

ΣΑΡΑ ΕΚΕΛ

Είσαι single; ΔΕ ΦΤΑΙΣ ΕΣΥ

27 «άκυροι» λόγοι
που είσαι μόνη σου



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: IT'S NOT YOU
Από τις Εκδόσεις Perigee, Νέα Υόρκη 2014
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ:

Είσαι single; Δε φταις εσύ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Sara Eckel

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Σέβυ Σπυριδογιαννάκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ευαγγελία Δημητριάνακη

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Θοδωρής Πιτσιρίκος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Sara Eckel, 2014

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Perigee, a member of Penguin Group (USA) LLC, A Penguin Random House Company.

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: CataVic/www.shutterstock.com

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2014

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2014

ISBN 978-618-01-0799-9

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, 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 οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοίου 121
144 52 Μεταμόρφωση
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
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

ΣΑΡΑ ΕΚΕΛ

Είσαι single;
ΔΕ ΦΤΑΙΣ ΕΣΥ

27 «άκυροι» λόγγοι
που είσαι μόνη σου



Μετάφραση:
Σέβυ Σπυριδογιαννάκη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ποιο είναι το πρόβλημά σου;	9
-----------------------------------	---

1. Έχεις θέματα.....	23
2. Έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση	31
3. Παραείσαι αρνητική	39
4. Παραείσαι απελευθερωμένη.....	45
5. Τρομάζεις τους άντρες	53
6. Παραείσαι απελπισμένη.....	59
7. Πρέπει να είσαι ευτυχισμένη και μόνη σου.....	65
8. Παραείσαι επιλεκτική.....	71
9. Παραείσαι διαθέσιμη	77
10. Δεν ξέρεις να κάνεις παιχνίδι.....	85
11. Πρέπει να ωριμάσεις	91
12. Παραείσαι εγωίστρια.....	97
13. Φώναξέ το στο σύμπαν!.....	101
14. Χρειάζεσαι σχέδιο δράσης!.....	109
15. Είσαι λαμπερή, δεν έχεις ανάγκη να νοικοκυρευτείς	115
16. Είσαι πολύ θλιμμένη	121
17. Είσαι η σταθερά	127

18. Συνέχισε την προσπάθεια!	133
19. Είσαι κολλημένη.....	139
20. Έπρεπε να είχες παντρευτεί εκείνον τον τύπο	147
21. Δε θέλεις πραγματικά να κάνεις σχέση.....	155
22. Χρειάζεσαι εξάσκηση	163
23. Παραείσαι μεγάλη	169
24. Δεν ξέρεις τι σημαίνει αγάπη	175
25. Είσαι για τα μπάζα	183
26. Πρέπει να καταλάβεις το «γιατί»	191
27. Θα περάσεις όλη σου τη ζωή στη μοναξιά!	195

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Είσαι εδώ	201
-----------------	-----

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	213
-------------------	-----



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΟΥ;

Γνωριστήκαμε σ' ένα μπαρ στο Μπρούκλιν, χιπστερική εκδοχή παλιάς ιταλικής κοινωνικής λέσχης. Αρκετά εμφανίσιμος, ελαφρώς πιο γκριζαρισμένος και παχύς απ' ό,τι στη φωτογραφία που είχε στο προφίλ του· όπως κι εγώ εξάλλου. Κουβεντιάσαμε για τη γειτονιά –το πάρκο για σκυλιά που μας άρεσε, το ασιατικό φιούζιον εστιατόριο που τι κρίμα που έκλεινε– και ανταλλάξαμε ζωτικής σημασίας στατιστικές πληροφορίες – πόσα χρόνια μένουμε στη Νέα Υόρκη, πόσα αδέρφια έχουμε.

«Πόσος καιρός έχει περάσει από την τελευταία σου σχέση;» ρώτησε, με φωνή κοφτή, λες και ήταν ο οδοντίατρός μου που με ρωτούσε πόσο συχνά χρησιμοποιού νήμα.

