

ΣΧΕΣΕΙΣ, ΧΩΡΙΣΜΟΣ & ΑΠΟΡΡΙΨΗ

Τελείωσε ή απομακρύνθηκε και δεν ξέρω πώς να το διαχειριστώ

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Μην στείλεις ακόμη

Άφησε το μήνυμα στα πρόχειρα. Για 90 δευτερόλεπτα δεν αποφασίζεις αν θα επικοινωνήσεις.

2

Βάλε το κινητό εκτός χεριού

Κλείσε τη συνομιλία ή το προφίλ και ακούμπησε τη συσκευή με την οθόνη προς τα κάτω.

3

Ονόμασε τι σε χτύπησε

Μία λέξη: απόρριψη, φόβος, ζήλια, θυμός, κενό ή αβεβαιότητα. Δεν χρειάζεται ανάλυση τώρα.

4

Γράψε την αληθινή ανάγκη

Συμπλήρωσε: «Αυτό που θέλω να πάρω από αυτό το μήνυμα είναι...». Απάντηση; επιβεβαίωση; κλείσιμο;

5

Διάλεξε το επόμενο ασφαλές βήμα

Νερό, περπάτημα δύο λεπτών, μήνυμα σε έμπιστο πρόσωπο ή απομάκρυνση από τον χώρο της έντασης.

Η ΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ

«Δεν χρειάζεται να λύσω τη σχέση τώρα. Χρειάζεται να μην κάνω το επόμενο παρορμητικό βήμα».

1. Η ένταση δεν είναι εντολή για δράση

Ένας χωρισμός ή μια απόρριψη μπορεί να ενεργοποιήσει έντονα την ανάγκη για σύνδεση. Η παρόρμηση να στείλεις, να εξηγήσεις ή να ελέγξεις είναι πραγματική — αλλά δεν χρειάζεται να την ακολουθήσεις αμέσως.

1

ΕΡΕΘΙΣΜΑ

Μήνυμα, σιωπή, φωτογραφία, ανάμνηση ή η σκέψη ότι ο άλλος προχωρά.

2

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΚΥΜΑ

Θλίψη, φόβος, θυμός, ζήλια, ντροπή ή ξαφνική ελπίδα.

3

ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Να στείλω, να καλέσω, να δω το προφίλ, να ρωτήσω τρίτους ή να εμφανιστώ.

4

ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Η κίνηση δίνει για λίγο την αίσθηση ότι “κάνω κάτι” ή ότι πλησιάζω σε απάντηση.

5

ΝΕΑ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ

Η απάντηση, η σιωπή ή το νέο εύρημα ανοίγουν άλλο κύκλο σκέψης και ελέγχου.

ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Ανάμεσα στην παρόρμηση και στην πράξη. Η παύση δεν ακυρώνει το συναίσθημα· προστατεύει την επόμενη απόφαση από την κορυφή της έντασης.

2. Άλλο ο πόνος, άλλο η παραβίαση

Ο χωρισμός μπορεί να πονά πολύ χωρίς να είναι επικίνδυνος. Όμως ο φόβος, ο έλεγχος και η ανεπιθύμητη επαφή χρειάζονται σχέδιο ασφάλειας — όχι άλλη διαπραγμάτευση.

ΔΥΣΚΟΛΟ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΑΠΕΙΛΗΤΙΚΟ

Δεν απάντησε ή ζήτησε απόσταση.

Νιώθω θλίψη, ζήλια ή θυμό αλλά μπορώ να σεβαστώ το όριο.

Υπάρχει πρακτικό θέμα που λύνεται με συγκεκριμένη επικοινωνία.

Η επαφή είναι αμοιβαία και μπορώ να σταματήσω τη συζήτηση.

ΣΗΜΑ ΟΤΙ ΠΡΟΕΧΕΙ Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Απειλή, εξαναγκασμός, σεξουαλική πίεση ή φόβος για την ασφάλειά μου.

Επαναλαμβανόμενη ανεπιθύμητη επαφή, παρακολούθηση ή εμφάνιση σε χώρους μου.

