

ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Αυτό το βιβλίο αφορά τις γυναίκες που:

♥ Πιστεύουν ότι η ενημέρωση σημαίνει πρόληψη και επιθυμούν να προλάβουν μια τέτοια κρίση στη σχέση τους.

♥ Έχουν βιώσει την απιστία του συντρόφου τους, αλλά σήμερα επιθυμούν να προστατεύσουν τη σχέση τους από την επανάληψη μιας τέτοιας εμπειρίας.

♥ Υποφιάζονται, χωρίς να είναι απόλυτα σίγουρες, ότι ο σύντροφός τους απιστεί.

♥ Έχουν υπάρξει θύματα απιστίας και θέλουν να δώσουν μια δεύτερη ευκαιρία στη σχέση τους, αλλά δεν γνωρίζουν τον τρόπο.

♥ Επιθυμούν να τερματίσουν τη σχέση τους μετά την απιστία, αλλά δεν έχουν βρει τη δύναμη.

♥ Έχουν τραυματιστεί στο παρελθόν από την απιστία και νιώθουν αδύναμες να το ξεπεράσουν.

♥ Έχουν υπάρξει στο παρελθόν ή σήμερα βρίσκονται στη θέση του «τρίτου προσώπου».

♥ Πιστεύουν ότι ποτέ πια δεν θα αγαπήσουν ξανά, ποτέ δεν θα εμπιστευτούν, ποτέ δεν θα νιώσουν.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Κάνοντας το ταξίδι για το γράψιμο αυτού του βιβλίου, νιώθω την ανάγκη να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε ορισμένους ανθρώπους:

Είμαι ευγνώμων στον καθηγητή μου, Dr. John McLeod. Έμαθα πολλά από τις πολυάριθμες δημοσιεύσεις του, από τα εργαστήρια και τα σεμινάρια του, καθώς και από τις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις μας τα τελευταία είκοσι χρόνια.

Στον πατέρα μου, Τάσο Λογοθέτη, που μου μετέδωσε την αγάπη για το γράψιμο.

Στην αγαπημένη φίλη μου, Βιργινία Γαλανού, που ήταν η πρώτη αναγνώστριά του ολοκληρωμένου χειρογράφου μου και με τα πολύτιμα σχόλιά της με ενθάρρυνε να συνεχίσω.

Στη φίλη και συνεργάτη μου, Φίλια Μητρομάρα που με προσανατόλισε, από το αυστηρό επιστημονικό, στο

πιο απλό γράψιμο, και με βοήθησε να ταξινομήσω όλες τις σκόρπιες ιδέες μου.

Στον Πλάτωνα Μαλλιάρκα για τη διαθεσιμότητά του και τη θαυμάσια επιμέλεια των κειμένων μου, καθώς και στη Βίκυ Κάουλα για την ταχύτητα και την ευστοχία της σε όλα τα βήματα της έκδοσης.

Στην αγαπημένη μου, Έφη Λάζου –την εκδότρια του «Ιβίσκου»– για τη γενναιόδωρη και προστατευτική της αγκαλιά, αφού σαν καλή νεράιδα εξαφάνισε κάθε αγωνία μου, προσφέροντας τη γνώση και την πολύτιμη καθοδήγησή της σε όλα τα στάδια της έκδοσης αυτού του βιβλίου.

Στις εκατοντάδες γυναίκες που τα τελευταία είκοσι χρόνια μού εμπιστεύτηκαν την προσωπική, εύθραυστη ιστορία τους και προσέφεραν πολύτιμο υλικό που θα βοηθήσει ακόμα περισσότερες.

Πάνω από όλα θέλω να ευχαριστήσω τους φύλακες-αγγέλους της ζωής μου: τον σύζυγό μου, Βασίλη, για την απέραντη τρυφερότητα, αγάπη και πίστη σε μένα. Τον γιο μου, Παύλο, για τη μοναδική εσωτερική του σοφία, που πάντα ήταν για μένα η μεγαλύτερη πηγή έμπνευσης.

