

Γιατί οι άνδρες και οι γυναίκες απομακρύνονται όλο και περισσότερο;

Κατανοώντας το αυξανόμενο χάσμα χωρίς κατηγορίες, πικρία ή
ιδεολογικό πόλεμο



Dr Katelenia Giakoumi, PhD, MSc, BA

ΑΡΘΡΟ • 2026

Κάτι φαίνεται να αλλάζει στις σχέσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να επιθυμούν την αγάπη, τη συντροφικότητα, την οικειότητα και μια ουσιαστική σχέση. Κι όμως, η δυσπιστία μοιάζει να μεγαλώνει. Οι συζητήσεις γύρω από τις σχέσεις θυμίζουν ολοένα και περισσότερο διαπραγματεύσεις ανάμεσα σε δύο αντίπαλες πλευρές. Οι γυναίκες μιλούν για απογοήτευση, ανασφάλεια, έλλειψη υποστήριξης ή συναισθηματική μοναξιά. Οι άνδρες μιλούν για απόρριψη, έλλειψη κατανόησης και σεβασμού ή για την αίσθηση ότι η αξία τους εξαρτάται αποκλειστικά από όσα μπορούν να προσφέρουν.

Αντί να ευθαρρυνόμαστε να προσεγγίζουμε ο ένας τον άλλον με περισσότερη περιέργεια, συχνά μαθαίνουμε να γινόμαστε πιο καχύποπτοι.

Οι γυναίκες προειδοποιούνται ότι οι άνδρες θα προσπαθήσουν να τις ελέγξουν, να τις εκμεταλλευτούν ή να τις απογοητεύσουν. Οι άνδρες προειδοποιούνται ότι οι γυναίκες θα τους χειραγωγήσουν, θα τους απορρίψουν ή θα τους χρησιμοποιήσουν. Επώδυνες προσωπικές εμπειρίες μετατρέπονται σε γενικευμένα συμπεράσματα για ένα ολόκληρο φύλο. Η πληγή γίνεται βεβαιότητα. Η απογοήτευση γίνεται ιδεολογία.

Πώς φτάσαμε ως εδώ;

Μια σύγκρουση χωρίς πραγματικούς νικητές

Υπάρχουν βάσιμοι λόγοι για τους οποίους οι σχέσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών έχουν αλλάξει.

Οι γυναίκες αμφισβήτησαν συστήματα που περιόριζαν την ελευθερία, την ανεξαρτησία και τις ευκαιρίες τους. Αμφισβήτησαν προσδοκίες που τις υποχρέωναν να ανέχονται την ανισότητα, να παραμένουν σιωπηλές ή να θυσιάζουν την ταυτότητά τους προκειμένου να διατηρήσουν μια σχέση. Αυτές οι αλλαγές ήταν αναγκαίες και, από πολλές απόψεις, είχαν καθυστερήσει υπερβολικά.

Παράλληλα, πολλοί άνδρες δυσκολεύονται να κατανοήσουν τη θέση τους σε έναν κόσμο που μεταβάλλεται με ταχύτητα. Οι παραδοσιακές προσδοκίες έχουν δεχθεί κριτική, χωρίς όμως να έχουν αντικατασταθεί πάντοτε από σαφείς και εποικοδομητικές εναλλακτικές. Από τους άνδρες μπορεί ακόμη να αναμένεται να είναι δυνατοί, γεμάτοι αυτοπεποίθηση, οικονομικά ασφαλείς και συναισθηματικά αξιόπιστοι, ενώ ταυτόχρονα τους λέγεται ότι πολλές παραδοσιακές εκφράσεις της αρρενωπότητας είναι ανεπιθύμητες.

Ορισμένοι βιώνουν αυτό το μήνυμα ως αντιφατικό: να είσαι δυνατός, αλλά ποτέ εκφοβιστικός· να είσαι ευάλωτος, αλλά ποτέ βάρος· να είσαι επιτυχημένος, αλλά όχι κυριαρχικός· να παίρνεις πρωτοβουλίες, αλλά να μην παρερμηνεύεις ποτέ ένα όριο.