Έλεγχος κωδικών, τοποθεσίας, χρημάτων ή επαφών.

Διαρροή ή απειλή διαρροής φωτογραφιών, μηνυμάτων ή προσωπικών στοιχείων.

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Μην συναντηθείς μόνος/η για “κλείσιμο”. Ενημέρωσε έμπιστο πρόσωπο, κράτησε αποδείξεις και χρησιμοποίησε μπλοκ/αναφορά όταν είναι ασφαλές. Σε άμεσο κίνδυνο: 112.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΓΡΑΜΜΕΣ

15900 για γυναίκες που βιώνουν βία • 1056 για παιδί σε κίνδυνο. Αν είσαι ανήλικος/η, πες το σήμερα σε ενήλικα που εμπιστεύεσαι.

3. Ξεχωρίζω το γεγονός από το σενάριο

Η απόρριψη συχνά μετατρέπεται σε συνολικό συμπέρασμα για την αξία μας. Χρειάζεται να διαχωρίσεις τι έγινε, τι φοβάσαι ότι σημαίνει και τι χρειάζεσαι τώρα.

1

Γράψε μόνο το γεγονός

«Δεν απάντησε από χθες». «Μου είπε ότι θέλει να σταματήσουμε». Όχι “δεν αξίζα ποτέ”.

2

Βρες το σενάριο που προστέθηκε

«Θα μείνω μόνος/η». «Κανείς δεν θα με διαλέξει». «Αν δεν εξηγήσω, χάθηκαν όλα».

3

Ονόμασε το συναίσθημα με ακρίβεια

Θλίψη, ντροπή, εγκατάλειψη, θυμός, φόβος, ζήλια ή αβεβαιότητα. Μπορεί να είναι περισσότερα από ένα.

4

Βρες την ανάγκη πίσω από την παρόρμηση

Σαφήνεια, σεβασμός, ασφάλεια, σύνδεση, χρόνος, επιβεβαίωση ή πρακτική τακτοποίηση.

5

Διάλεξε πράξη που υπηρετεί την ανάγκη

Η ανάγκη για στήριξη μπορεί να καλυφθεί με φίλο, κίνηση ή επαγγελματία — όχι μόνο με απάντηση από το ίδιο πρόσωπο.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Γεγονός: «ζήτησε απόσταση». Σενάριο: «δεν αξίζω». Ανάγκη: «να μη μείνω μόνος/η με αυτό». Πράξη: μιλώ σε άνθρωπο που μπορεί να μείνει μαζί μου χωρίς να με πιέσει να δράσω.

4. Πριν επικοινωνήσω, ελέγχω τι ζητά το μήνυμα

Ένα μήνυμα που γράφεται στην κορυφή της έντασης συχνά ζητά από τον άλλον να ρυθμίσει αμέσως τον πόνο μας. Η παύση βοηθά να αποφασίσεις αν υπάρχει σαφής σκοπός.

1

Γράψε το μήνυμα χωρίς αποστολή

Βγάλ' το από το κεφάλι σου και άφησέ το στα πρόχειρα ή σε χαρτί.

2

Ρώτησε: τι θέλω να συμβεί;

Πληροφορία, πρακτική συνεννόηση, επανασύνδεση, επιβεβαίωση ή απλώς να πέσει η ένταση;

3

Έλεγξε αν υπάρχει αμοιβαίο περιθώριο

Έχει ζητήσει απόσταση ή έχει σταματήσει να απαντά; Το όριο παραμένει όριο ακόμη κι όταν πονά.

4

Περίμενε μία συμφωνημένη περίοδο

Για μη επείγον θέμα, δώσε χρόνο ώσπου να μπορείς να αντέξεις και απάντηση και σιωπή.

5

Αν στείλεις, κράτησέ το καθαρό

Ένα θέμα, ένα αίτημα, χωρίς πολλαπλά μηνύματα, απειλές, παρακάλια ή έλεγχο μέσω τρίτων.