Φαίδρα Λογοθέτη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ	17
II.	Η ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΗΣ ΑΠΙΣΤΙΑΣ: Μάθε και προφυλάξου.	23
1.	Γιατί οι άντρες απιστούν;	28
2.	Όταν ένας άντρας απατά, σημαίνει ότι δεν είναι ικανοποιημένος από τον γάμο του;	32
3.	Ποιοι είναι οι τύποι των άπιστων αντρών και πώς μπορώ να τους αναγνωρίσω;	38
4.	Ποια είναι τα συνηθισμένα στάδια της απιστίας;	49
5.	Μήπως η συντροφική πίστη είναι τελικά μια αυταπάτη;	52
6.	Γιατί οι παντρεμένοι άντρες είναι πιο ελκυστικοί από τους ανύπαντρους;	55
7.	Πώς μπορώ να αποτρέψω την απιστία κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού;	57
8.	Πώς μπορώ να αντιληφθώ ότι η απιστία είναι το σημάδι μιας ψυχικής ασθένειας;	60
9.	Μπορεί η απιστία να είναι σύμπτωμα μανιοκατάθλιψης;	63
10.	Πότε η απιστία εξελίσσεται σε συναισθηματική κακοποίηση;	66
11.	Όταν ένας άντρας απιστεί κατ' εξακολούθηση, σημαίνει ότι είναι υπερσεξουαλικός;	69

12.	Αν ο σύντροφός μου νιώθει έλξη για κάποια άλλη γυναίκα, σημαίνει ότι κάποια στιγμή θα απιστήσει;	74
13.	Τι μπορεί να κάνει ένας άντρας πολύ εκδηλωτικός με τις γυναίκες για να προστατέψει τη σχέση του;	76
14.	Θεωρείται απιστία η πλατωνική σχέση του συντρόφου μου με μια άλλη γυναίκα;	85
15.	Πώς καταλαβαίνω ότι ο άντρας που με φλερτάρει είναι παντρεμένος;	87

III. ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΑΠΙΣΤΙΑΣ: Ανακάλυψέ τα! 89

1.	Μπορώ να βασιστώ στη «γυναικεία διαίσθηση» για τον εντοπισμό της απιστίας;	93
2.	Ποια είναι τα σημάδια της απιστίας;	95
3.	Πώς μπορώ να καταλάβω ότι χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για να απιστήσει;	112
4.	Πότε θα πρέπει να σταματήσω να φάχνω για αποδείξεις;	117
5.	Μήπως διατηρεί μια ομοφυλοφιλική εξωσυζυγική σχέση;	124

IV. ΦΙΛΕΣ ΚΑΙ ΕΡΩΜΕΝΕΣ: Μπες στο μυαλό τους! 127

1.	Πώς μπορώ να καταλάβω ότι η φιλική σχέση που διατηρεί ο σύντροφός μου με μια άλλη γυναίκα μπορεί να εξελιχθεί σε ερωτική;	133
----	---	-----

2.	Η καλύτερή μου φίλη έκανε δεσμό με τον σύντροφό μου. Πώς μπόρεσε να προδώσει εμένα και τη φίλια μας;	137
3.	Ο σύντροφος της φίλης μου την απατά και όλοι το γνωρίζουν. Εκείνη γιατί δεν βλέπει την αλήθεια; Να της μιλήσω;	140
4.	Πώς μπορώ να βοηθήσω μια φίλη που βιώνει την απιστία του συντρόφου της;	144
5.	Γιατί ένας παντρεμένος που απατά δεν χωρίζει τη γυναίκα του ώστε να ζήσει με την ερωμένη του;	147
6.	Πόσο συχνά οι παντρεμένοι άντρες χωρίζουν τη γυναίκα τους και παντρεύονται την ερωμένη τους;	151
7.	Ο άπιστος παντρεμένος άντρας λέει ψέματα και στην ερωμένη του;	153
8.	Αφού απάτησε εμένα, θα απατήσει και την ερωμένη του;	155
9.	Μπορεί η ερωμένη να νιώσει εγκλωβισμένη;	157
10.	Ποιες είναι οι βλάβες που προκαλεί στη ζωή μιας ερωμένης η σχέση με έναν παντρεμένο άντρα;	161
V.	Η ΜΕΓΑΛΗ ΑΛΗΘΕΙΑ: Αντέδρασε σωστά!	165
1.	Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες αντιδράσεις των αντρών όταν αποκαλύπτεται η εξωσυζυγική τους σχέση;	169
2.	Γιατί δεν μου λέει την αλήθεια;	174
3.	Πώς θα καταλάβω ότι λέει ψέματα;	177