Οι γυναίκες αντιμετωπίζουν τις δικές τους αντιφάσεις. Μπορεί να ευθαρρύνονται να κατακτήσουν την πλήρη ανεξαρτησία, ενώ εξακολουθούν να κρίνονται για τις

επιλογές τους στην αγάπη, τη μητρότητα, την εμφάνιση, τη σεξουαλικότητα και τη σταδιοδρομία. Τους λέγεται ότι μπορούν να τα έχουν όλα, αλλά συχνά ανακαλύπτουν ότι κάθε επιλογή συνοδεύεται από μια διαφορετική μορφή κριτικής.

Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες προσπαθούν να προσανατολιστούν μέσα σε μεταβαλλόμενες προσδοκίες. Και οι δύο μπορεί να αισθάνονται ότι κανείς δεν τους βλέπει πραγματικά. Και οι δύο μπορεί να γίνονται αμυντικοί.

Όταν ο πόνος αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως ανταγωνισμός —όταν η οδύνη του ενός παρουσιάζεται ως απόδειξη ότι η οδύνη του άλλου δεν έχει σημασία— η αμοιβαία κατανόηση γίνεται σχεδόν αδύνατη.

Η αγορά των σύγχρονων σχέσεων

Η τεχνολογία διεύρυνε τις δυνατότητές μας να γνωρίζουμε ανθρώπους. Ίσως, όμως, να άλλαξε και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε ο ένας τον άλλον.

Οι διαδικτυακές εφαρμογές γνωριμιών μπορούν να δημιουργήσουν την εντύπωση ότι οι επιλογές είναι ατελείωτες. Ένας άνθρωπος περιορίζεται σε μια φωτογραφία, μια σύντομη περιγραφή και λίγα δευτερόλεπτα αξιολόγησης. Εάν μια αλληλεπίδραση γίνει άβολη ή αποδειχθεί ατελής, η επόμενη πιθανότητα φαίνεται να βρίσκεται μόλις ένα σύρσιμο της οθόνης μακριά.

Αυτό μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται αναλώσιμοι.

Οι σχέσεις, ωστόσο, ποτέ δεν οικοδομήθηκαν μέσα από απεριόριστες επιλογές. Οικοδομούνται μέσα από την προσοχή, την υπομονή, την ειλικρίνεια, την ευαλωτότητα και τη σταδιακή ανακάλυψη της πολυπλοκότητας ενός άλλου ανθρώπου. Αυτές οι ποιότητες απαιτούν χρόνο. Απαιτούν επίσης να παραμένουμε παρόντες μετά την πρώτη στιγμή αβεβαιότητας.

Όταν προσεγγίζουμε τις σχέσεις ως καταναλωτές, αρχίζουμε να ρωτάμε συχνότερα «Ανταποκρίνεται αυτός ο άνθρωπος σε όλες τις απαιτήσεις μου;» και σπανιότερα «Τι θα μπορούσαμε να δημιουργήσουμε μαζί;».

Τα κριτήρια είναι σημαντικά. Τα όρια είναι απαραίτητα. Όταν, όμως, κάθε προτίμηση μετατρέπεται σε αδιαπραγμάτευτη απαίτηση και κάθε ατέλεια σε προειδοποιητικό σημάδι, η δυνατότητα μιας αληθινά ουσιαστικής σχέσης περιορίζεται δραματικά.

Όταν ο πόνος μετατρέπεται σε περιεχόμενο

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έδωσαν στους ανθρώπους έναν χώρο για να μιλήσουν για εμπειρίες που κάποτε αγνοούνταν. Αυτό μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά βοηθητικό. Επιτρέπει στους ανθρώπους να αναγνωρίζουν δυσλειτουργικά μοτίβα, να κατονομάζουν την κακοποίηση, να θέτουν όρια και να αντιλαμβάνονται ότι δεν είναι μόνοι.

