

Για να ζούμε καλύτερα



ΠΟΛΑ ΧΟΛ

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ

ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ

ΚΑΙ ΝΑ ΞΑΝΑΦΤΙΑΞΕΙΣ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: HOW TO HAVE A HEALTHY DIVORCE
Από τις Εκδόσεις Vermilion, Λονδίνο 2008
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πώς να ξεπεράσεις το διαζύγιο
και να ξαναφτιάξεις τη ζωή σου**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Paula Hall
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Θεοδώρα Δαρβίρη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Δουρίδα
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Ηλίας Μασούρης
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνα Λαδοπούλου
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Α. & Φ. Δεληγιάννης Ο.Ε.
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© Paula Hall and Relate, 2008
© Εικόνας εξωφύλλου: Tetra Images/Corbis/Apeiron Photos
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2010

Πρώτη έκδοση: Ιούνιος 2010, 2.000 αντίτυπα

ISBN 978-960-453-740-2

***Τυπώθηκε σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά
και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.***

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1
106 79 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 1, Mavromichali Str.
106 79 Athens, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

ΠΟΛΑ ΧΟΛ

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ

ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ

ΚΑΙ ΝΑ ΞΑΝΑΦΤΙΑΞΕΙΣ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ



*Μετάφραση:
Θεοδώρα Δαρβίρη*



Περιεχόμενα

| | |
|---|-----------|
| Εισαγωγή | 9 |
| ΒΗΜΑ ΠΡΩΤΟ: Αποδεχτείτε την πραγματικότητα της κατάστασής σας | 13 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Αποδεχόμενοι το τέλος μιας σχέσης | 15 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Κατανοώντας τι πήγε στραβά | 31 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Αναλαμβάνοντας το δικό σας μερίδιο ευθύνης | 43 |
| ΒΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ: Διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας | 55 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Παλεύοντας με τη θλίψη και το φόβο | 57 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Ξεπερνώντας το θυμό και την αγανάκτηση | 71 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Διαχείριση των αμφιβολιών, των τύψεων και των ενοχών | 85 |
| ΒΗΜΑ ΤΡΙΤΟ: Αναπτύξτε στρατηγικές προσωπικής εξέλιξης και στήριξης | 93 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Προσδιορίζοντας τις συναισθηματικές και τις ψυχολογικές αντοχές σας | 95 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Αναγνωρίζοντας πραγματικές και δυνητικές προσωπικές μάχες | 105 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Το σχέδιο δράσης σας | 117 |

| | |
|---|------------|
| ΒΗΜΑ ΤΕΤΑΡΤΟ: Αξιοποιήστε την οικογένεια και τους φίλους σας | 131 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Αναγνωρίζοντας τους ανθρώπους που θα σταθούν στο πλευρό σας | 133 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Αναγνωρίζοντας τις προκλήσεις στις οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις | 145 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Το σχέδιο δράσης σας | 155 |
| ΒΗΜΑ ΠΕΜΠΤΟ: Ασχοληθείτε αποτελεσματικά με τα χρήματα και άλλα πρακτικά ζητήματα | 167 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Προσδιορίζοντας τους οικονομικούς και τους πρακτικούς σας πόρους | 169 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Αναγνωρίζοντας τις οικονομικές και τις πρακτικές προκλήσεις | 181 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Το σχέδιο δράσης σας | 189 |
| ΒΗΜΑ ΕΚΤΟ: Μάθετε να επικοινωνείτε αποτελεσματικά με τον πρώην σας | 203 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Προτεραιότητά σας τα παιδιά σας | 205 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: Η τέχνη της αποτελεσματικής επικοινωνίας | 215 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: Διευθέτηση των συγκρούσεων | 229 |
| ΒΗΜΑ ΕΒΔΟΜΟ: Βάλτε στόχους για το μέλλον | 241 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: Αδέσμευτοι και ικανοποιημένοι | 243 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: Στο κατώφλι ενός καινούργιου έρωτα | 251 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21: Ελπίδες, όνειρα και τρελές φιλοδοξίες | 259 |
| Εν κατακλείδι... | 265 |
| Επιπρόσθετη βοήθεια | 267 |
| Ευρετήριο | 268 |

Εισαγωγή

Η έννοια του υγιούς διαζυγίου μπορεί να φαντάζει εντελώς παράδοξη, ωστόσο γιατί να μην ισχύει εφόσον όλοι γνωρίζουμε ότι το «χάπι εντ» δεν είναι ουτοπία; Ένα υγιές διαζύγιο δεν είναι αναγκαστικά ανώδυνο ούτε αποκλείει το άγχος και την προσωπική ταλαιπωρία, το ίδιο όμως συμβαίνει και με ένα υγιές διατροφικό πλάνο ή σύστημα σωματικής άσκησης. Με επιμονή, αφοσίωση και δέσμευση, η υγιής στάση εξασφαλίζει μακροχρόνια οφέλη.

Τα δεκαπέντε αυτά χρόνια που εργάζομαι για τη Relate είδα πολλά διαζύγια πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Υπήρξα μάρτυρας του γεγονότος ότι το υγιές διαζύγιο είναι εφικτό παρά τις όποιες δυσκολίες. Ανεξάρτητα από το αν χωρίσατε πέντε χρόνια ή πέντε λεπτά πριν, είναι δική σας επιλογή πώς θα αντιμετωπίσετε το μέλλον σας. Μπορείτε να νιώθετε διαλυμένοι, άδαιοι, ανήσυχoi και χολωμένοι για το υπόλοιπο της ζωής σας ή να αποφασίσετε να ξεπεράσετε τα τραύματα του διαζυγίου και να νιώσετε πάλι ευτυχία και πληρότητα. Αν ο σύντροφός σας σας εγκαταλείψει ξαφνικά ύστερα από πολλά χρόνια συμβίωσης, τότε για να ανακάμψετε πρέπει να διανύσετε έναν πιο μακρύ, πιο απότομο και πιο δύσβατο δρόμο σε σύγκριση με

κάποιον που παίρνει την απόφαση να λήξει το γάμο του μετά από μερικά δυστυχημένα χρόνια. Εντούτοις, και οι δύο μπορείτε να θέσετε τους ίδιους στόχους και να κινηθείτε προς την ίδια κατεύθυνση, ακόμη κι αν οι αφετηρίες σας είναι διαφορετικές.