«Τρία χρόνια», είπα. Ψέματα – κόντευαν τα έξι.

Έγειρε πίσω, κοιτώντας με ατάραχη περιέργεια, λες και ήμουν εστιατόριο με υπερβολικά λίγους πελάτες, ή σπίτι που είχε μείνει ξενοίκιαστο για πολύ καιρό.

«Ποιο είναι το πρόβλημά σου;» ρώτησε.

«Δεν ξέρω», είπα.

«Είσαι, όμως, ελκυστική;» ρώτησε, λες και δεν ήταν πλέον σίγουρος. Λες και μπορούσα να βοηθήσω εγώ.

«Δεν ξέρω τι να σου πω», είπα. «Δεν ξέρω γιατί».

Εννοείται πως έγινα έξαλλη. Αποτελείωσα το τζίντζερ κοκτέιλ μου. Είπα ότι είχα να σηκωθώ νωρίς το πρωί. Αλλά στην πραγματικότητα, η ερώτησή του δεν ήταν χειρότερη από εκείνη που έκανα κι εγώ η ίδια στον εαυτό μου σχεδόν κάθε μέρα. Δεν ήταν ακριβώς απέχθεια προς τον εαυτό μου, πιο πολύ ένα συναίσθημα που τρύπωνε απροειδοποίητα, ένα αίσθημα κενού που μου τρυπούσε το στήθος συγκεκριμένες στιγμές – στο μετρό, καθώς γυρνούσα σπίτι έπειτα από ένα χλιαρό ραντεβού, μιλώντας στο τηλέφωνο, κάποιο βράδυ Κυριακής, με μια παντρεμένη φίλη, που λέει ξαφνικά ότι πρέπει να κλείσει γιατί ο άντρας της έβγαλε μόλις το ψητό από τον φούρνο.

Γιατί δεν μπορούσα να βρω ό,τι ήταν για μένα το πιο σημαντικό; Προσπαθούσα πάρα πολύ – υπακούοντας το αδιάκοπο τριβέλισμα «να βγαίνω και να κυκλοφορώ», διερευνώντας ευσυνείδητα την ψυχή μου για τυχόν συναισθηματικά μπλοκαρίσματα, που ίσως με εμποδίζαν να βρω την παντοτινή αγάπη. Έκανα μακρινές αποστάσεις για να παρευρεθώ σε πάρτι που έκαναν φίλοι συναδέλφων μου, πήγαινα σε μεταμεσονύκτιες συναυλίες συγκροτημάτων, γνωστών μου από το πανεπιστήμιο. Περνούσα ατελείωτες ώρες και ξόδευα ένα σωρό λεφτά σε γιόγκες, γυμναστήρια και σε άλλα είδη προσωπικής φροντίδας. Κι όμως, τίποτα. Ήμουν σαράντα παρά κάτι, γυναίκα, μόνη. Ποιο ήταν το πρόβλημα; Ποιο ήταν το πρόβλημά μου;

Μιλώντας με άτομα μακροχρόνια σινγκλ –χωρίς να είναι, ωστόσο, επιλογή τους–, ακούω εκείνη τη φαρμακερή ερώτηση πιο πολύ από οποιαδήποτε άλλη. Είναι ευφυείς, ώριμοι

–επαγγελματίες δημοσιογράφοι, καθηγητές πανεπιστημίου, επιχειρηματίες–, που πηγαίνουν τη μητέρα τους στον γιατρό και φροντίζουν τα ανίψια τους. Έχουν στενούς φίλους, γυμνάζονται τακτικά και κατέχουν θέσεις στο συμβούλιο της κοινότητάς τους.

Ωστόσο λείπει αυτό το κάτι, και πολλές σινγκλ δεν μπορούν να προσποιούνται ότι δεν τους νοιάζει.