Οι ίδιες πλατφόρμες, όμως, επιβραβεύουν επίσης την οργή, την απόλυτη βεβαιότητα και τη σύγκρουση.

Μια στοχαστική συζήτηση για τις σχέσεις μπορεί να προσελκύσει περιορισμένο ενδιαφέρον. Η δήλωση ότι «όλοι οι άνδρες είναι επικίνδυνοι» ή «όλες οι γυναίκες είναι χειριστικές» είναι πολύ πιθανότερο να προκαλέσει αντιδράσεις. Ο θυμός αυξάνει την αλληλεπίδραση. Ο φόβος κρατά τους ανθρώπους προσηλωμένους στην οθόνη. Οι απλοποιημένοι εχθροί πωλούνται ευκολότερα από τις σύνθετες αλήθειες.

Μια ολόκληρη διαδικτυακή οικονομία επωφελείται πλέον από το να διατηρεί άνδρες και γυναίκες πικραμένους και θυμωμένους μεταξύ τους.

Ορισμένοι άνθρωποι με επιρροή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης λένε στις γυναίκες ότι σχεδόν κάθε δυσκολία αποτελεί απόδειξη ανδρικής καταπίεσης ή ναρκισσιστικής κακοποίησης. Άλλοι λένε στους άνδρες ότι οι γυναίκες είναι από τη φύση τους άπιστες, υπολογίστριες ή ανίκανες να αγαπήσουν. Και οι δύο πλευρές προσφέρουν την ίδια δελεαστική υπόσχεση: Δεν ευθύνεσαι εσύ για τίποτα. Το πρόβλημα είναι η άλλη πλευρά.

Αυτό το μήνυμα μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση δικαίωσης, ιδιαίτερα μετά από μια συναισθηματική απογοήτευση. Η επιβεβαίωση, όμως, χωρίς αυτοεξέταση μπορεί να μετατραπεί σε φυλακή.

Εάν καταναλώνουμε διαρκώς περιεχόμενο που παρουσιάζει το άλλο φύλο ως αντίπαλο, μπορεί να αρχίσουμε να ερμηνεύουμε κάθε αλληλεπίδραση μέσα από το φίλτρο της καχυποψίας. Παύουμε να συναντάμε πραγματικούς ανθρώπους. Συναντάμε το σύνολο των προειδοποιήσεων που έχουμε απορροφήσει γι' αυτούς.

Η ισότητα δεν απαιτεί ομοιομορφία

Μία από τις πηγές έντασης είναι η δυσκολία μας να συζητάμε για τις διαφορές.

Για πολλές γενιές, οι υποτιθέμενες διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών χρησιμοποιήθηκαν για να δικαιολογήσουν άδικους περιορισμούς. Είναι, επομένως, κατανοητό ότι οι άνθρωποι έγιναν επιφυλακτικοί απέναντι σε τέτοιες συζητήσεις. Η άρνηση, όμως, κάθε πιθανής διαφοράς δεν δημιουργεί κατ' ανάγκην ισότητα.

Ισότητα σημαίνει ίση ανθρώπινη αξία, αξιοπρέπεια, ελευθερία και ίσες ευκαιρίες. Δεν απαιτεί από κάθε άνθρωπο —ή κάθε ομάδα— να σκέφτεται, να επικοινωνεί, να επιθυμεί ή να αντιδρά με ακριβώς τον ίδιο τρόπο.

Ορισμένες διαφορές μπορεί να επηρεάζονται από τη βιολογία. Άλλες μπορεί να διαμορφώνονται από τον πολιτισμό, την ανατροφή, την προσωπικότητα ή τις κοινωνικές προσδοκίες. Το μεγαλύτερο μέρος της ανθρώπινης συμπεριφοράς πιθανότατα αντανακλά μια σύνθετη αλληλεπίδραση ανάμεσα σε όλους αυτούς τους παράγοντες.

