

Κεφάλαιο 1

ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ Σ' ΕΜΕΝΑ, ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ Σ' ΕΣΕΝΑ

Ξέρεις ποιος δεν θα φύγει ποτέ από δίπλα σου;
Εσύ.

Ίσως αυτή είναι η σχέση που πρέπει να φροντί-
σεις περισσότερο.

Αγάπη.

Δεν μπορούμε να ζήσουμε δίχως αυτή. Και δεν θα έπρε-
πε.

Δυστυχώς, οι περισσότεροι ψάχνουμε την αγάπη στα
λάθος μέρη. Το συγκεκριμένο βιβλίο μπορεί να μιλάει για
τις σχέσεις, αλλιά μην μπερδεύεστε: η αγάπη που νιώθε-
τε απέναντι στους άλλους αντικατοπτρίζει την αγάπη που
νιώθετε για τον εαυτό σας. Όπου κι αν σας πάει αυτό το
βιβλίο και σε όποιο σημείο της ζωής σας κι αν σας βρει,
θέλω να καταλάβετε, πάνω από όλα, ότι η αγάπη είναι μια
εσωτερική εμπειρία. Τη βρίσκουμε και τη νιώθουμε μέσα

μας. Μια σχέση μπορεί να σας βοηθήσει να καλλιιεργήσετε περισσότερη αγάπη, αλλά ουσιαστικά θα μεγεθύνει την αφθονία ή την έλλειψη αγάπης που έχετε προς τον εαυτό σας. Γι' αυτό, ας δούμε από πού προέρχεται.

Η ανάγκη να μας αγαπούν είναι τόσο ισχυρή, ώστε την απαιτούμε από τη μέρα που γεννιόμαστε. Αυτή η βασική συναισθηματική ανάγκη δεν εξαφανίζεται όσο μεγαλώνουμε, αντίθετα γίνεται όλο και πιο έντονη.

Ποιος δεν θέλει να βρει την αδερφή ψυχή του ή πιστεύει ότι την έχει βρει; Τον έναν και μοναδικό, τον έρωτα της ζωής μας, το άτομο δίχως το οποίο δεν μπορούμε να ζήσουμε;

Οι σχέσεις σήμερα είναι πιο πολύπλοκες από ποτέ και ο τρόπος που αγαπάμε πηγάζει συνήθως από ένα μέρος έλλειψης και όχι από ένα ξέχειλο, ήδη γεμάτο ποτήρι.

Είναι δύσκολο να καταλάβουμε πώς να αγαπάμε. Από ψυχολογικής πλευράς, ο τρόπος που μαθαίνουμε να νιώθουμε και να εκφράζουμε την αγάπη ξεκινάει από πολύ μικρή ηλικία. Οι περισσότεροι ειδικοί στην ανάπτυξη των παιδιών θα σας πουν ότι τα νεογέννητα έχουν δύο συναισθηματικές αντιδράσεις: την έλξη και την απομάκρυνση. Έλκονται από οτιδήποτε τους προκαλεί ευχαρίστηση, άνεση και διέγερση, ενώ απομακρύνονται από οτιδήποτε δυσάρεστο, όπως μια άσχημη γεύση ή μια σωματική δυσφορία. Ανάλογα με τη φροντίδα που δέχεται ένα βρέφος, η σταθερότητα μπορεί να συμβάλει στο είδος προσκόλλησης ή στη συμπεριφορά που θα αναπτύξει προς τους άλλους. Στην ενήλικη ζωή, το είδος προσκόλλησης είναι σημαντικό, ώστε να μην αναζητάμε έναν σύντροφο

που θα μας «διορθώνει» ή θα μας «οηλοκληρώνει». Θα μιλήσουμε περισσότερο για τα είδη προσκόλλησης στο Κεφάλαιο 2.

Τα μωρά έχουν ανάγκη από τρυφερότητα και παρηγοριά, διότι δεν μπορούν να ρυθμίζουν μόνο τους τα συναισθήματά τους. Δίχως να το αντιλαμβανόμαστε, ο τρόπος που βιώνουμε και εκφράζουμε την αγάπη επηρεάζεται από τον τρόπο που αντιδρούν οι άλλοι στα συναισθήματά μας. Στις ενήλικες σχέσεις μας, συχνά προβάλλουμε αυτό που μάθαμε σε νεαρή ηλικία, έχοντας δημιουργήσει συγκεκριμένα είδη προσκόλλησης.

