

Περιεχόμενα

Εισαγωγή: και μετά την απιστία, τι;	9
1. «Δεν μπορούσα ποτέ να φανταστώ ότι θα συνέβαινε σε μένα...»	13
2. Πώς αρχίζουν οι εξωσυζυγικές σχέσεις;	31
3. Το σοκ της ανακάλυψης	41
4. «Μα γιατί να συμβεί αυτό;»	59
5. Το ερωτικό τρίγωνο	83
6. Πώς πρέπει να τελειώνει μια εξωσυζυγική σχέση;	111
7. Είναι το διαζύγιο αναπόφευκτο;	123
8. Προετοιμάζοντας την επανόρθωση του γάμου	149
9. Ο κανόνας της προστασίας	171
10. Ο κανόνας της φροντίδας	179
11. Ο κανόνας του χρόνου	187
12. Ο κανόνας της ειλικρίνειας	193
13. Αποκαθιστώντας την εμπιστοσύνη	205
14. Τι θα πούμε στα παιδιά	223
15. Η παρέμβαση της οικογένειας και των φίλων	237
16. Να μιλήσω, ναι ή όχι;	247
17. Οι σημαντικότερες συναισθηματικές ανάγκες	251
Επίλογος	259
Βιβλιογραφία	261



Εισαγωγή: και μετά την απιστία, τι;

Μπορεί να σωθεί η σχέση;

Όποιος έχει υπάρξει θύμα απιστίας έχει σίγουρα βιώσει μια συναισθηματική διαδρομή που μοιάζει με τον «γύρο του θανάτου». Τα περισσότερα ζευγάρια που είχαν αυτή την εμπειρία μου λένε ότι ποτέ άλλοτε δεν ένιωσαν να κατακλύζονται από τόσο έντονα συναισθήματα – θυμό, κατάθλιψη, φόβο, ενοχή, μοναξιά και ντροπή.

Η σύζυγος που απατήθηκε θα αναρωτηθεί: «Μα πώς μπόρεσε να μου το κάνει αυτό ο σύντροφός μου – να με προδώσει, να μου πει ξανά και ξανά ψέματα; Δεν μπορώ πια να τον εμπιστευτώ. Έχω τέτοιο θυμό, άρνηση και απέχθεια γι' αυτόν που τρομάζω! Τα συναισθήματά μου πηγαίνουν πέρα κι από τον πόνο – ούτε καν μπορώ ναβάλω σε λέξεις αυτό που νιώθω».

Ο «άτακτος» σύντροφος θα πει συχνά: «Παρακαλούσα τη σύντροφό μου να μου δώσει λίγη προσοχή, αλλά δεν χρειάζεται πια – τώρα μου την προσφέρει η "αγαπημένη" μου. Δεν ξέρω, όμως, αν η προσοχή που παίρνω αξίζει τελικά το τίμημα... Τη μια στιγμή είμαι σίγουρος ότι κάνω το σωστό. Μετά κοιτάζω τα πρόσωπα των παιδιών μου και δεν είμαι πια τόσο σίγουρος... Δεν θέλω να χάσω την οικογένειά μου, αλλά αν αφήσω την "άλλη", θα αρνηθώ το καλύτερο πράγμα που μου έχει συμβεί ποτέ. Τι να κάνω; Είμαι συναισθηματικό ράκος!»

Όταν το ζευγάρι νιώθει τόσο έντονα συναισθήματα, οι σύντροφοι αναρωτιούνται αν είναι δυνατόν να υπάρξει συμφιλίωση. «Πώς θα μπορέσουμε να αναρρώσουμε από αυτό τον πόνο; Και αν το καταφέρουμε, πώς θα ζήσουμε με την ανάμνηση της προδοσίας; Θα μπορέσουμε να εμπιστευτούμε και να αγαπήσουμε ξανά ο ένας τον άλλο;»

Ως οικογενειακή σύμβουλος έχω δεχτεί χιλιάδες φορές τέτοιες ερωτήσεις και έχω απαντήσει πάντα μ' ένα κατηγορηματικό και κάθετο ΝΑΙ. Γι' αυτό και είμαι σίγουρη ότι, αν διαβάσετε αυτό το βιβλίο και ακολουθήσετε τις προτάσεις και τις οδηγίες που περιέχει, είναι πάρα πολύ πιθανό να σωθεί ο γάμος σας ακόμη και μετά από την απιστία του συντρόφου.

Πώς να πιστέψει κανείς ότι η αποκατάσταση είναι δυνατή;

Όταν άρχισα να συμβουλευώ ζευγάρια που είχαν παγιδευτεί σε περιστατικά απιστίας, νόμιζα ότι θα τα προετοίμαζα αναπόφευκτα για διαζύγιο. Με έκπληξη, όμως, διέκρινα συχνά ευκαιρίες να σωθεί ο γάμος. Η προδοσία δεν προκαλούσε υποχρεωτικά την επιθυμία του διαζυγίου ούτε στον «θύτη» αλλά ούτε και στο «θύμα». Συχνά εκείνο που ήθελαν και οι δύο ήταν να αποδράσουν από τον πόνο του λάθους τους και να κάνουν μια καινούρια αρχή.

Βέβαια, το μονοπάτι που οδηγεί στην αποκατάσταση είναι δύσβατο, και αν το ζευγάρι δεν βρει τον τρόπο να το διανύσει, τότε η «ατυχία» της απιστίας μπορεί να γίνει αιτία μόνιμης φθοράς και να καταλήξει στο δράμα ενός διαζυγίου.

Έτσι, έκανα «αποστολή» μου να βοηθήσω ζευγάρια να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες μιας εξωσυζυγικής σχέσης και να δημιουργήσουν έναν ικανοποιητικό γάμο που μελλοντικά θα απέτρεπε

κάτι τέτοιο. Από τότε έχω γίνει μάρτυρας της αποκατάστασης και της θεραπείας πολλών γάμων.

Αν ανήκετε σ' αυτή την κατηγορία των ζευγαριών, μπορεί να μην ξέρετε τι να κάνετε από εδώ και πέρα. Ίσως τη μια στιγμή να θέλετε να χωρίσετε τον σύντροφό σας και την επομένη να το μετανιώνετε. Αυτό είναι ένα δίλημμα που αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι άνθρωποι όταν βρίσκονται σ' αυτή τη θέση, ακριβώς επειδή υπάρχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και στις δύο επιλογές. Το διαζύγιο φέρνει την καταστροφή μιας οικογένειας και την απώλεια ενός συντρόφου που μπορεί ακόμη να αγαπάτε, ενώ η συμφιλίωση σημαίνει ότι θα συνεχίσετε να ζείτε με τα σημάδια της απιστίας και με το ρίσκο μιας επόμενης. Η συναισθηματική φόρτιση είναι πάντα μεγάλη και, συνεπώς, η απόφαση γίνεται πολύ δύσκολη.

Ωστόσο, ακόμη και αν έχετε αποφασίσει ότι η συμφιλίωση είναι αδύνατη, ή αν μόνο εσείς από τους δύο θέλετε να σωθεί η σχέση σας, σας προτείνω να διαβάσετε αυτό το βιβλίο και να πάρετε τη βοήθεια που μπορεί να σας προσφέρει. Ο λόγος είναι ότι θα σας οδηγήσει, πιστεύω, έξω από το σκοτεινό τούνελ της απιστίας και θα σας δείξει τον τρόπο να κάνετε τον γάμο σας καλύτερο απ' ό,τι ήταν πριν, προφυλάσσοντάς σας από πιθανές μελλοντικές προδοσίες...