ΤΟ ΤΕΣΤ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

«Μπορώ να αντέξω ότι ίσως δεν πάρω την απάντηση που θέλω;». Αν όχι, το μήνυμα χρειάζεται ακόμη χρόνο — και εσύ χρειάζεσαι στήριξη πριν από την αποστολή.

5. Μειώνω τον έλεγχο χωρίς να σβήνω την ιστορία

Το συνεχές κοίταγμα σε προφίλ, “τελευταία σύνδεση” ή κοινούς φίλους μπορεί να κρατά τον κύκλο της λαχτάρας και της αβεβαιότητας ενεργό. Στόχος είναι να μειώσεις τα ερεθίσματα, όχι να προσποιηθείς ότι δεν σε νοιάζει.

1

Σίγασε ό,τι σε τραβά σε έλεγχο

Mute, unfollow ή προσωρινή απόκρυψη. Δεν χρειάζεται δημόσια δήλωση ούτε οριστική διαγραφή σήμερα.

2

Κόψε τις έμμεσες διαδρομές

Μην ρωτάς φίλους τι κάνει και μην χρησιμοποιείς δεύτερο λογαριασμό. Αυτές οι διαδρομές κρατούν τον ίδιο κύκλο.

3

Όρισε τι θα κάνεις στην παρόρμηση

Κλείνω την εφαρμογή, σημειώνω τι ήθελα να μάθω και κάνω μία πράξη δύο λεπτών μακριά από το κινητό.

4

Αν χρειάζεται επαφή, κάν' την λειτουργική

Για παιδιά, εργασία, σχολείο, σπίτι ή αντικείμενα: ένα κανάλι, συγκεκριμένα θέματα, συγκεκριμένη ώρα.

5

Μέτρησε την επίδραση για επτά ημέρες

Πόσες φορές έλεγξα; Πώς ένιωθα πριν και μετά; Τι βοήθησε να μην ξανανοίξω;

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΙΜΩΡΙΑ

Η ψηφιακή απόσταση είναι τρόπος να μειώσεις τα ερεθίσματα όσο το συναίσθημα είναι νωπό. Μπορεί να αναθεωρηθεί αργότερα, όταν η επιλογή δεν γίνεται από την παρόρμηση.

6. Το προσωπικό μου σχέδιο μετά τον χωρισμό

Δεν χρειάζεται να ξέρεις σήμερα πότε θα περάσει. Χρειάζεται ένα σχέδιο για τις ώρες που η παρόρμηση ανεβαίνει και για τα σημεία όπου η καθημερινότητα αρχίζει να καταρρέει.

1

Τα τρία βασικά ερεθίσματα

Ποια ώρα, εικόνα, μέρος ή σκέψη με σπρώχνει πιο συχνά σε μήνυμα ή έλεγχο.

2

Η μία ψηφιακή αλλαγή

Σίγαση, απόκρυψη, αλλαγή συντόμευσης ή απομάκρυνση κοινών ενημερώσεων για επτά ημέρες.

3

Το πρόσωπο πριν από την επαφή

Σε ποιον στέλνω πρώτα όταν θέλω να επικοινωνήσω παρορμητικά ή νιώθω ότι καταρρέω.

4

Η πράξη που με επαναφέρει

Νερό, φαγητό, ντους, περπάτημα, ύπνος, εργασία δύο λεπτών ή παρουσία άλλου ανθρώπου.

5

Το ασφαλές όριο

Τι δεν θα δεχτώ: απειλή, πίεση, παρακολούθηση, έλεγχο, εξευτελισμό ή διαρροή προσωπικού υλικού.

ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΒΟΗΘΕΙΑ

Όταν για πάνω από δύο εβδομάδες η θλίψη ή η αγωνία παραμένει πολύ έντονη, επηρεάζονται σοβαρά ύπνος, φαγητό, σχολείο, εργασία ή φροντίδα, αυξάνεται η χρήση ουσιών ή εμφανίζονται σκέψεις αυτοτραυματισμού. Ζήτησε αξιολόγηση από επαγγελματία ψυχικής υγείας.

ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ: δεν μένω μόνος/η — καλώ 112 ή πηγαίνω στα Επείγοντα.