Πέρα από τις βασικές ανάγκες, είστε ένα μοναδικό άτομο με εμπειρίες, αναμνήσεις, προτιμήσεις και συνήθειες. Ο τρόπος που μεγαλώσατε είναι μόνο ένα από αυτά που σας μαθαίνουν πώς να αγαπάτε. Μερικά άλλα είναι η προσωπικότητα και η αντίληψη που έχετε για τον κόσμο. Όσο περισσότερο πλάθετε τον εαυτό σας μέσα από την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη, τόσο πιο συντονισμένοι μένετε με την αγάπη που προσφέρετε στους άλλους. Όπως λείει και το γνωμικό: «Γνωρίσετε τον εαυτό σας».

Πολλοί δεν αφιερώνουν χρόνο να εξερευνήσουν τον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να ξεχνούν ποιοι πραγματικά είναι. Στη διάρκεια της ζωής τους διαμορφώνουν λανθασμένες απόψεις για τον εαυτό τους ή υιοθετούν μοτίβα σκέψης που δεν είναι πραγματικά δικά τους. Ως εκ τούτου, ζουν δίχως αυτογνωσία, πράγμα που τους εμποδίζει να δημιουργούν αυθεντικές σχέσεις με άλλους.

Για να δημιουργήσετε ευτυχισμένες, υγιείς και ουσιαστικές σχέσεις, πρέπει να έχετε βαθιά αυτογνωσία. Η δημι-

ουργία σχέσεων είναι αρκετά δύσκολη, αλλιά, αν δεν έχετε σταθερές αξίες και πιστεύω, θα είναι αδύνατη.

Ό,τι κι αν φέρνεται σε μια σχέση, να είστε σίγουροι ότι και ο άλλος κουβαλάει το δικό του φορτίο, και αυτό περιπλέκει τα πράγματα. Πώς θα ξέρετε το σωστό και το λάθος αν δεν έχετε κατανοήσει τι σημαίνει αυτό;

Συχνά, όταν κάνουμε μια σχέση, αναρωτιόμαστε αν θα αρέσουμε στον άλλον. Σ' εμάς αρέσει όμως; Η διορατικότητα είναι πολύ σημαντική όταν ψάχνουμε έναν σύντροφο που να μας ταιριάζει. Είναι όμως και ένα χαρακτηριστικό αυτών που ψάχνουν αγάπη από μια μεγαλύτερη αυτογνωσία και όχι από τις υποσυνείδητες ανάγκες που έχουμε μάθει από τους ανθρώπους που μας μεγάλωσαν.

Πιστεύω ότι ο Ρουμί είχε δίκιο όταν είπε ότι η αγάπη είναι μια γέφυρα ανάμεσα σ' εμάς και όλα τα άλλα, ανεξάρτητα από τη μορφή της. Το πώς θα δημιουργήσετε αυτή τη γέφυρα εξαρτάται από σας, αλλιά πρέπει να ξεκινάει από μια γερή βάση. Πρέπει να ξεκινήσετε από ένα σταθερό σημείο και να είστε σίγουροι ότι η γέφυρα θα είναι αρκετά γερή για να μην πέσετε. Το ίδιο ισχύει και στην αγάπη: αν δεν αγαπάτε τον εαυτό σας, θα δυσκολευτείτε να διαχειριστείτε τη σχέση με έναν καινούργιο σύντροφο.

Για να ξεκινήσετε, πρέπει να ξέρετε ποιοι είστε. Δεν εννοώ απλώς το όνομα, το επάγγελμα ή το αγαπημένο σας χρώμα. Εννοώ να γνωρίζετε πραγματικά τον εαυτό σας και την ταυτότητά σας. Αυτό ξεκινάει με την ενδοσκόπηση – με συνειδητές ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε ποιοι είστε. Για δοκιμή, θα ήθελα να διαβάσετε και να σκεφτείτε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Πώς βλέπετε τον εαυτό σας;
2. Τι σας κάνει αυτό που είστε;
3. Τι προσφέρετε;
4. Τι χρειάζεστε;
5. Ποιες είναι οι αξίες σας;
6. Πώς αντιμετωπίζετε την κριτική, την απόρριψη ή την αποτυχία;
7. Ποια είναι τα πράγματα που δεν διαπραγματεύεστε στον εαυτό σας και σε μια σχέση;
8. Είστε ικανοί να δίνετε χωρίς να περιμένετε ανταλλάγματα;
9. Πώς είναι για σας μια ιδανική σχέση; Πώς συμβάλλετε σε αυτή την εικόνα;
10. Πώς ανταποκρίνεστε στις δυσκολίες μέσα σε μια σχέση;