4.	Μπορεί τελικά να είμαι η βασική υπεύθυνη της εξωσυζυγικής του σχέσης;	180
5.	Ποιες είναι οι πιο λανθασμένες αντιδράσεις μετά την αποκάλυψη;	182
6.	Μήπως είναι καλύτερα να μην μάθω ποτέ για την απιστία του;	185
7.	Πρέπει να τον εκδικηθώ;	188
8.	Πρέπει ο σύντροφός μου να απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις που θέτω για την εξωσυζυγική του σχέση;	197
9.	Πρέπει να μάθω την ταυτότητα της ερωμένης;	200
10.	Μήπως να κάνω υπομονή, με την ελπίδα ότι θα γυρίσει τελικά σε μένα;	206
11.	Με κατηγορήσε ότι ζηλεύω. Με απατάει ή είμαι απλά ζηλιάρα;	208
12.	Πώς να διαχειριστώ το φλερτ με άλλες γυναίκες μπροστά στα μάτια μου;	210

VI. ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΞΑΝΑ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ: 213

Κάνε την απιστία ευκαιρία!

1.	Ποιες είναι οι ερωτήσεις που θα πρέπει να κάνω ώστε να πάρω τις απαντήσεις που χρειάζομαι;	218
2.	Πρέπει τώρα να χωρίσουμε;	221
3.	Είναι η αγάπη αρκετή για να τον συγχωρήσω και να προχωρήσουμε μαζί;	223
4.	Μπορώ να συγχωρήσω;	227
5.	Τι μπορώ να κάνω εγώ για να τον εμπιστευτώ ξανά;	234

6.	Τι πρέπει να κάνει ο άντρας για να κερδίσει την εμπιστοσύνη μου;	237
7.	Πώς μπορεί να πει «αντίο» στην ερωμένη του;	242
8.	Πώς μπορώ να αποκαταστήσω την αυτοεκτίμησή μου μετά την απιστία του;	245
9.	Ποια είναι τα πιο πιθανά λάθη που μπορεί να κάνω με τα παιδιά σε αυτήν τη φάση;	248
10.	Τι πρέπει να πω στα παιδιά;	251
11.	Πώς μπορεί να βοηθήσει ένας ψυχολόγος;	257
12.	Πώς μπορώ να οχυρώσω τη σχέση μου και να την προστατέψω από την απιστία;	261

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	266
---------------------	-----

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

*«Η βία που επιβάλλεις στον εαυτό σου
για να γίνεις πιστός σε ό,τι αγαπάς
δεν διαφέρει καθόλου από την απιστία».*

Δούκας ντε λα Φοσφουκώ

Η Αννίτα και ο Σπύρος ζούσανε μαζί από τα φοιτητικά τους χρόνια. Ο Σπύρος δημιούργησε μια εταιρεία υπολογιστών. Ήταν κοινή απόφαση να παραμείνει η Αννίτα στο σπίτι και να ασχοληθεί με το μέγλωμα των παιδιών. Η ζωή κυλούσε πολύ αρμονικά για εκείνους επί δέκα ολόκληρα χρόνια.

Όταν τα παιδιά βρίσκονταν στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου, η Αννίτα αποφάσισε ότι ήταν καιρός να κάνει κι εκείνη ένα επαγγελματικό ξεκίνημα. Είχε ανάγκη να δημιουργήσει κάτι έξω από τα πλαίσια της οι-

κογένειας. Εξάλλου, εκείνη την εποχή, η επιχείρηση του Σπύρου είχε πολύ μεγάλα χρέη και ήταν στα πρόθυρα της πτώχευσης.