Το πρόβλημα αρχίζει όταν οι τάσεις αντιμετωπίζονται ως κανόνες.

Ένας άνδρας δεν πρέπει να στερείται το δικαίωμα στο συναισθηματικό βάθος επειδή θεωρείται ότι οι άνδρες είναι λιγότερο εκφραστικοί. Μια γυναίκα δεν πρέπει να στερείται το δικαίωμα στη φιλοδοξία επειδή θεωρείται ότι οι γυναίκες είναι περισσότερο περιποιητικές και φροντιστικές. Οι άνθρωποι πρέπει να παραμένουν ελεύθεροι να είναι πιο σύνθετοι από οποιαδήποτε θεωρία για το φύλο τους.

Θα πρέπει να μπορούμε να διερευνούμε τα μοτίβα χωρίς να φυλακίζουμε τους ανθρώπους μέσα σε αυτά.

Οι πληγές που κρύβονται πίσω από τις αντιπαράθεσεις

Πίσω από πολλές εχθρικές δηλώσεις για τους άνδρες ή τις γυναίκες κρύβεται συχνά μια πληγή που δεν έχει επουλωθεί.

Μια γυναίκα που λέει ότι οι άνδρες δεν είναι άξιοι εμπιστοσύνης μπορεί να έχει βιώσει επανειλημμένα προδοσία, εγκατάλειψη ή κακοποίηση. Ένας άνδρας που λέει ότι οι γυναίκες ενδιαφέρονται μόνο για την κοινωνική θέση μπορεί να έχει βιώσει απόρριψη, ταπείνωση ή αγάπη υπό όρους.

Τα συμπεράσματά τους μπορεί να είναι άδिका, αλλά ο πόνος τους είναι πραγματικός.

Εάν αυτός ο πόνος δεν επεξεργαστεί, μπορεί να μετατραπεί σε κοσμοθεωρία. Ο άνθρωπος δεν λέει πλέον «Κάποιος με πλήγωσε». Αρχίζει να λέει «Έτσι είναι οι άνδρες» ή «Έτσι είναι οι γυναίκες».

Οι γενικεύσεις προσφέρουν μια προσωρινή αίσθηση ασφάλειας. Εάν πιστεύουμε ότι καταλαβαίνουμε ήδη μια ολόκληρη ομάδα, αισθανόμαστε λιγότερο ευάλωτοι απέναντι στο απρόβλεπτο. Το τίμημα αυτής της προστασίας, όμως, είναι τεράστιο: δεν επιτρέπουμε στους νέους ανθρώπους που συναντάμε να γίνουν αντιληπτοί όπως πραγματικά είναι.

Η θεραπεία απαιτεί διάκριση, όχι άρνηση. Δεν χρειάζεται να αγνοούμε τα προειδοποιητικά σημάδια ή να εγκαταλείπουμε τα κατάλληλα όρια. Χρειάζεται να μάθουμε τη διαφορά ανάμεσα στην αναγνώριση ενός κινδύνου και στην προσδοκία της προδοσίας παντού.

Μήπως συγχέουμε την ανεξαρτησία με την αποσύνδεση;

Η προσωπική ανεξαρτησία είναι πολύτιμη. Κανένας ενήλικος δεν θα πρέπει να αναγκάζεται να παραμένει σε μια σχέση επειδή δεν διαθέτει οικονομική ασφάλεια, κοινωνική αποδοχή ή την ελευθερία να φύγει.

Η υγιής ανεξαρτησία, όμως, δεν σημαίνει απουσία αναγκών.