Το διαζύγιο είναι μια αδυσώπητη πραγματικότητα στις κοινωνίες του εικοστού πρώτου αιώνα σε ολόκληρο τον κόσμο, και ίσως οι περισσότεροι να νιώθουν αδύναμοι να της αντισταθούν. Σε αντίθεση με όσα υποστηρίζουν αρκετοί κυνικοί κοινωνικοί σχολιαστές, πιστεύω πως οι άνθρωποι στη συντριπτική πλειοψηφία τους δουλεύουν σκληρά για να σώσουν τους τραυματισμένους γάμους τους. Δεν εγκαταλείπουν την προσπάθεια για ψύλλου πήδημα, επιδιώκοντας το διαζύγιο ως εύκολη επιλογή. Είμαστε άνθρωποι, όμως, και οι άνθρωποι κάνουν σφάλματα, συμπεριφέρονται με λανθασμένο τρόπο και, ως εκ τούτου, οι σχέσεις αποτυγχάνουν. Πριν από χρόνια, οι άνθρωποι μπορεί να έμεναν μαζί «ώσπου να τους χωρίσει ο θάνατος», ακόμη κι αν ο γάμος τους είχε πεθάνει προ πολλού. Παρέμεναν σε διαλυμένες σχέσεις, αφού έτσι όριζε ο κοινωνικός κώδικας. Τώρα πια, όμως, η επιλογή του διαζυγίου προσφέρει μια δεύτερη ευκαιρία σε όσους είναι εγκλωβισμένοι σε δυστυχημένους γάμους.

Τι συμβαίνει με όσους μένουν πίσω, με όσους πίστευαν ότι είχαν έναν ευτυχημένο γάμο ως τη στιγμή που ένας συναισθηματικά ασταθής σύζυγος τα γκρέμισε όλα; Αν η περιγραφή αυτή ανταποκρίνεται στη δική σας περίπτωση, τότε το διαζύγιο δεν ήταν μια θετική επιλογή, μια συνειδητή απόφαση την οποία πήρατε για να βελτιώσετε το μέλλον σας. Παρ' όλα αυτά, είναι δική σας επιλογή το πώς θα χειριστείτε αυτή την εξαιρετικά δύσκολη περίοδο της ζωής σας και ποια στάση θα υιοθετήσετε για το μέλλον σας.

Το υγιές διαζύγιο είναι ένας δύσκολος στόχος διότι τα συναισθήματά μας συχνά μας οδηγούν να συμπεριφερόμαστε με τρόπους καταστροφικούς για την ψυχική μας υγεία. Μπορεί να μας κυριεύσει ο πόνος και να μην μπορούμε να αντιδράσουμε. Ο θυμός μάς συμβουλεύει να λειτουργούμε επιθετικά και απομακρύνει τους ανθρώπους από κοντά μας. Ο φόβος δε θα μας αφήσει να ριψοκινδυνεύσουμε αν πληγωθούμε ξανά, και τα ψέματα της ενοχής και της απόρριψης μας ψιθυρίζουν ότι δε μας αξίζει να νιώσουμε καλύτερα. Διαβάζοντας, όμως, τούτο το βιβλίο θα ανακαλύψετε πώς μπορείτε να πολεμήσετε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα και πώς θα εκπαιδεύσετε εκ νέου το μυαλό σας να σκέφτεται θετικά για τον εαυτό σας και το μέλλον σας.

Πρώτα και κύρια, το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι ένας πρακτικός οδηγός. Μέσα από τις σελίδες του θα βρείτε το θάρρος να κάνετε κάποιες απλές ασκήσεις. Έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να σας βοηθήσουν να εξατομικεύσετε ό,τι διαβάζετε, οπότε ίσως θα σας είναι χρήσιμο ένα σημειωματάριο για κάθε βήμα που σας παρουσιάζουμε. Το Πρώτο Βήμα διερευνά πώς μπορείτε να αποδεχτείτε την πραγματικότητα της νέας σας κατάστασης, είτε σας αρέσει είτε όχι, ενώ το Δεύτερο σας υποδεικνύει πώς να διαχειριστείτε πιο αποτελεσματικά τα επώδυνα συναισθήματα της θλίψης, του φόβου, του θυμού, της αμφισβήτησης και των τύψεων. Το Τρίτο Βήμα θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε στρατηγικές προσωπικής εξέλιξης και στήριξης· το Τέταρτο θα εξετάσει τα δίκτυα υποστήριξης των φίλων σας, της οικογένειάς σας και άλλων προσώπων· το Πέμπτο Βήμα αναλύει το πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά οικονομικά και άλλα πρακτικά ζητήματα. Το Έκτο καλύπτει τη θεμελιώδη τέχνη της επικοινωνίας με τον πρώην σας, αλλά και την από κοινού επιμέλεια των παιδιών· τέλος, το

Έβδομο Βήμα σας δίνει την ευκαιρία να συλλογιστείτε ποια είναι τα όνειρα και οι φιλοδοξίες σας για το μέλλον.

