

□□



Το τέλος μιας σχέσης δεν είναι μια ευχάριστη και ανώδυνη διαδικασία, αλλά ούτε και το τέλος του κόσμου!

Σίγουρα όταν ξεκινάμε μια σχέση το τελευταίο που σκεφτόμαστε είναι ότι αυτή κάποτε θα τελειώσει. Κι όμως έρχεται εκείνη η στιγμή που τα συναισθήματα αλλάζουν, οι ανάγκες επαναπροσδιορίζονται και οι καταστάσεις αλλοιώνονται...

Μικρή σημασία έχει ποιος από τους δύο είπε το «τέλος» αφού με τον έναν ή τον άλλο τρόπο (είτε μέσα στην σχέση προς το τέλος της, είτε μετά από αυτή) και οι δύο βιώνουν την απώλεια.

Γιατί ο χωρισμός είναι αυτό ακριβώς... απώλεια. Κι όπως λένε πολλές φορές οι ειδικοί ισοδυναμεί με έναν «μικρό θάνατο». Γι αυτό και τα στάδια που βιώνουμε μετά από αυτόν είναι ίδια με αυτά που ζούμε σε ένα πένθος.

Πάμε να τα γνωρίσουμε:

□□ **Άρνηση – σοκ:** Είναι η πρώτη αντίδραση, όπου δεν δεχόμαστε ότι μας έχει συμβεί το συγκεκριμένο γεγονός. «Δεν μπορεί να συμβαίνει σε εμένα / εμάς», «μια φάση είναι και θα περάσει», «θα ξαναείμαστε μαζί» είναι μερικές από τις σκέψεις μας στο στάδιο αυτό.

▯▯ **Θυμός:** Ένα έντονο συναίσθημα που στην φάση αυτή μπορεί να στρέφεται προς τον σύντροφό μας ή προς εμάς τους ίδιους. Σκέψεις και λόγια αυτού του σταδίου μπορεί είναι «γιατί δεν έκανε αυτό που του ζητούσα τόσο καιρό», «γιατί δεν προσπάθησε αρκετά», «γιατί δεν είδα το κακό που ερχόταν», «γιατί δεν έκανα πίσω σε αυτό», «γιατί δεν έμαθα από τα λάθη μου». Στην φάση του θυμού, οι συγκρούσεις μεταξύ του πρώην ζευγαριού είναι πολύ έντονες.

▯▯ **Παζάρεμα –διαπραγμάτευση:** Εδώ ξεκινάμε του συμβιβασμούς και τις συμφωνίες, είτε με τον σύντροφό μας είτε και με εμάς τους ίδιους. Συνήθως κρατάμε μια επαφή με τον / την πρώην και προσπαθούμε να δούμε αν υπάρχει χώρος διαπραγμάτευσης για μια νέα προσπάθεια ή μια νέα μορφή στην σχέση μας.

▯▯ **Κατάθλιψη:** Στην φάση αυτή αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε την απώλεια και μας κυριαρχούν συναισθήματα θλίψης. Αισθανόμαστε ανίκανοι και αδύναμοι, είμαστε προσκολλημένοι στο παρελθόν, θεωρούμε ότι δεν θα βρούμε άλλο άτομο για να νιώσουμε όσα νιώσαμε με αυτόν / αυτήν, ζούμε με τις αναμνήσεις, κλεινόμαστε στον εαυτό μας, νιώθουμε ενοχές, κλαίμε...

▯▯ **Αποδοχή:** Αυτό είναι και το τελευταίο στάδιο που με την ολοκλήρωσή του, η σχέση ανήκει στο παρελθόν. Η λύπη, ο θυμός, ο πόνος έχουν φύγει. Σταματάμε να ρίχνουμε ευθύνες και να ψάχνουμε αιτίες. Οι αναμνήσεις δεν είναι μονόπλευρες, θυμόμαστε και τις καλές και τις κακές στιγμές. Αισθανόμαστε γενικότερα καλύτερα... και είμαστε έτοιμοι να προχωρήσουμε.

Τα στάδια αυτά δεν είναι απαραίτητο να ακολουθήσουν αυτή τη σειρά, ούτε αποκλείονται τα «πισωγυρίσματα» σε προηγούμενα στάδια. Επίσης ο χρόνος «παραμονής» στο κάθε στάδιο διαφέρει σημαντικά από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Τι θα ήταν καλό να κάνουμε;

- Να αφήσουμε τον εαυτό μας να πενήσει προκειμένου να αποδεχτεί το γεγονός. Μην πιέζετε τον εαυτό σας να αισθανθεί γρήγορα καλά...
- Να είμαστε σε επικοινωνία και επαφή με ανθρώπους του φιλικού ή συγγενικού μας περιβάλλοντος που ξέρουμε ότι μας κάνουν καλό (δοκιμασμένα από προηγούμενες φορές). Η απομόνωση είναι καλή για κάποιο διάστημα, αλλά το «μοίρασμα» της εμπειρίας με

κάποιον / κάποιους που θα είναι εκεί για να μας ακούσουν λειτουργεί ιδιαίτερα ευεργετικά.

- Να αρχίσουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας κάνοντας πράγματα θρεπτικά γι αυτόν. Μια βόλτα στη θάλασσα, μια ταινία στο σινεμά, ένας περίπατος, γυμναστική, συναντήσεις με φίλους / φίλες...

- Να κρατήσουμε αποστάσεις από το «πρόσωπο»... πρακτικές, φυσικές, συναισθηματικές. Κινητά ειδικά τις μεταμεσονύκτιες ώρες απαγορεύονται, το «ξεροστάλιασμα» στο προφίλ του / της δεν βοηθάει πουθενά και η «τυχαία» βόλτα από μέρη που συχνάζει είναι τουλάχιστον γελοία...

- Να μην υπερ-προσπαθούμε να δείξουμε ότι είμαστε καλά σε χρόνο και χώρο που ξέρουμε ότι θα συναντηθούμε. Όταν πραγματικά θα είμαστε καλά, πάντα η ζωή συνωμοτεί για να συναντηθούμε... αν το θέλουμε ακόμα τότε!

- Να απασχολούμε τα μυαλουδάκι μας πρακτικά... εκείνες τις δύσκολες ώρες.

- Να μην προσπαθούμε να λύσουμε το θέμα με το άτομο που το έχει δημιουργήσει. Δίνουμε χώρο και χρόνο και στους δύο να "χωνέψουν" το γεγονός.

- Να είμαστε σίγουροι ότι έχουμε σκεφτεί όλες τις εμπειρίες, τις στιγμές (καλές και κακές), τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας πριν κάνουμε την κίνηση να του / της ζητήσουμε να προσπαθήσουμε και πάλι.

Όλα στην αρχή φαίνονται ένα βουνό που η κορυφή του είναι τόσο μακρινή, σχεδόν άπιαστη... κι όμως όχι μόνο την φτάνουμε, αλλά και το συναίσθημα εκεί ψηλά είναι πραγματικά υπέροχο!

thessalianews.gr