Όσο και να ήθελαν να ανταποκρίνονται στο πολιτισμικό ιδεώδες του απολύτως αυτόνομου σινγκλ –αυτό το παθιασμένο ελεύθερο πνεύμα που δεν καταδέχεται να μπει σε καλούπια–, δεν είναι έτσι η πραγματικότητά τους. Δε θέλουν, μεν, να συμβιβαστούν, θέλουν ωστόσο σύντροφο. Αναρωτιούνται, λοιπόν· γιατί; Σ’ αυτή την ειλικρινή διερεύνηση ψυχής, βρίσκουν πολλές διαφορετικές, συχνά αντικρουόμενες εξηγήσεις:

«Παραείσαι επιλεκτική».

«Παραείσαι απελπισμένη».

«Παραείσαι ανεξάρτητη».

«Παραείσαι ανασφαλής».

«Τον τρομάζεις τον άλλον».

«Παραείσαι αρνητική».

«Δεν είσαι ρεαλίστρια».

«Έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση».

Όταν είσαι σινγκλ, ενώ θα προτιμούσες να μην είσαι, οι παθολογίες είναι ατελείωτες. Ακόμη κι όταν αποκρούεις την επίθεση –«Τι εννοείς ότι παραίμαι ανεξάρτητη; Υπαινίσσεσαι πως πρέπει να παρατήσω τη δουλειά μου και να πάω να μείνω ξανά με τους γονείς μου;»–, ο αριθμός και μόνο των πιθανών εξηγήσεων κάνει και την πιο συγκροτημένη σινγκλ να αμφισβητήσει

τον εαυτό της. Σίγουρα *μία* από όλες τις εξηγήσεις θα κολλάει.

Είμαστε ένα έθνος που πιστεύει ακράδαντα στην προσωπική αποτελεσματικότητα – αν υπάρχει κάτι στη ζωή σου που δεν πάει ακριβώς όπως θα ήθελες, τότε σίγουρα το πρόβλημα ξεκινάει από εσένα και τελειώνει σ' εσένα. Ακόμη και σε ανθρώπους οι οποίοι έχουν διαγνωστεί με σοβαρές ασθένειες λένε να σκέφτονται θετικά, λες και *έτσι* θα κάνουν τον καρκίνο να υποχωρήσει. Πολλές από αυτές τις συνταγές έχουν καλές προθέσεις – φυσικά, *είναι* καλή ιδέα να παίρνεις τον έλεγχο της ζωής σου και να προσπαθείς για ένα καλύτερο μέλλον. Φυσικά, καταλαβαίνουμε ότι αν επιθυμούμε τις επιβραβεύσεις της ζωής –ενδιαφέρουσα δουλειά, όμορφο σπίτι, πλούσιο κοινωνικό δίκτυο– θα χρειαστεί να δουλέψουμε.

Ωστόσο ο μύθος ότι εμείς έχουμε τον έλεγχο εκατό τοις εκατό των όσων συμβαίνουν στη ζωή μας μας κάνει εξαιρετικά σκληρές με τον εαυτό μας, και οι σινγκλ ιδιαίτερα, με τον διακαή πόθο τους να λύσουν το αίνιγμα του Γιατί, είναι συχνά διατεθειμένες να αποδεχτούν την άποψη ότι κάποιο μοιραίο κουσούρι τους τις εμποδίζει να βρουν την παντοτινή αγάπη.

Για μένα, η παρηγοριά ήρθε από εκεί όπου οι σινγκλ γυναίκες βρίσκουν παρηγοριά: τις άλλες σινγκλ φίλες μου. Μαζεύομασταν Παρασκευή και Σάββατο βράδυ, ανταλλάσσοντας αστείες και τραγικές ιστορίες των θλιβερών ραντεβού μας, επιβεβαιώνοντας η μία στην άλλη πόσο όμορφες, έξυπνες και καλές είμαστε, μένοντας εκστατικές μπροστά στην ηλιθιότητα των αντρών, που ήταν ανίκανοι να τα διακρίνουν όλα αυτά.