Πρόκειται για ένα τολμηρό βιβλίο. Δε διατείνεται ότι το διαζύγιο είναι εύκολη υπόθεση ή πως τα επτά απλά βήματα που προτείνει θα σας οδηγήσουν σε κατάσταση νιρβάνα. Θα σας δείξει, όμως, πως το διαζύγιο είναι μια κρίσιμη καμπή στη ζωή σας, μια στιγμή κατά την οποία πρέπει να αποτιμήσετε όσα έχουν προηγηθεί και να αποφασίσετε προς τα πού θέλετε να κατευθυνθείτε. Ξέρω ότι ακούγεται φοβερά κοινότοπο, ωστόσο, το διαζύγιο αντιπροσωπεύει πραγματικά μια «μορφωτική εμπειρία», κι εσείς έχετε τη δύναμη να χρησιμοποιήσετε τη νέα σας γνώση για να καλύτερέψετε τη ζωή σας.

ΒΗΜΑ ΠΡΩΤΟ

Αποδεχτείτε την πραγματικότητα της κατάστασής σας

Πριν αρχίσετε να πορεύεστε προς μια καινούργια κατεύθυνση πρέπει να έχετε συναίσθηση της αφετηρίας σας. Το Πρώτο Βήμα θα σας βοηθήσει να αποδεχτείτε την πραγματικότητα του τέλους του γάμου σας και όλα όσα τη συνοδεύουν. Παράλληλα, θα έχετε την ευκαιρία να ελέγξετε τους όποιους μηχανισμούς άμυνας ενδεχομένως διαθέτετε και οι οποίοι δε σας αφήνουν να προχωρήσετε και να δείτε τι πηγή στραβά στη σχέση σας. Τέλος, θα επικεντρωθείτε στις πρακτικές, κοινωνικές και συναισθηματικές ευθύνες του παρελθόντος, του παρόντος και, κυρίως, του μέλλοντος.



1

Αποδεχόμενοι το τέλος μιας σχέσης

Το πρώτο συναίσθημα που βιώνουν σχεδόν όλοι όταν τελειώνει η σχέση τους είναι το κενό. Ένα απέραντο κενό. Είτε ήσασταν εσείς αυτοί που πήρατε την απόφαση είτε σας την επέβαλαν, όταν ακούστηκαν τελικά οι λέξεις «τελειώσαμε», αυτό που νιώσατε μάλλον ήταν ένα απόλυτο τίποτα. Μούδιασμα, κενό, αδράνεια είναι φυσιολογικές αντιδράσεις σε ένα συνταρακτικό, ολέθριο συμβάν. Είτε πρόκειται για κάποια παγκόσμια τραγωδία, όπως ένα τσουνάμι ή ένας σεισμός, ή μια προσωπική τραγωδία απώλειας, η συνήθης ανθρώπινη αντίδραση είναι το σοκ. Νιώθουμε σαστισμένοι, αποπροσανατολισμένοι και παγωμένοι, σαν το λαγό που έχουν πέσει πάνω του τα φώτα ενός αυτοκινήτου.

Όσοι πήραν την απόφαση να τελειώσουν οι ίδιοι μια σχέση αντιδρούν με μια απρόσμενη σύγχυση. Η απόφαση του χωρισμού μπορεί να ήταν εξαιρετικά δύσκολη, ωστόσο γνώριζαν ότι η σχέση τους φυλλορροούσε, οπότε το τέλος ήταν αναμενόμενο. Αυτό, όμως, δε σημαίνει ότι το σοκ δε θα είναι εξίσου δυνατό.

Βέβαια, για κάποιους το τέλος μιας σχέσης αποτελεί ανακούφιση. Ακόμη και σ' αυτές τις περιπτώσεις, όμως, δεν είναι εύκολο να χειριστείς τα επίπονα και μπερδεμένα συναισθήματα που προκύπτουν. Επενδύουμε ένα τεράστιο κομμάτι του εαυτού μας στις σχέσεις μας, και συχνά μόνο μετά την ολοκλήρωση του κύκλου μιας σχέσης, όταν είμαστε αναγκασμένοι να κόψουμε τους δεσμούς που μας ενώνουν, συνειδητοποιούμε πόσο μεγάλη είναι αυτή η πρόκληση.

Οι δεσμοί αυτοί μπορεί να σχετίζονται με πρακτικά ζητήματα, όπως με οικονομικές ευθύνες και ένα σπίτι, αλλά και με συναισθηματικές, όπως είναι η αγάπη για τα παιδιά σας και άλλα μέλη της οικογένειας. Μπορεί να απολαμβάνετε μια έντονη κοινωνική ζωή, ένα κοινό πάθος για ένα χόμπι, αλλά να είχατε και κοινούς στόχους για το μέλλον. Ακόμη κι αν δεν ήσασταν πολύ κοντά τα τελευταία χρόνια με το σύντροφό σας, οι κόσμοι σας ήταν συνυφασμένοι. Ο διαχωρισμός των κόσμων αυτών είναι μια ιδιαίτερα επώδυνη εμπειρία. Κατά συνέπεια, μόλις αρχίσει να περνά το μούδιασμα από το σοκ, αρκετοί από εμάς γλιστράμε στη βολική λήθη της άρνησης και αποφεύγουμε να αντιμετωπίσουμε τις συναισθηματικές μας υποχρεώσεις.

