για ένα διάστημα ξεχωριστά, σε προσεγγίζει εκείνος και κάπου λίγο η λύπηση ή κάπου λίγο που λες ότι έχουμε φάει μαζί ψωμί και αλάτι και γυρνάς. Αλλά δεν κρατάει πολύ αυτό ποτέ.

Ε: Άρα με κανέναν δεν λειτούργησε από αυτές τις φορές που το έχεις κάνει ;

Β: Ναι. Άμα χωρίσεις μία φορά για μένα μετά δεν έχει κανένα νόημα. Όσες φορές και να τα βρεις, θα χωρίσεις μετά από λίγο καιρό.

Ε: Κατάλαβα κατάλαβα. Άρα τώρα λίγο για να το κλείσουμε, αφού έχεις κάνει 5 σχέσεις όπως μου είπες, τι έχεις κερδίσει από όλο αυτό; Τι έχει αλλάξει σε σένα; Τι έχεις μάθει;

Β: Εμ, νομίζω ότι έχω γίνει πιο ώριμη σε πάρα πολλούς τομείς. Και πραγματικά άμα δεν μου είχαν φερθεί άσχημα ή αν δεν είχα φερθεί άσχημα δεν θα καταλάβαινα πολλά πράγματα που τα καταλαβαίνω σιγά-σιγά. Γίνεσαι πιο ώριμος από την άποψη ότι προσπαθείς να καταλάβεις πιο πολύ τον άλλον Οπότε έτσι καταλαβαίνεις και τους ανθρώπους γύρω σου. Μπαίνει στη θέση τους. Μερικές φορές σε θύτης άλλες φορές σε θύμα αλλά όπως και να χει ωριμάζεις περισσότερο. Βλέπεις πώς σκέφτονται οι άλλοι, βλέπεις πώς σκέφτεσαι εσύ, όταν είσαι χάλια, όταν είσαι καλά. Και έτσι μπορείς να συμπεριφερθείς λίγο πιο ώριμα νομίζω και λογικά. Και ίσως πιο ανθρώπινα. Και όχι εγωιστικά.

Ε: Και με περισσότερη συμπόνια γιατί έχεις βρέθηκε στην πλευρά του άλλου ε;

Β: Ακριβώς.

Ε: Και ως προς τη σχέση σου έχεις βρει πράγματα τα οποία να πεις εγώ ας πούμε αυτό δεν θέλω να το ξανασυναντήσω στην επόμενη σχέση μου; Η εγώ ας πούμε δεν θέλω να το ξανακάνω αυτό σε μία μελλοντική σχέση; Έχεις βρει τέτοια πράγματα;

Β: Φυσικά έχω βρει, φυσικά. Και όλα είναι χαρακτηριστικά ανθρώπων. Φυσικά και έχω πει ότι δεν θέλω να έχει κάτι ο επόμενος. Και φυσικά άμα γνωρίσω κάποιον που μου αρέσει και εδώ ένα χαρακτηριστικό που έχω βρει σε πρώην που δεν μου άρεσε με χαλάει πάρα πολύ.

Ε: Είναι λογικό.

Β: Φτιάχνεις κάποια κριτήρια. Και ξέρεις πού καταλήγουν όλα τα κριτήρια; στο να ψάχνεις έναν άνθρωπο με χαρακτήρα και όχι με εμφάνιση. Εκεί καταλήγουν τα κριτήρια. Θες να είναι κάποιος καλός λογικός ειλικρινής, να σε σέβεται, να περνάτε ωραία, να είναι ακομπλεξαριστος… όλα εκεί καταλήγουν.