Κυρίως, προσπαθούσαμε να βγάλουμε μια άκρη. Γιατί συνέβαινε; Δηλαδή οι παντρεμένες φίλες μας ήταν πιο θελκτικές ή πιο υγιείς, συναισθηματικά, από εμάς; Μια στις τόσες, κάποια

δήλωνε ότι οι παντρεμένες γυναίκες στην πραγματικότητα είναι δυστυχημένες, ότι αυτές ζηλεύουν εμάς, θεωρία που όμως δεν έστεκε ιδιαίτερα – ξέραμε ότι οι παντρεμένες φίλες μας δε θα ήθελαν να αλλάξουμε θέση, όσο κι αν γκρίνιαζαν για τους άντρες τους.

Βέβαια, υπάρχουν πολλά γνωστά βιβλία και τηλεοπτικές εκπομπές που εξιστορούν τη ζωή τέτοιων γυναικών, αλλά σ' αυτές τις ιστορίες τις ηρωίδες διαρκώς τις πλησιάζουν αξιολάτρευτοι, συνεσταλμένοι άντρες –στο πάρκο, στη στάση– και τους ζητάνε να βγουν για φαγητό. Ακόμη και στα πιο νευρόσπαστά της, η τηλεοπτική σινγκλ δε μένει ποτέ μόνη για πολύ. Ίσα ίσα, περνάει από τον έναν σέξι-αλλά-ελαττωματικό άντρα στον άλλον. Οι φίλες μου κι εγώ βγαίναμε διάφορα ραντεβού και είχαμε κάποιες μίνι σχέσεις, αλλά ως επί το πλείστον ήμασταν μόνες.

Είχαμε η μία την άλλη φυσικά, αλλά όχι με τον τέλεια συγχρονισμένο τρόπο των τηλεοπτικών ομολόγων μας. Δε μέναμε στην ίδια πολυκατοικία, μπαινοβγαίνοντας απροειδοποίητα η μία στο σπίτι της άλλης για να φτιάξουμε σάντουιτς ή να προετοιμάσουμε η μία την άλλη για επαγγελματικές συνεντεύξεις. Δεν ήμασταν ανά πάσα στιγμή διαθέσιμες για μπραντς έκτακτης ανάγκης ή ταξίδια της τελευταίας στιγμής στην Τζαμάικα. Απεναντίας, η ζωή της καθεμιάς ήταν περίπλοκη, ανεξάρτητη, που ακολουθούσε πολλά διαφορετικά μονοπάτια, ζωή που καμιά φορά μας ανάγκαζε να δουλεύουμε δεκαέξι ώρες την ημέρα, ή να ταξιδεύουμε εκτός πόλης, ή να προσπαθούμε να χειριστούμε ένα εκκολαπτόμενο ειδύλλιο. Βλεπόμασταν όπως βλέπονται οι περισσότεροι εργαζόμενοι άνθρωποι της πόλης – κλείνοντας ραντεβού μέρες ή βδομάδες πριν. Που σημαίνει ότι συχνά ήμασταν μόνες, με τον χρόνο.

Μια και πίστευα στην επικρατούσα αντίληψη ότι μπορώ να «δουλέψω με τον εαυτό μου» προκειμένου να είμαι «έτοιμη για την αγάπη», εκείνα τα βράδια που έμενα μόνη στοχαζόμουν. Ήξερα πώς πάει: Αν περίμενα από κάποιον άλλο να με κάνει ευτυχισμένη, θα απογοητευόμουν οικτρά. Κανείς δε θα με αγαπούσε μέχρι να μάθω να αγαπώ τον εαυτό μου. Οπότε: Ώρα να στρωθώ στη δουλειά!