Αποφάσισε ν' ανοίξει, μαζί με μια φίλη της, ένα μεσιτικό γραφείο. Πολύ γρήγορα η δουλειά της πήγε καλά και ξαφνικά η Αννίτα άρχισε να λείπει πολλές ώρες την ημέρα. Σε λίγο καιρό έβγαζε πολύ περισσότερα χρήματα από τον Σπύρο. Καθώς δεν προλάβαινε να είναι συνεχώς με τις υποχρεώσεις του σπιτιού, συχνά ζητούσε από τον Σπύρο να μαγειρεύει ή να ασχολείται περισσότερο με τα παιδιά.

Εκείνη ακριβώς την περίοδο, ο Σπύρος άρχισε να θυμώνει μαζί της, να την πλησιάζει ερωτικά όλο και πιο σπάνια, και να βρίσκει αφορμές για συχνότερους καβγάδες. Η Αννίτα δεν μπορούσε να καταλάβει τη συμπεριφορά του. Θεωρούσε ότι, αφού η δουλειά του είχε σοβαρά προβλήματα και εκείνη πια στήριζε οικονομικά την οικογένειά τους, ο Σπύρος δεν θα έπρεπε να αντιδρά αρνητικά. Όμως η σχέση τους είχε ήδη αρχίσει να είναι γεμάτη από συγκρούσεις και πικρίες.

Μια μέρα ο Σπύρος ανακοίνωσε ότι θα έφευγε για δυο ημέρες για ένα επαγγελματικό ταξίδι στο Ναύπλιο. Την ίδια ημέρα του ταξιδιού του η Αννίτα σκόπευε να ταξιδέψει μέχρι το Λουτράκι για να δείξει σε έναν υποψήφιο αγοραστή μια εξοχική κατοικία της περιοχής. Στη διαδρομή είδε έκπληκτη το αυτοκίνητο του Σπύρου σταματημένο σε ένα ειδικό σημείο με θέα. Ακριβώς δί-

πλα στεκόταν ο Σπύρος, φορώντας το μπουφάν που του είχε κάνει εκείνη δώρο στα τελευταία του γενέθλια. Κρατούσε σφιχτά στην αγκαλιά του μια μελαχρινή κοπέλα. Η Αννίτα έμεινε αποσβολωμένη.

Την Κυριακή όταν επέστρεψε από το «επαγγελματικό του ταξίδι» του είπε ότι ήξερε την αλήθεια. Ήταν σίγουρη ότι είχε δει σωστά και του ζήτησε να φύγει από το σπίτι μέχρι να ηρεμήσει.

Μια εβδομάδα αργότερα ο Σπύρος ζήτησε να επισκεφτούν έναν σύμβουλο γάμου. Η Αννίτα δέχτηκε. Από τις συναντήσεις έγινε ξεκάθαρο και στους δυο το κίνητρο της απιστίας. Οι ισορροπίες της σχέσης τους είχαν αλλάξει απότομα με την επαγγελματική κατάρρευση του Σπύρου και την ταυτόχρονη επαγγελματική επιτυχία της Αννίτας. Δούλεψαν πολύ σκληρά και οι δυο τους για να μπορέσουν να φέρουν μια νέα τάξη στη ζωή τους. Θέλησαν να σώσουν αυτή τη σχέση και τα κατάφεραν!

Η απιστία προκύπτει περίπου στο 80% των ζευγαριών. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι, αν βρεθείς στο ίδιο πάρτι με δέκα ζευγάρια, πιθανότατα οχτώ από αυτά να αντιμετωπίζουν ή να έχουν, στο παρελθόν, αντιμετωπίσει το πρόβλημα της απιστίας στη σχέση τους. Υποσχέσεις που δεν τηρήθηκαν και απραγματοποίητες προσδοκίες έχουν γίνει πια αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, ενώ όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν βοήθεια για να βρουν θεραπεία από αυτόν τον τραυματισμό.

Η νέα εποχή της απιστίας περιλαμβάνει καινούριες απειλές, όπως τις εργασιακές ή τις διαδικτυακές γνωριμίες. Η υπεραπασχόληση στη δουλειά, το διαδίκτυο, τα sms, το msn, το facebook, διευκολύνουν στη σύγχυση των ορίων μεταξύ πλατωνικών συναισθημάτων και πραγματικών απιστιών.