Η άρνηση είναι κοινή αντίδραση μετά από κάθε χωρισμό και σταδιακά εξασθενεί όσο πιο σαφής καθίσταται η πραγματικότητα της νέας κατάστασης. Πολλοί από εμάς, όμως, αντί να καθίσουμε να χειριστούμε την οριστικότητα του διαζυγίου με όλα τα συμπαρομαρτούντα του, όπως τους φόβους και τις ανησυχίες, αναπτύσσουμε έναν αμυντικό μηχανισμό πίσω από τον οποίο οχυρωνόμαστε. Όταν ο κόσμος μας έχει διαλυθεί, είναι φυσικό να θέλουμε να προστατευτούμε από τη συναισθηματική και την ψυχολογική κατάρρευση, οπότε προσπαθούμε να τραβήξουμε από μέσα μας το τραύμα που

μας ματώνει και να το πετάξουμε μακριά για να μη μας πονάει. Έτσι, όμως, χάνουμε ένα μέρος του εαυτού μας και κινδυνεύουμε να αφήσουμε τη μόλυνση να διεισδύσει και σε άλλους τομείς της ζωής μας αφορμίζοντας και νεκρώνοντάς τους.

Η μόνη υγιής λύση είναι να έρθουμε αντιμέτωποι με τον πόνο του τέλους και να τον ξεπεράσουμε. Για να γίνει αυτό, πρέπει να εξαλείψουμε τους ατομικούς αμυντικούς μηχανισμούς που χρησιμοποιεί ο καθένας μας ασυναίσθητα και οι οποίοι μας εμποδίζουν να αποδεχτούμε πως όλα έχουν τελειώσει.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ

Οι αμυντικοί μηχανισμοί είναι απόλυτα φυσιολογικοί. Όταν είμαστε μικροί μαθαίνουμε πώς να προστατευόμαστε από σαρωτικά συναισθήματα ώστε να μην πληγωθούμε. Μπορεί απλώς να κλείναμε τα μάτια μας ή τα αυτιά μας ώσπου να φύγει ο μπαμπούλας. Έτσι, όταν ως ενήλικοι πια αντιμετωπίζουμε μια δύσκολη ή επίπονη κατάσταση, το ένστικτό μας μας συμβουλεύει να λειτουργήσουμε ανάλογα. Ευτυχώς, βέβαια, οι περισσότεροι έχουμε αναπτύξει πιο εξελιγμένους και πολύ πιο διακριτικούς τρόπους αυτοπροστασίας.

Σε υγιή ενήλικα άτομα, οι αμυντικοί μηχανισμοί είναι μια βραχυπρόθεσμη στρατηγική που μας βοηθά να αντεπεξέλθουμε σε μια εξαιρετικά έντονη κατάσταση. Όταν αρχίσει να εξαφανίζεται το πάγωμα και το μούδιασμα του σοκ, έρχονται οι αγαπημένοι μας αμυντικοί μηχανισμοί και φέρνουν τους ψυχολογικούς και τους συναισθηματικούς μας στρατιώτες αντιμέτωπους με το πρόβλημα. Στόχος του αμυντικού μηχανισμού είναι να αποτρέψει την ψυχολογική κατάρρευση, ει-

δικά μετά από ένα απρόσμενο τραύμα. Εντούτοις, μόλις η ψυχή μας καταφέρει να εμπεδώσει την πραγματικότητα της κατάστασης, τότε σταδιακά πρέπει να κατεβάσουμε τις άμυνες και να ασχοληθούμε με το πρόβλημα εν γένει.

Όταν πρέπει να χειριστούμε τη διάλυση μιας σχέσης, όλοι θα καταφύγουμε στην αγαπημένη μας αμυντική τεχνική. Το ποια θα είναι αυτή και πώς θα την εφαρμόσουμε είναι κάτι που μάλλον έχουμε μάθει μέσα από την παρακολούθηση του τρόπου που αντιδρούσαν οι γονείς μας στις κρίσεις. Ανάλογα με το πόσο επιτυχημένη θεωρούμε τη συγκεκριμένη τεχνική, θα την έχουμε αναπτύξει περαιτέρω και θα την έχουμε εξατομικεύσει ώστε να αποκομίσουμε το μέγιστο προσωπικό όφελος.

Ακολούθως παρουσιάζονται οι συνήθεις αμυντικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο πλαίσιο της διάλυσης μιας σχέσης. Μπορεί να πέσετε στην παγίδα και να επιλέξετε μόνο μια από αυτές ή να αποφασίσετε να εφαρμόσετε διαφορετική αμυντική τακτική για να χειριστείτε διαφορετικά προβλήματα. Ρίξτε μια ματιά στον κατάλογο και δείτε τι σας ταιριάζει καλύτερα. Αν τίποτα δε σας θυμίζει κάτι, τότε μπορεί ήδη να βρίσκεστε σε εκείνο το στάδιο ανάκαμψης που δεν αξιώνει άμυνες. Από την άλλη πλευρά, δεν αποκλείεται να είστε σε τέτοιο βαθμό οχυρωμένοι πίσω από την άμυνά σας που δεν μπορείτε να την αναγνωρίσετε. Αν δεν είστε σίγουροι, δοκιμάστε να συζητήσετε το κεφάλαιο αυτό με ένα άτομο της εμπιστοσύνης σας, που ενδεχομένως να μπορέσει να σας βοηθήσει να κρίνετε με πιο καθαρή και νηφάλια ματιά.

ΑΡΝΗΣΗ

Η άρνηση είναι μια πολύ συνηθισμένη αντίδραση στο σοκ.

Αν, όμως, συνεχιστεί και μετά από αυτό, τότε ίσως χρησιμοποιείται ως αμυντικός μηχανισμός. Η άρνηση χαρακτηρίζεται από δηλώσεις του τύπου:

«Θα γυρίσει πίσω».