Από πολλές απόψεις, όντως «βελτιώθηκα». Υπερνίκησα τον φόβο που είχα να μιλάω μπροστά σε κοινό, έμαθα να μαγειρεύω, έμαθα να κάνω κατακόρυφο. Επίσης, διεύρυνα τον κοινωνικό μου κύκλο – καλώντας κόσμο για φαγητό, κάνοντας διακοπές με αγνώστους, συμμετέχοντας σε καλλιτεχνικές κολεκτίβες. Πέρασα πολύ καλά και έκανα πολλούς φίλους. Όμως, και πάλι, εκεί, στα σκοτεινά, κάποιο Σαββατόβραδο, αναρωτιόμουν: «Ποιο είναι το πρόβλημά μου;»



Στο πρώτο μας ραντεβού, ο Μαρκ μού έκανε την ερώτηση που μου είχε γίνει φόβος και τρόμος: «Πόσος καιρός πάει;» Κοίταξα το τραπέζι και έβαλα τα χέρια μου γύρω από την μπίρα μου. Η απάντηση –οκτώ χρόνια– δεν ήταν μια απάντηση που καιγόμουν να μοιραστώ.

Δε θα 'πρεπε να με νοιάζει. Με τον Μαρκ δουλεύαμε μαζί ήδη δύο μήνες. Ερχόταν και άραζε στο γραφείο μου, με φλέρταρε μέσω μέιλ και –κάτι που εγώ θεωρούσα αξιολάτρευτο κι εκείνος, φρικτό– κοκκίνιζε όποτε μιλούσαμε. Κατά κάποιο τρόπο, τον είχα στο τσεπάκι.

Αλλά, και πάλι, δεν ήθελα να απαντήσω.

«Πολύς καιρός», είπα αντ' αυτού, στρέφοντας το βλέμμα μου προς το ταβάνι, ελπίζοντας να είναι από τους ανθρώπους που θεωρούν πως «πολύς καιρός» είναι έξι μήνες.

Του αποκάλυψα την αλήθεια μερικές εβδομάδες αργότερα, όταν την είχαμε κοπανήσει κρυφά από τη δουλειά για να πιούμε καφέ και να φιληθούμε. «Είναι κάτι που πρέπει να σου πω», είπα με σοβαρό ύφος, λες κι ετοιμαζόμουν να του αποκαλύψω ότι έχω κάποια θανατηφόρα ασθένεια ή σύζυγο στο Νιου Τζέρσεϊ. Πήρα μια βαθιά ανάσα και του είπα ότι δεν είχα σύντροφο εδώ και μια δεκαετία περίπου, και δεν ήταν ότι δεν είχα προσπαθήσει.

Ο Μαρκ ανασήκωσε τους ώμους του. «Τόσο το καλύτερο για μένα. Όλοι αυτοί οι άλλοι άντρες είναι ηλίθιοι».

Αυτό ήταν. Για τον Μαρκ, δεν ήμουν πρόβλημα που χρειαζόταν λύση, ούτε γρίφος προς αποκρυπτογράφηση. Ήμουν ένα κορίτσι το οποίο ερωτευόταν, ακριβώς όπως τον ερωτευόμουν κι εγώ. Ο Μαρκ δεν έψαχνε το πολιτισμικό ιδεώδες της γυναίκας, της κατάλληλης για γάμο – ό,τι κι αν σημαίνει αυτό. Απλώς, ήθελε εμένα.

Ύστερα από λιγότερο από έναν χρόνο, ο Μαρκ κι εγώ συζούσαμε. Τέσσερα χρόνια μετά, παντρευτήκαμε. Οι φίλοι μας ήρθαν στον γάμο μας, που τελέστηκε σ' ένα μικρό πάρκο στο Μπρούκλιν – και κάποιες έφεραν και τους άντρες τους.