Οι άνθρωποι χρειαζόμαστε σύνδεση. Χρειαζόμαστε φιλία, στοργή, συνεργασία, αναγνώριση και την αίσθηση ότι ανήκουμε κάπου. Το να το παραδεχόμαστε δεν μας καθιστά αδύναμους. Το να στηριζόμαστε με υγιή τρόπο σε έναν άλλον άνθρωπο δεν είναι αυτομάτως προβληματικό.

Η αλληλεξάρτηση διαφέρει από την εξάρτηση. Περιγράφει δύο ανθρώπους που μπορούν να σταθούν αυτόνομα, αλλά επιλέγουν να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον —χωρίς κυριαρχία, κτητικότητα ή απώλεια της ταυτότητάς τους.

Ο σύγχρονος πολιτισμός παρουσιάζει ορισμένες φορές το να μη χρειαζόμαστε κανέναν ως την ύψιστη μορφή δύναμης. Μια ζωή, όμως, οργανωμένη αποκλειστικά γύρω από την αυτοπροστασία μπορεί να διαφυλάξει την αυτονομία, ενώ ταυτόχρονα δημιουργεί σιωπηλά μοναξιά.

Ο στόχος δεν θα πρέπει να είναι να αποδείξουμε ότι οι άνδρες και οι γυναίκες μπορούν να ζήσουν ο ένας χωρίς τον άλλον. Το ουσιαστικότερο ερώτημα είναι εάν μπορούμε να μάθουμε να συνυπάρχουμε χωρίς έλεγχο, φόβο ή μνησικακία.

Η ευθύνη πρέπει να είναι αμφίδρομη

Η συμφιλίωση δεν μπορεί να οικοδομηθεί ζητώντας μόνο από τη μία πλευρά να αλλάξει.

Οι άνδρες χρειάζονται χώρους μέσα στους οποίους θα μπορούν να εξετάζουν με ειλικρίνεια την αρρενωπότητα —όχι για να ντρέπονται επειδή είναι άνδρες, αλλά για να διακρίνουν τη δύναμη από τον έλεγχο, την αυτοπεποίθηση από την αίσθηση αυτονόητου δικαιώματος και τη συναισθηματική σταθερότητα από τη συναισθηματική καταπίεση. Χρειάζονται επίσης την άδεια να μιλήσουν για τη μοναξιά, την απόρριψη, την πατρότητα, τον σκοπό και την ψυχική τους δυσφορία, χωρίς να γελοιοποιούνται ή να αντιμετωπίζονται αυτομάτως ως προνομιούχοι.

Οι γυναίκες χρειάζονται την ελευθερία να μιλούν για την ανισότητα, την παρενόχληση, τη βία, το συναισθηματικό φορτίο και τις πιέσεις που υφίστανται, χωρίς να κατηγορούνται ότι μισούν τους άνδρες. Δεν θα πρέπει να αναμένεται από αυτές να εγκαταλείψουν την ανεξαρτησία που κατέκτησαν με κόπο, προκειμένου να κάνουν άλλους ανθρώπους να αισθανθούν πιο άνετα.

Η συμπόνια, όμως, δεν πρέπει να μετατρέπεται σε απαλλαγή από την ευθύνη.

Οι γυναίκες μπορούν να συμπεριφερθούν κακοποιητικά. Οι άνδρες μπορούν να είναι ευάλωτοι. Οι γυναίκες μπορούν να χειραγωγήσουν. Οι άνδρες μπορούν να φροντίσουν και να υποστηρίξουν. Κανένα φύλο δεν διαθέτει το μονοπώλιο της αρετής, του πόνου ή της επιβλαβούς συμπεριφοράς.

Πλησιάζουμε περισσότερο στην αλήθεια όταν αξιολογούμε τη συμπεριφορά, αντί να αποδίδουμε ηθικό χαρακτήρα με βάση το φύλο.

Μαθαίνοντας να βλέπουμε ξανά ο ένας τον άλλον

Το χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών δεν θα θεραπευτεί μέσα από τη νοσταλγία. Η επιστροφή σε ένα παρελθόν όπου ορισμένοι άνθρωποι διέθεταν λιγότερες επιλογές δεν είναι ούτε εφικτή ούτε επιθυμητή.