Δεν χρειάζεται να απαντήσετε αμέσως – σας δίνω τις ερωτήσεις για να τις σκεφτείτε λίγο. Κάποιες μπορεί να σας φαίνονται δύσκολες ή να νιώθετε ότι σας πηγαίνουν σε έναν δρόμο που δεν είστε έτοιμοι να εξερευνήσετε. Δεν πειράζει. Θέλω όμως να πω ότι, αν αναζητάτε πραγματικές σχέσεις, πρέπει πρώτα να ανακαλύψετε τον εαυτό σας. Ένας γιατρός δεν μπορεί να χορηγήσει τη σωστή θεραπεία ή να θεραπεύσει μια ασθένεια αν δεν βρει πρώτα την αιτία. Με τον ίδιο τρόπο, η ζωή δεν βελτιώνεται αν έχετε κολλήσει σε ένα μοτίβο σκέψης και συμπεριφοράς που δεν σας εξυπηρετεί ή δεν σας οδηγεί πουθενά.

Τι θέλετε και τι φέρνετε στο τραπέζι;

Είστε πρόθυμοι να αμφισβητήσετε όσα πιστεύετε για τις

σχέσεις που έχετε; Αξίζει να σκεφτείτε τα πράγματα διαφορετικά, ώστε να βρείτε νέους τρόπους να συνδέεστε με τους άλλους;

Το τι χρειάζεστε από μια σχέση εξαρτάται από το παρελθόν σας και τις προσδοκίες σας για το μέλλον. Εκτός από τις δύσκολες ερωτήσεις που πρέπει να απαντήσετε σε αυτό το κεφάλαιο, πρέπει να καταλάβετε τι χρειάζεστε από τις σχέσεις σας παρατηρώντας τις τωρινές και εξετάζοντας τις παλιές. Τι σας άρεσε σε αυτές; Τι ήταν αυτό που δεν λειτούργησε για σας; Ποια σημεία σας τονίζουν; Πώς νιώθετε για τη ζωή, την αγάπη και τις δυνατότητες όταν είστε κοντά στον άλλον;

Η αγάπη δεν προσφέρεται σύμφωνα με κάποιο εγχειρίδιο και σύντομα θα μάθετε ότι δεν μου αρέσει να μπαίνω σε μια σχέση με μια συγκεκριμένη λίστα. Ωστόσο, αυτές οι πρακτικές χρησιμεύουν πολύ στο ταξίδι της ενδοσκόπησης. Αν θέλτε να μεταμορφώσετε ολοκληρωτικά τη ζωή σας, να αναρρώσετε και να νιώσετε ολοκληρωμένοι, η πρώτη σχέση που πρέπει να τιμήσετε και να φροντίσετε είναι αυτή με τον εαυτό σας.

Όταν είμαστε ερωτευμένοι με τον εαυτό μας και με τη ζωή, βλέπουμε καθαρά ποιοι άνθρωποι δεν έχουν αγάπη μέσα τους. Όταν η αγάπη πηγάζει από μέσα μας, λειτούργει σαν πυξίδα που μας οδηγεί σε ένα άτομο το οποίο μπορεί να διατηρήσει αυτή την αγάπη αρμονικά και μέσα στον εαυτό του.

Είμαστε πολύπλοκα όντα, αλλά κατά βάθος θέλουμε απλώς κάποιον να μας αγαπάει. Ταυτόχρονα έχουμε την ικανότητα να προσφέρουμε αγάπη. Ξέρετε όμως πραγματικά πώς να τη δίνετε και να τη δέχεστε;

Αυτά που μας εμποδίζουν να δεχόμαστε αγάπη

- Τα συναισθήματα ότι δεν την αξίζουμε.
- Η έλλειψη πίστης σε αυτήν.
- Η βεβαιότητα ότι πάντα τελειώνει.
- Η απροθυμία να προσπαθήσουμε γι' αυτήν.
- Γενικές ανασφάλειες.

Το μεγαλύτερο μέρος του εαυτού σας αποτελείται από παλιές εμπειρίες, και κάποιες από αυτές μπορεί να σας έχουν κάνει να φυλάγεται. Πολλοί άνθρωποι που έχουν πληγωθεί εξακολουθούν να δίνουν αγάπη, παρόλο που μπορεί να μην παίρνουν.