Ε: Ναι ναι. Άρα στην ουσία η εξωτερική εμφάνιση αρχίζει να μην είναι τόσο σημαντική…

Β: Ναι. Και για αυτό πραγματικά όσοι δεν το έχουν καταλάβει θα το καταλάβουν αργότερα. Γιατί όσοι έχουν εμφάνιση δεν έχουν χαρακτήρα συνήθως. Είναι δύσκολο να βρεις έναν άνθρωπο που να είναι και όμορφος και με χαρακτήρα. Εντάξει το όμορφος είναι υποκειμενική έννοια. Εννοώ κούκλος με χαρακτήρα. Όμορφους θα βρεις πολλούς άντρες.

Ε: Ναι προφανώς.

Β: Ναι, γιατί είναι αλλά μετά τα προβλήματα της ομορφιάς. Ξέρεις.

Ε: Ναι ναι προφανώς. Λοιπόν εγώ είμαι εντάξει νομίζω, δεν ξέρω αν θέλεις να προσθέσεις εσύ κάτι…

Β: Όχι όχι και εγώ είμαι εντάξει.

Ε: Τέλεια, σε ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο σου.

Β: Τίποτα, και εγώ ευχαριστώ.

1. **Παράφορος έρωτας**: Πρόκειται για *«μια κατάσταση έντονης επιθυμίας για τη σύζευξη με ένα άλλο άτομο, που χαρακτηρίζεται συνήθως από επεμβατικές σκέψεις και ενδιαφέρον για το σύντροφο, την εξιδανίκευσή του και την επιθυμία να τον γνωρίσουμε, καθώς και την επιθυμία να μας γνωρίσει.»*(Hewstone & Stroebe, 2007) [↑](#footnote-ref-1)
2. «πένθος» : είναι η αντίδραση που προκύπτει μετά από μια σημαντική απώλεια (Dietz, 2008). [↑](#footnote-ref-2)
3. **Σημείωση**: Το κεφαλαίο γράμμα αντιστοιχεί στο ψευδώνυμο που έχει δοθεί στον κάθε συμμετέχοντα, οι αριθμοί στην ηλικία του και το γράμμα (α) , (γ) προσδιορίζει το φύλο του (άνδρας ή γυναίκα αντίστοιχα). [↑](#footnote-ref-3)
4. Η απάντηση αυτή μπορεί να αποδοθεί με δύο τρόπους. Ο πρώτος σχετίζεται με τα μοντέλα των σχέσεων που δομούνται μέσα από τις κεντρικές φιγούρες του ατόμου (όπως είναι η μητέρα και ο πατέρας). Συχνά το άτομο τείνει να προβάλλει στον σύντροφο του κάποια χαρακτηριστικά που δεν διαθέτει, τα οποία προέρχονται από τις φιγούρες αυτές και έτσι δημιουργείται ένα χάσμα μεταξύ της πραγματικής εικόνας του ατόμου και της φανταστικής που πλάθεται από τον σύντροφο. Μια άλλη εξήγηση της παραπάνω απάντησης συνδέεται με την αβεβαιότητα και την ντροπή που επικρατεί στην αρχή μιας σχέσης. Πολλοί άνθρωποι στα πρώιμα στάδια της σχέσης προβάλλουν έναν πλασματικό και ωραιοποιημένο εαυτό προκειμένου να φανούν θελκτικοί και να κατακτήσουν τον υποψήφιο σύντροφο. Ωστόσο, με την τριβή και το πέρασμα του χρόνου, αυτή η ωραιοποιημένη εκδοχή του εαυτού αποσύρεται και έρχεται στην επιφάνεια η πραγματική προσωπικότητα του ατόμου. Τότε ο σύντροφος αρχίζει να μοιάζει διαφορετικός ή λιγότερο θελκτικός και απομυθοποιείται. [↑](#footnote-ref-4)
5. Ειδικά λόγω της κυριαρχίας των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης και της τάσης των ατόμων να παρουσιάζουν σε αυτά μια τέλεια εικόνα του εαυτού προς τα έξω. [↑](#footnote-ref-5)
6. Κάτι το οποίο οφείλεται στο γεγονός ότι πρόκειται για ποιοτική έρευνα. [↑](#footnote-ref-6)