«Είναι απλώς μια φάση».

«Είναι ένας προσωρινός χωρισμός – δε θα κρατήσει πολύ».

Η άρνηση δε θέλει να αποδεχτεί την πραγματικότητα, παρά τα ατράνταχτα στοιχεία και τις αποδείξεις. Το άτομο που έχει παγιδευτεί στην άρνηση διαρκώς θα καθησυχάζει τον εαυτό του και το περιβάλλον του ότι ο χωρισμός είναι προσωρινός. Δε θα προχωρήσει σε καμία πρακτική αλλαγή στον τρόπο ζωής του διότι δεν το θεωρεί αναγκαίο. Πολλοί από τους ανθρώπους που ζουν σε άρνηση θα μιλήσουν για το χωρισμό τους σε ελάχιστα άτομα, στα οποία θα πουν ότι ναι μεν βιώνουν μια πραγματικά οδυνηρή εμπειρία, αλλά θα αντέξουν και ότι σε λίγο όλα θα επανέλθουν στον κανονικό τους ρυθμό.

Η άρνηση είναι ο πιο απλός και πιο άμεσος αμυντικός μηχανισμός, αλλά δυνητικά το τίμημά της είναι μεγάλο. Με τις εβδομάδες να γίνονται μήνες και τους μήνες να γίνονται χρόνια, οι αρνητές αναγκάζονται να αντιμετωπίσουν το γεγονός ότι η σχέση τους έχει τελειώσει οριστικά. Όταν κάποια στιγμή θα το συνειδητοποιήσουν, θα είναι τραγικό. Όλος ο πόνος, που δεν επέτρεπαν τόσο καιρό στον εαυτό τους να νιώσει, τους κατακλύζει σαρωτικά. Οι γύρω θα αναρωτηθούν γιατί τους πήρε τόσο καιρό να συμβιβαστούν με την έννοια του διαζυγίου, αλλά στην πραγματικότητα δεν είχαν ξεκινήσει καν την προσπάθεια.

ΥΠΟΤΙΜΗΣΗ

Η υποτίμηση μοιάζει κάπως με την άρνηση, αλλά δεν είναι τόσο ακραία διότι εδώ έχουμε να κάνουμε περισσότερο με τον πόνο που αρνείται να βιώσει το άτομο και όχι τόσο το ίδιο το γεγονός του χωρισμού. Ο υποτιμητής θα χρησιμοποιήσει εκφράσεις όπως:

«Δεν είναι και τίποτα το σημαντικό, όλα καλά θα πάνε».

«Το ήξερα ότι δεν πήγαινε άλλο, οπότε καλύτερα έτσι».

«Το διαζύγιο πια είναι στην ημερήσια διάταξη, μια χαρά θα τα καταφέρω».

«Άλλωστε δεν τον αγαπούσα, οπότε χαίρομαι που έφυγε».

«Θα παραμείνουμε φίλοι!».

Επιφανειακά, η στάση αυτή μπορεί να φαντάζει αισιόδοξη, ωστόσο, σε αντίθεση με ένα αισιόδοξο άτομο, τα συναισθήματα που εκφράζονται δεν είναι αληθινά. Κάτω από τις γενικόλογες και τις κοινοτοπίες σοβεί ο απόλυτος φόβος της αποτυχίας. Το υποσυνείδητο λέει: «Αν επαναλαμβάνω διαρκώς ότι είμαι καλά και πως όλα θα πάνε μια χαρά, τότε ίσως τελικά να το πιστέψω κι εγώ». Ο υποτιμητής μπορεί να δείχνει πως είναι καλά, όταν όμως μένει μόνος του και/ή βρίσκεται κάτω από πίεση, η επίφαση διαλύεται. Το να παραμείνει κάποιος φίλος με τον πρώην σύντροφό του αποτελεί σαφώς έναν ρεαλιστικό στόχο, αν ωστόσο είναι μια τεχνική αποφυγής του πόνου του χωρισμού, τότε πρόκειται για άμυνα.

Όπως και η άρνηση, έτσι και η υποτίμηση είναι συνηθισμένη αντίδραση μετά το πρώτο σοκ του χωρισμού. Παρ' όλα αυτά, αν δεν έρθετε αντιμέτωποι με τον πραγματικό πόνο και

την αγωνία του χωρισμού, τότε συσσωρεύετε προβλήματα για το μέλλον. Ίσως από τις πιο θλιβερές παρενέργειες της υποτίμησης είναι ότι μας αποκόβει από τη στήριξη και τη συμπαράσταση του περίγυρού μας· και όταν ο πόνος αναπόφευκτα θα έρθει, πολλοί υποτιμητές συνειδητοποιούν ότι έχουν μείνει μόνοι ή παλεύουν να πείσουν τους φίλους τους ότι τελικά δεν είναι όλα «μια χαρά».

ΕΚΛΟΓΙΚΕΥΣΗ

Η εκλογίκευση είναι ο αγαπημένος μου αμυντικός μηχανισμός και τον οποίο εύκολα χρησιμοποιούν οι ψυχοθεραπευτές. Αν έχετε την τάση να αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες εκλογικεύοντάς τες, τότε είστε φανατικοί της ψυχολογίας και των βιβλίων αυτοβοήθειας. Οι φίλοι σας θα ξέρουν ότι είστε εκλογικευτής, διότι συνήθως θα λέτε πράγματα όπως:

«Σκεφτόμουν για ποιο λόγο με άφησε ο σύντροφός μου και νομίζω ότι ήταν επειδή...»

«Σκεφτόμουν πώς αντέδρασα στο χωρισμό και νομίζω πως είναι πραγματικά ενδιαφέρον το ότι...»