Αυτά που μας εμποδίζουν να δίνουμε αγάπη

- Ο φόβος ότι θα φανούμε ευάλωτοι.
- Η αβεβαιότητα για το τι σημαίνει να αγαπάς (συνήθως λόγω έλλειψης θετικών παραδειγμάτων).
- Η πεποίθηση ότι όλοι κάποια στιγμή φεύγουν.
- Ο φόβος της απόρριψης.
- Η δυσφορία με την οικειότητα.

Αν δυσκολεύεστε να δώσετε αγάπη, είναι συνήθως επειδή δεν βλέπετε την αξία σε αυτό. Ίσως να μη σχετίζετε την προσφορά αγάπης με την ευτυχία ή την πληρότητα. Ίσως βιώσετε την αγάπη σαν ένα όπλο εναντίον σας – σαν έναν συναισθηματικό εκβιασμό ή χειραγώγηση.

Οι περισσότεροι μπορούμε να σκεφτούμε τουλάχιστον

μία επώδυνη εμπειρία που μας έκανε να απαρνηθούμε την αγάπη. Αναρωτιέστε αν ο πόνος αξίζει το ρίσκο.

Στη διάρκεια της ζωής μας, η αγάπη συνήθως αναπτύσσεται οργανικά στις στενές σχέσεις με τους γονείς, τους συγγενείς, τα παιδιά, τα κατοικίδια και τα άτομα του στενού μας κύκλου. Είναι σαν να κάνετε μια σιωπηρή συμφωνία ότι αυτές οι σχέσεις βασίζονται στην προσφορά και στην αποδοχή αγάπης. Μπορεί να την εκφράζετε μέσα από κάτι πιο γενικό, όπως η τέχνη, η ποίηση, η φύση, η μουσική, τα αθλήματα και άλλα. Η αγάπη δεν έχει όρια.

Όλοι χρησιμοποιούμε τη λέξη «αγάπη», αλλά, όταν τη συναντούμε στις πιο στενές σχέσεις, νομίζουμε πως ξέρουμε τι σημαίνει και πώς είναι. Η έννοια της αγάπης για μένα μπορεί να μην είναι ίδια με τη δική σας, γιατί είμαστε δύο διαφορετικά άτομα. Η δική σας μπορεί να έχει σχέση με τη θετικότητα, την αρνητικότητα, το τραύμα, τον πόνο, την ευτυχία, την πληρότητα, τον αγώνα, τη σωτηρία ή μυριάδες άλλες συναισθηματικές καταστάσεις.

Οι σχέσεις που δημιουργούμε με την οικογένεια ή τους συναδέλφους μας δεν είναι σχέσεις που έχουμε επιλέξει. Αυτά είναι άτομα με τα οποία αναγκάζομαστε να συναναστρεφόμαστε. Είναι διαφορετικές από τις σχέσεις που επιλέγουμε. Τις σχέσεις που βασίζονται στη ρομαντική ή πηλατωνική αγάπη ή ακόμα και μόνο στη σεξουαλική έλξη. Μπορεί να αντιμετωπίζουμε δυσκολίες σε όλα τα είδη σχέσεων, αλλά ορισμένες δεν μπορούμε πάντα να τις τελειώνουμε. Οι «φυσικοί» δεσμοί με τους συγγενείς μας, ή ακόμα και με την κοινότητά μας, μπορεί να είναι προβληματικοί, και ακόμα κι αν προσπαθήσουμε να απομακρυν-

θούμε από αυτούς, δεν παύουν να υπάρχουν με κάποιον τρόπο. Όπως λένε, «μπορείς να επιλέγεις τους φίλους σου, αλλιά όχι την οικογένειά σου».

Από την άλλη, οι σχέσεις που επιλέγουμε, όπως αυτή με έναν σύντροφο, εραστή, σύζυγο ή φίλο, διατηρούνται επειδή το θέλουμε. Δηλαδή, εμείς αποφασίζουμε αν θα τις συνεχίσουμε ή θα τις τελειώσουμε, εκτός κι αν οι επιλογές μας ελέγχονται από κάποιον εξωτερικό παράγοντα (όπως τα πολιτισμικά ήθη και έθιμα ή η πίεση της οικογένειας). Αυτή είναι μια μοναδική και μεγάλη ευθύνη. Όταν επιλέγουμε συνειδητά υγιείς, θετικές σχέσεις, δημιουργούμε έναν παράδεισο στη γη. Διαφορετικά, μπορεί να προκαλέσουμε μεγάλο πόνο σ' εμάς και στους άλλους.