Έχω φίλες που ακόμη ψάχνουν, φίλες παντρεμένες και φίλες διαζευγμένες. Η διαφορά, όπως κατάλαβα, έγκειται εν πολλοίς στην τύχη, κι όχι τόσο στον χαρακτήρα. Γιατί έπειτα απ' όλα αυτά τα χρόνια αυτοαμφισβήτησης, εγώ κι οι φίλες μου, που παντρευτήκαμε σε μεγαλύτερη ηλικία, βρήκαμε άντρες που μας αγαπάνε, παρόλο που ακόμη είμαστε γκρινιάρες και νευ-

ρωτικές, παρόλο που ακόμη δεν έχουμε βάλει σε τάξη την καριέρα μας, παρόλο που μερικές φορές μιλάμε πολύ δυνατά ή πίνουμε πολύ ή βρίζουμε την τηλεόραση όποτε βλέπουμε ειδήσεις. Έχουμε γκρίζες τρίχες και ντεμοντέ ρούχα και δύστροπη συμπεριφορά. Μας αγαπάνε, παρ' όλα αυτά.

Ποιο είναι το πρόβλημά μου; Ποιο είναι το πρόβλημα της οποιασδήποτε από εμάς; Αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, η απάντηση πιθανόν να είναι «πολλά». Αλλά δεν είναι εκεί το θέμα.

Ποια νομίζεις ότι είσαι;

Όταν ο Θιβετιανός βουδιστής μελετητής Τσόγκιαμ Τρούνγκπα ήρθε για πρώτη φορά στη Δύση για να σπουδάσει ψυχολογία στην Οξφόρδη, τη δεκαετία του '60, ανακάλυψε, προς μεγάλη του έκπληξη, ότι η έννοια του «προπατορικού αμαρτήματος» δεν ήταν απλώς θρησκευτική πεποίθηση αλλά θεμέλιο της θεωρίας της κοσμικής ψυχολογίας. «Από τους ασθενείς και τους θεωρητικούς μέχρι τους θεραπευτές, όλους τους απασχολεί ιδιαίτερα η ιδέα του προπατορικού λάθους, που προκαλεί μελλοντικά πόνο και δυστυχία· κάτι σαν τιμωρία», έγραφε στο έργο του *The Sanity We Are Born With*. «Διαπιστώνει κανείς ότι επικρατεί μια διάχυτη αίσθηση ενοχής ή πόνου. Είτε όντως πιστεύουν στην ιδέα του προπατορικού αμαρτήματος, ή και στον Θεό, είτε όχι, απ' ό,τι φαίνεται νιώθουν πως έχουν κάνει κάτι κακό στο παρελθόν και τώρα τιμωρούνται».

Ο θιβετιανός βουδισμός, εξηγούσε, πρεσβεύει μια διαφορετική άποψη – τα πάντα είναι καταρχήν καλά. Θα βοηθούσε

αν σκεφτόμασταν ένα χρυσό άγαλμα θαμμένο στη λάσπη. Από το να πιστεύουμε πως έχουμε κάποιο βαθιά ριζωμένο ελάττωμα που πρέπει να καταπολεμήσουμε, χρειάζεται απλώς να ξεπλύνουμε όλη τη μάκα και τα σκατά που στοιβάζουμε πάνω μας: *Παραείμαι αυτό, δεν είμαι αρκετά το άλλο.* Όταν αφαιρέσουμε αυτές τις ρυπαρές στρώσεις, μένει ένα απλό ανθρώπινο ον, που δε χρειάζεται καμία βελτίωση.

Η κεντρική ιδέα του θιβετιανού βουδισμού διαφέρει ριζικά από τη δική μας κουλτούρα, όπου εναλλασσόμενες φωνές επικρότησης και ντροπής διαρκώς μας προτρέπουν να γινόμαστε όλο και καλύτεροι. Δε λέω ότι κάτι τέτοιο είναι πάντοτε λάθος, αλλά θεωρώ πως αξίζει να το εξετάσουμε, ιδιαίτερα όσοι έχουν πέσει στην παγίδα τού «Ποιο είναι το πρόβλημά μου;». Για τον λόγο αυτό, η δομή του βιβλίου στηρίζεται στα μηνύματα που λαμβάνουν οι σινγκλ, ιδιαίτερα οι γυναίκες, σχετικά με το ποιες είναι και ποιες θα έπρεπε να είναι. Μηνύματα από οδηγούς αυτοβοήθειας, κοινωνικούς σχολιασμούς, από στήλες με κοινωνικά θέματα, προγράμματα προσωπικών και διαδικτυακών γνωριμιών, και αγαπημένους φίλους και συγγενείς, που θέλουν το καλύτερο για εμάς αλλά συχνά δεν έχουν ιδέα.