Αντί να βιώνετε συναισθήματα, τα αναλύετε. Τα γυρίζετε συνέχεια μέσα στο μυαλό σας, γίνονται το επίκεντρο των συλλογισμών και των διαλογισμών σας, σε μια απεγνωσμένη προσπάθεια να κατανοήσετε και να ανακαλύψετε κάποιο νόημα. Είναι φορές που θα κλάψετε ή θα φωνάξετε, αλλά κάποιες άλλες, τις περισσότερες, το κεφάλι σας είναι πολύ απασχολημένο για να επιτρέψει τέτοιες συναισθηματικές εκρήξεις.

Η εκλογίκευση είναι ένας ευπρόσδεκτος αμυντικός μηχανισμός στη δυτική κουλτούρα, όπου αποθαρρύνονται οι έντονες εκδηλώσεις συναισθημάτων. Εκτιμούμε τη δύναμη του νου και υποστηρίζουμε την αλλαγή της σκέψης ως τρόπο ρύθμισης των συναισθημάτων μας. Όπως και με όλους τους αμυντικούς μηχανισμούς, είναι απολύτως θεμιτό για μικρό χρονικό διάστημα και σε ορισμένες περιπτώσεις να διαχειριζόμαστε την ψυχική μας κατάσταση μ' αυτό τον τρόπο. Μακροπρόθεσμα, όμως, επειδή πρέπει να διασφαλίσουμε ότι δε θα υπάρξουν συναισθηματικές διαρροές που θα γεννήσουν προβλήματα στο μέλλον, πρέπει να αντιμετωπίσουμε τις συναισθηματικές ανάγκες άμεσα.

ΘΥΜΟΣ

Ο θυμός είναι η φυσιολογική αντίδραση σε κάθε απώλεια, συμπεριλαμβανομένης και της απώλειας μιας σχέσης (για περαιτέρω ανάλυση του θέματος, δείτε το κεφάλαιο 5). Περιστασιακά, ωστόσο, ο θυμός εμφανίζεται στα πρώτα στάδια της θλίψης ως αμυντικός μηχανισμός. Όπως συμβαίνει και με άλλες άμυνες, ο θυμός μπορεί να μας προστατεύσει από το να αντικρίσουμε τις μύχιες φοβίες και ανασφάλειές μας. Ο θυμωμένος αμυνόμενος θα βυθιστεί στην οργή αποκλείοντας κάθε άλλο συναίσθημα. Η οργή αυτή μπορεί να στρέφεται κατά του/της πρώην συντρόφου, του εαυτού του/της, ή του ατόμου ή γεγονότος που θεωρεί ότι προκάλεσε το τέλος της σχέσης. Μπορεί να κάνουν σκέψεις όπως:

«Τη μισώ».

«Δε θα τον αφήσω να ξεχάσει ποτέ αυτό που μου έκανε».

«Δε θα συγχωρήσω ποτέ τον εαυτό μου που δεν...»
«Αν δεν ήταν η ερωμένη/δουλειά/τράπεζα θα ήμασταν
μια χαρά».

Ο θυμός είναι ένας απίστευτα καταστροφικός αμυντικός μηχανισμός, όχι μόνο για το ίδιο το άτομο, αλλά και για το περιβάλλον του. Μπορεί να γεμίζει τον αμυνόμενο ενέργεια και δύναμη, αλλά επικεντρώνεται στο «έξω» και στο παρελθόν παρά στο μέλλον και στην πρόοδο. Συνήθως είναι πολύ σκληρό για τους φίλους να στηρίζουν το άτομο που έχει εγκλωβιστεί στο θυμό του, διότι η άγρια, ευέξαπτη πανοπλία του λειτουργεί αποθαρρυντικά σε κάθε απόπειρα ανακούφισης ή παρηγοριάς. Κατά συνέπεια, πολλοί θυμωμένοι αμυνόμενοι καταλήγουν να νιώθουν απομονωμένοι και να βιώνουν την απόρριψη φίλων και συγγενών.

ΜΕΤΑΘΕΣΗ

Μετάθεση σημαίνει συγκεντρώνω τα συναισθήματά μου πάνω σε κάτι και τα προβάλλω πάνω σε κάτι άλλο. Αν νιώθουμε πως είναι πολύ επικίνδυνο ή επίφοβο να βιώσουμε ή να δείξουμε τα συναισθήματά μας κάπου, τότε ασυναίσθητα αναζητούμε άλλη διέξοδο. Για παράδειγμα, αν είστε θυμωμένοι με το αφεντικό σας επειδή δε σας δίνει προαγωγή, απλώς του χαμογελάτε ευγενικά και όταν επιστρέψετε σπίτι τα βάζετε με το σύντροφό σας επειδή ξέχασε να πάρει γάλα. Ή μπορεί να μην κλάψετε όταν μάθετε για μια εκφυλιστική ασθένεια, αλλά να ξεσπάσετε σε λυγμούς παρακολουθώντας μια σαπουνόπερα.

Έπειτα από ένα διαζύγιο ή ένα χωρισμό, το παλιρροϊκό κύ-

μα της απώλειας και του πόνου είναι πιθανό να μετατεθεί σε κάποιον ή σε κάτι που έπεται, αντί να μας οδηγήσει στην αποδοχή τους. Για παράδειγμα, συναισθηματικά και ψυχολογικά μπορεί να εστιάσετε στα παιδιά σας, στη δουλειά σας, ακόμη και στον ίδιο τον πρώην σας. Ίσως να χρησιμοποιήσετε εκφράσεις όπως:

«Καλά είμαι, απλώς ανησυχώ για τα παιδιά».