Μερικές φορές, ένα τραύμα του παρελθόντος μάς εμποδίζει να αλληιάσουμε τον τρόπο που προσεγγίζουμε τις σχέσεις. Μια ισχυρή προσκόλληση σε ένα συγκεκριμένο μοτίβο συμπεριφοράς μπορεί να μας κάνει ανίκανους να αναπτύξουμε υγιείς σχέσεις ή να ελευθερωθούμε από κάποιες άσχημες. Καταλαβαίνω πόσο δύσκολο μπορεί να σας φαίνεται και κατανοώ εσάς που δεν μπορείτε να το κάνετε.

Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν ότι δεν έχουν αγάπη στη ζωή τους – για πολλούς λόγους. Μπορεί να έχουν απομακρυνθεί από την οικογένειά τους ή να υπάρχουν διαφορές που τους κρατούν χώρια. Κάποιοι άνθρωποι δεν έχουν κανέναν στενό φίλο· άλλοι ζουν απομονωμένοι, πάσχουν από κοινωνικό άγχος ή είναι εντελώς αποξενωμένοι από τον σύντροφο, τον σύζυγο και τα παιδιά τους. Όλα αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε μοναξιά και

απομόνωση, ειδικά αν το άτομο βρίσκεται σε αυτή τη θέση χωρίς να το θέλει.

Πιστεύω ότι, όταν νιώθουμε αρκετά δυνατοί για να συνειδητοποιούμε ότι ο χειρισμός των στενών σχέσεων εξαρτάται από εμάς, η απόφαση να μείνουμε ή να φύγουμε γίνεται πολύ πιο εύκολη. Μερικές από αυτές τις σχέσεις μπορεί να είναι πολύ σημαντικές για μας ή, αντίθετα, εντελώς επιφανειακές. Μπορεί να είναι μακροχρόνιες σχέσεις που προσπαθούμε να διατηρούμε ή σχέση της μιας βραδιάς που ξεχνάμε την επόμενη μέρα. Δεν υπάρχει λάθος και σωστό εδώ, και όλοι έχουν τις δικές τους προσωπικές εμπειρίες.

Πολλοί συνάπτουν προσωπικές σχέσεις δίχως να ξέρουν πώς να τις χειριστούν. Αυτοί είναι άνθρωποι που δεν έχουν γνωρίσει ακόμα τον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να μην ξέρουν τι φέρουν στο τραπέζι. Μπορεί να κουβαλούν παλιά τραύματα ή να έχουν παράλογες προσδοκίες και να ψάχνουν σχέσεις για όλους τους λάθος λόγους. Σε αυτή την περίπτωση πασχίζουν να δημιουργήσουν σταθερές, υγιείς σχέσεις και περνούν γρήγορα από τη μία στην άλλη, κουβαλώντας μαζί τους τα ίδια ανεπίλυτα προβλήματα.

Το τραύμα, οι παλιές συνήθειες και τα άλυτα συναισθήματα μεγεθύνονται περισσότερο μέσα σε μια σχέση. Ο πόνος και οι ανάγκες που δεν ξέρατε πως είχατε ξαναζωντανεύουν επειδή η σχέση, από τη φύση της, απαιτεί ειλικρίνεια. Αυτό μπορεί να είναι τρομερά επώδυνο. Η αγάπη όμως έχει την ικανότητα να φέρνει φως στα σκοτάδια κάθε καρδιάς που τόσο καιρό τα απέφυγε. Γι' αυτό είναι σημα-

ντικό να εξερευνάμε τον εαυτό μας από πριν ώστε να μην τυφλωθούμε και ζαλιστούμε από τη λήμψη της αγάπης όταν αυτή εμφανιστεί.

Στη ζωή μου έχω συνειδητοποιήσει ότι τίποτα δεν είναι και ποτέ δεν θα είναι τέλειο σε μια σχέση, και αυτό δεν πειράζει. Όλοι διαρκώς αλληλάζουμε, μεγαλώνουμε, ωριμάζουμε και ανακαλύπτουμε περισσότερα για τον εαυτό μας κάθε μέρα. Δεν υπάρχει κάποια μυστική συνταγή που να λήει «αν κάνω αυτό, όλα θα είναι τέλεια», διότι οι μεταβλητές που μπαίνουν στο παιχνίδι είναι πολλές. Αλληλάβοηθάει πολύ να ξέρουμε πού είναι το τέρμα. Από εκεί, χρειάζεται προθυμία και ετοιμότητα από τις δύο πλευρές, ώστε να προχωρήσετε μπροστά.