Ούτε θα θεραπευτεί μέσα από μια ιδεολογική νίκη. Εάν οι γυναίκες «κερδίσουν» μαθαίνοντας να περιφρονούν τους άνδρες, οι γυναίκες χάνουν. Εάν οι άνδρες «κερδίσουν» αποσύροντας την ενσυναίσθησή τους από τις γυναίκες, οι άνδρες χάνουν. Τα παιδιά, οι οικογένειες και οι κοινότητες κληρονομούν τις συνέπειες.

Ο δρόμος προς τα εμπρός ξεκινά από μια πιο απαιτητική μορφή θάρρους: την προθυμία να ακούσουμε χωρίς να υπερασπιζόμαστε αμέσως τη δική μας πλευρά.

Μπορούμε να αναρωτηθούμε:

- Ποιες από τις πεποιθήσεις μου για το άλλο φύλο προέρχονται από άμεσες εμπειρίες και ποιες από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή κάποια ιδεολογία;
- Έχω μετατρέψει τη συμπεριφορά ενός ανθρώπου σε κρίση για εκατομμύρια άλλους;
- Δείχνω συμπόνια προς το δικό μου φύλο, ενώ ερμηνεύω τις προθέσεις του άλλου φύλου με τον λιγότερο γενναϊόδωρο τρόπο;
- Προστατεύω ένα υγιές όριο ή αποφεύγω την ευαλωτότητα που απαιτεί η οικειότητα;
- Μπορώ να αναγνωρίσω τον πόνο ενός άλλου ανθρώπου χωρίς να τον αντιμετωπίζω ως άρνηση του δικού μου;

Αυτά τα ερωτήματα δεν μας ζητούν να εγκαταλείψουμε τη διάκριση. Μας ζητούν να την εφαρμόσουμε με μεγαλύτερη ειλικρίνεια.

Δεν προορίζομαστε ποτέ να είμαστε εχθροί

Οι άνδρες και οι γυναίκες δεν χρειάζεται να γίνουν ίδιοι για να σέβονται ο ένας τον άλλον. Δεν χρειάζεται να συμφωνούν σε κάθε κοινωνικό ζήτημα για να μπορούν να επικοινωνούν. Και δεν χρειάζεται να αρνούνται τις ιστορικές ανισότητες ή τις σύγχρονες δυσκολίες για να αναγνωρίζουν την κοινή ανθρώπινη φύση τους.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αναζητούν έναν εχθρό. Αναζητούν κάποιον δίπλα στον οποίο θα μπορούν να αισθάνονται ασφαλείς, κατανοητοί, σεβαστοί και αγαπημένοι.

Το αυξανόμενο χάσμα δεν είναι αναπόφευκτο. Για να γεφυρωθεί, όμως, θα πρέπει να πάψουμε να επιτρέπουμε στις πιο ηχηρές και περισσότερο πληγωμένες φωνές να καθορίζουν την εικόνα ενός ολόκληρου φύλου. Θα απαιτηθούν ειλικρινείς συζητήσεις για τη δύναμη και την ευθύνη, την ελευθερία και τη δέσμευση, τη διαφορετικότητα και την ισότητα.

Πάνω απ' όλα, θα απαιτηθεί περιέργεια.

Οι άνδρες και οι γυναίκες δεν χρειάζεται να νικήσουν ο ένας τον άλλον. Χρειάζεται να κατανοήσουν πώς ο φόβος, ο πόνος και η ιδεολογία τούς έμαθαν να αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον ως αντιπάλους.

Ίσως το πρώτο βήμα δεν είναι να αναρωτηθούμε ποια πλευρά έχει δίκιο.

Ίσως είναι να θυμηθούμε ότι δεν θα έπρεπε ποτέ να υπάρχουν πλευρές.