Περισσότερες φορές, από αυτές που μπορώ να μετρήσω, έχω γίνει συνοδοιπόρος στην οργή, στον πόνο, στη συναισθηματική αποσταθεροποίηση και στον θρήνο γυναικών που προσπάθησαν να αντιμετωπίσουν το τραύμα μιας εξωσυζυγικής σχέσης που έπεσε σαν κεραυνός εν αιθρία στη ζωή τους. Οι περιπτώσεις απιστίας που συναντώ δεν προέρχονται μόνο από τους συστηματικά άπιστους άντρες, αλλά και από όσους δεν είχαν καμία πρόθεση να προδώσουν. Άντρες που, χωρίς να το έχουν σχεδιάσει, ξεπέρασαν τα όρια μιας ρομαντικής φιλίας και έζησαν μια μακροχρόνια ερωτική εμπειρία. Εξάλλου οι έρευνες το επιβεβαιώνουν: το 82% των άπιστων αντρών δημιουργεί εξωσυζυγική σχέση με μια γυναίκα που υπήρξε αρχικά μια «καλή φίλη».

Ωστόσο, η συντροφική απιστία σε καμία περίπτωση δεν σημαίνει το τέλος της σχέσης. Πολλές σχέσεις έχουν ισχυροποιηθεί μετά την αποκάλυψη της εξωσυζυγικής σχέσης, ακριβώς επειδή το ζευγάρι επέλεξε να επενδύσει στην ειλικρίνεια, στην ενημέρωση και στους εύστοχους χειρισμούς, παρά στον θυμό και στην απογοήτευση.

Αυτό το βιβλίο αποτελείται από μια σειρά απόλυτα

πραγματικών ερωτημάτων που οι ίδιες οι γυναίκες έχουν θέσει στις συνεδρίες μαζί μου, σε στήλες περιοδικών στα οποία έχω αρθρογραφήσει ή ακόμα σε ηλεκτρονικά μηνύματα όπου ζητούσαν απεγνωσμένα μια απάντηση. Διαβάζοντάς το, γρήγορα θα ανακαλύψεις ότι η τοποθέτηση δεν είναι θεωρητική. Με βάση τα αξιόπιστα αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών των τελευταίων ετών, καθώς και την εικοσαετή κλινική εμπειρία μου, απαντά σε όλα τα ερωτήματα που μπορεί να έχεις για το θέμα. Ξεκαθαρίζει το τοπίο και σου προτείνει χρηστικές λύσεις.

Ο άπιστος σύντροφος έχει πολλή δουλειά να κάνει με τον εαυτό του και τη σχέση. Όσο βαθιά και ν' αγαπάμε, δεν θα έπρεπε ποτέ να συγχωρήσουμε όσους αρνούνται πεισματικά να παραδεχτούν την αλήθεια ή όσους δεν μπαίνουν καν στον κόπο να επουλώσουν τις πληγές που μας προκάλεσαν. Η πραγματική συγχώρεση δίνεται μόνο όταν ο σύντροφός σου ομολογήσει την απιστία, αισθανθεί ένοχος γι' αυτή και δουλέψει υπομονετικά για να επανασυνδεθεί μαζί σου. Με άλλα λόγια, καλείται να κερδίσει την εμπιστοσύνη σου μέσα από ηρωικές συμπεριφορές που θα έχουν βαρύτητα και διάρκεια στον χρόνο.

Για τον λόγο αυτό, ορισμένες σελίδες του βιβλίου με την ένδειξη «διαβάστε το μαζί» δίνουν απαντήσεις σε ερωτήματα αντρών που απίστησαν, και οι απαντήσεις αυτές έχουν σκοπό να βοηθήσουν το ζευγάρι να χειριστεί με μεγαλύτερη ευστοχία την κατάσταση.

Ο τραυματισμός από την απιστία μπορεί να σε κάνει

να νιώσεις αποσταθεροποιημένη και ανοχύρωτη. Η πληγωμένη καρδιά είναι ένα σημάδι που δείχνει ότι τουλάχιστον προσπάθησες για κάτι. Ωστόσο, η γνώση μπορεί να σε δυναμώσει και να μετατρέψει την οδυνηρή εμπειρία σε μια ευκαιρία για υπέροχες, θετικές αλλαγές. Γιατί, όταν γνωρίζεις, είναι πάντα καλύτερα.