«Δεν έχω προλάβει να σκεφτώ το διαζύγιο, μου έχουν αναθέσει ένα σημαντικό έργο στη δουλειά και η εταιρεία με χρειάζεται».

«Μακάρι να μπορούσα να κάνω κάτι για να βοηθήσω τον/την πρώην μου να νιώσει καλύτερα για ό,τι συνέβη».

Η μετάθεση είναι από τους πιο δυσδιάκριτους αμυντικούς μηχανισμούς, διότι οι προαναφερθείσες ανησυχίες είναι υποστατές και, στην περίπτωση των παιδιών, πραγματικά σοβαρές. Σε καμία περίπτωση, όμως, δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως ασπίδα ενάντια στη συνειδητοποίηση των δικών μας συναισθημάτων και αναγκών. Το άλλο αρνητικό με τη μετάθεση είναι πως δημιουργεί μεγαλύτερο πρόβλημα στο άτομο στο οποίο μεταθέτετε την ανησυχία σας. Η απόλυτη πεποίθησή σας πως τα παιδιά ή ο πρώην σας δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τη νέα κατάσταση ενδεχομένως να εμπεριέχει κάποιο στοιχείο αλήθειας, το οποίο όμως εσείς επιβαρύνετε με όλες τις δικές σας σκοτούρες και τον πόνο που αρνείστε να παραδεχτείτε. Κατά συνέπεια, μπορεί να καταλήξουν να νιώθουν πολύ χειρότερα από ό,τι θα ένιωθαν σε διαφορετική περίπτωση και να δέχονται όλη τη συμπόνια και την υποστήριξη του περιβάλλοντός τους, σε αντίθεση με εσάς που λαμβάνετε ελάχιστη.

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

Αυτός ο αμυντικός μηχανισμός έχει το λιγότερο ελπιδοφόρο όνομα, αλλά βασικά σημαίνει πως ένα άτομο αποφασίζει να διαμορφώσει τη δική του θετική αντίδραση σε μια κατάσταση που πολλοί θα θεωρούσαν καταστρεπτική. Ξεπερνά την άρνηση και την υποτίμηση και φτάνει σ' ένα άκρως αντίθετο συναίσθημα ευφορίας. Έπειτα από ένα διαζύγιο ή ένα χωρισμό, η διαμόρφωση αντίδρασης μπορεί να εκφράζεται ως εξής:

*«Νιώθω τόσο χαρούμενος που επιτέλους έχω το σπίτι
όλο δικό μου!»*

*«Επιτέλους την ξεφορτώθηκα – χρόνια ολόκληρα τη
μισούσα».*

*«Νιώθω τέτοια ανακούφιση που τελειώσαμε – δε θα
μπορούσα να φανταστώ καλύτερη εξέλιξη».*

Ορισμένες από αυτές τις δηλώσεις ενδεχομένως να είναι αληθείς. Άτομα που για μεγάλο χρονικό διάστημα αντιμετωπίζουν προβλήματα στη σχέση τους συνηθίζουν να νιώθουν ανακούφιση όταν η σχέση αυτή τελειώνει. Κάποιος, όμως, ο οποίος έχει παγιδευτεί στη διαμόρφωση αντίδρασης δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσει τίποτε άλλο παρά μόνο τη χαρά του χωρισμού. Και ενώ αφήνει το θετικό συναίσθημα να τον κατακλύσει, τα πολύ πραγματικά αρνητικά συναισθήματα παραμονεύουν σαν σκιές.

Η διαμόρφωση αντίδρασης είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη άμυνα για το περιβάλλον του χωρισμένου ή διαζευγμένου, κυρίως για τα παιδιά που πασχίζουν να συμβιβαστούν με την απουσία του γονιού τους. Άλλοι μπορεί να εκπλαγούν με την

αντίδραση και να ταλαντεύονται ανάμεσα στο αν πρέπει να πιστέψουν ή να μην πιστέψουν. Δυστυχώς, απότοκος αυτής της στάσης είναι συχνά η διάσπαση της οικογένειας και των φίλων, αφού κάποιιοι πάνε με το μέρος της ανακουφιστικής ευφορίας και άλλοι βιώνουν μόνο τον πόνο.

ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΜΥΝΤΙΚΟΥΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ

Το υγιές διαζύγιο προϋποθέτει τη σιγουριά ότι μπορείτε να αφήσετε πίσω την αμυντική σας κατάσταση και να ετοιμαστείτε να αντιμετωπίσετε το μέλλον. Η απόρριψη μιας άμυνας είναι επώδυνη απόφαση και μπορεί να μοιάζει με συναισθηματική αυτοκτονία, ειδικά στην αρχή. Μακροπρόθεσμα, ωστόσο, θα καταλάβετε ότι είναι ο μόνος τρόπος για να καταφέρετε να συνεχίσετε τη ζωή σας.

Όποια και αν είναι η άμυνά σας, οφείλτε να εξετάσετε ψυχραιμα και αντικειμενικά την πραγματικότητα της κατάστασής σας. Είναι απόλυτα κατανοητό να νιώθετε φόβο και ανασφάλεια. Θα υπάρχουν μέρες που θα είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα αυτά, και άλλες που θα σπεύσετε στο προστατευτικό καταφύγιο της άμυνάς σας. Και αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό, ενώ είναι σημαντικό να προχωράτε με τον δικό σας ρυθμό.

Ένας χρήσιμος τρόπος ελέγχου αν είστε έτοιμοι να κατεβάσετε τις άμυνές σας είναι μια ανάλυση κόστους και οφέλους. Όλες οι άμυνές μας έχουν ένα κόστος, ένα τίμημα: σε βάρος του εαυτού μας και των άλλων. Ζυγίζοντας το κόστος και τα οφέλη της αμυντικής στάσης με το κόστος και τα οφέλη της απόρριψής της, θα μας βοηθήσει να λάβουμε τη θετική απόφαση να προχωρήσουμε. Σημειώστε σε μια κόλλα

χαρτί τη δική σας ανάλυση κόστους/οφέλους. Προσπαθήστε να είναι όσο το δυνατόν πιο λεπτομερής και να περιλαμβάνει όλους τους τρόπους με τους οποίους θα σας επηρεάσει τόσο η διατήρηση της αμυντικής θέσης όσο και η απόρριψή της. Ακολουθεί ένα παράδειγμα αυτής της άσκησης όπως συμπληρώθηκε από έναν πελάτη:

Ποιο είναι το κόστος και ποια τα οφέλη από τη συνέχιση του αμυντικού μηχανισμού υποτίμησης;

| | ΚΟΣΤΟΣ | ΟΦΕΛΗ |
|-------------------|--|--|
| Για τον εαυτό μου | Δε θα αντιμετωπίσω ποτέ το φόβο τού να είμαι ανύπανδρος γονιός και να μη βρίσκω κάποιον άλλο να με αγαπήσει. | Μπορώ να συνεχίσω να έχω τον έλεγχο της κατάστασης χωρίς να χρειάζεται να νιώθω αμηχανία και φόβο που δεν αντιμετωπίζω το χωρισμό. |
| Για τους άλλους | Οι φίλοι μου δε γνωρίζουν πόσο πονάω οπότε δεν μπορούν να μου συμπαρασταθούν, και έτσι νιώθω ακόμη πιο μόνος. Τα παιδιά είναι πολύ προσεκτικά μαζί μου, δε θέλουν να με πληγώνουν. | Προστατεύω τους φίλους μου με το να τους αποκρύπτω την αλήθεια για το πόσο δύσκολο είναι όλο αυτό για μένα. |

Ποιο είναι το κόστος και ποια τα οφέλη αν ξεπεράσω την άμυνά μου και αντιμετωπίσω την πραγματικότητα της σχέσης μου;

| | ΚΟΣΤΟΣ | ΟΦΕΛΗ |
|-------------------|--|--|
| Για τον εαυτό μου | Θα μου είναι επώδυνο και μπορεί να χρειαστεί να πάρω λίγες μέρες άδεια από τη δουλειά. | Δε θα νιώθω τόσο εξαντλημένη όλη την ώρα και θα μπορώ να αρχίσω να αντιμετωπίζω τους φόβους μου αντί να κρύβομαι από αυτούς. |
| Για τους άλλους | Κάποιοι ενδεχομένως να ανησυχήσουν περισσότερο για μένα από ό,τι ανησυχούν ήδη. | Θα μπορώ να απαντώ με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις για το πώς αισθάνομαι. Τα παιδιά ίσως νιώθουν πιο άνετα να συζητούν μαζί μου. |

Σε όποιο στάδιο της διαδικασίας χωρισμού και αν βρίσκεστε, οι αμυντικοί μηχανισμοί σας εύκολα παρεμβάλλονται χωρίς καν να το καταλαβαίνετε. Είναι πολλά τα προσκόμματα που συναντάτε στο δρόμο προς ένα υγιές διαζύγιο, και το καθένα από αυτά μπορεί να λειτουργήσει ως έναυσμα για έναν τρόπο άμυνας. Εντούτοις, μόλις αναγνωρίσετε ποια είναι η άμυ-

νά σας, μπορείτε ευκολότερα να την ξεπεράσετε και να μην επιτρέψετε να υψωθούν ανυπέβλητα ψυχολογικά τείχη. Να θυμάστε πως οι αμυντικοί μηχανισμοί συνιστούν μεν φυσιολογική αντίδραση σε μια δύσκολη ή οδυνηρή κατάσταση, αλλά όσο πιο γρήγορα τους ακυρώσετε και αντιμετωπίσετε τα προβλήματα που συγκαλύπτουν τόσο πιο σύντομα θα επανέλθετε στο δρόμο του υγιούς διαζυγίου.



Για να ζούμε καλύτερα

Η διαδικασία του διαζυγίου μπορεί να κλονίσει συναισθηματικά το άτομο που την υφίσταται και να του προκαλέσει αφόρητο πόνο. Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας θα σας βοηθήσει να αποδεχθείτε την πραγματικότητα, να κατανοήσετε ευκολότερα τι ήταν αυτό που πήγε στραβά και να διαχειριστείτε τη δίνη των συναισθημάτων που σας κατακλύζουν.

Με σαφή και απλά βήματα, αυτός ο πρακτικός οδηγός θα σας δείξει πώς:

- Να ξεπεράσετε τις υπάρχουσες αλλά και τις πιθανές προκλήσεις.
- Να συμβιβαστείτε με το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον της κατάστασής σας.
- Να καταστρώσετε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης, αφού λάβετε υπόψη κάποιες πολύτιμες συμβουλές σε οικονομικά και νομικά ζητήματα.
- Να οικοδομήσετε μια σχέση με τον/την πρώην σας που θα σας επιτρέψει να επικοινωνείτε αποτελεσματικά.



Ένα χρήσιμο βιβλίο που όχι μόνο θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε με τον πιο υγιή τρόπο ένα διαζύγιο, αλλά θα σας δώσει, επιπλέον, τα κατάλληλα εφόδια ώστε να χτίσετε ένα ασφαλές και ευτυχημένο μέλλον.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΙΟΥ 121, ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 07651