Στόχος δεν είναι να διακωμωδήσω τους γκουρού σε θέματα αναζήτησης συντρόφου –οι οποίοι, για να είμαστε ειλικρινείς, πολλές φορές είναι αργοκίνητοι στόχοι– ή να προκαλέσω αισθήματα μνησικακίας απέναντι στους ανθρώπους που νοιάζονται για μας, αλλά να βοηθήσω να ξετυλίξουμε όλο το κουβάρι της κριτικής που μας έχει τρελάνει, ελπίζοντας ότι ίσως σε βοηθήσει να ανακαλύψεις τη δική σου κλίση.

Προτού ξεκινήσουμε, κάποιες προειδοποιήσεις:

Δεν είμαι ειδική – δεν έχω διδακτορικό ούτε ριάλιτι σόου.

Είμαι ελεύθερη επαγγελματίας, συγγραφέας, που γράφει άρθρα περί συναισθηματικής ευεξίας εδώ και πολλά χρόνια, και που μόλις άρχισε να μελετά τον θιβετιανό βουδισμό.

Δε διατείνομαι πως εκπροσωπώ όλες τις σινγκλ. Φυσικά, πολλοί άνθρωποι είναι αδέσμευτοι και πολύ χαρούμενοι γι' αυτό, ή ψάχνουν αλλά δε σκοτίζουν το μυαλό τους με το ερώτημα «Ποιο είναι το πρόβλημα;».

Η δική μου οπτική γωνία είναι συγκεκριμένη –γυναίκα ετεροφυλόφιλη, λευκή, άτεκνη, της μεσαίας τάξης–, δεν είναι, όμως, καθολική. Τα όσα γράφονται εδώ δεν ισχύουν απαραιτήτως για άντρες, μονογονεϊκές οικογένειες, γκέι και λεσβίες, και άτομα που μεγάλωσαν σε οικογένειες που δεν έμοιαζαν να έχουν βγει από κάποια τηλεοπτική σειρά της δεκαετίας του '50, όπως η δική μου. Παρ' όλους τους περιορισμούς, πιστεύω πως υπάρχει μια κοινή εμπειρία την οποία μοιράζονται πολλοί επί μακρόν σινγκλ –μια εμπειρία που υπερβαίνει το φύλο, τη φυλή ή τη σεξουαλική προτίμηση–, και ελπίζω ότι το βιβλίο μου θα φανεί χρήσιμο σε όποιον παλεύει με τέτοια θέματα.

Τα άτομα από τα οποία πήρα συνέντευξη, όσων τα λόγια παρατίθενται άμεσα, αλλά και όσων οι εμπειρίες διαμόρφωσαν το βιβλίο με κάποιο γενικότερο τρόπο, είναι κατά κύριο λόγο γυναίκες που, σαν εμένα, ήταν μόνες για μεγάλο μέρος της ενήλικης ζωής τους – κάποιες είναι πλέον παντρεμένες, άλλες όχι. Χρησιμοποιώ τη λέξη «γάμος» με την ευρεία έννοια του όρου· αναφέρομαι σε αποκλειστικές μονογαμικές σχέσεις, ανεξάρτητα από το αν ο ένας έχει νομικά δικαιώματα στα προνόμια κοινωνικής ασφάλισης του άλλου.

Τέλος, επικεντρώθηκα στις γυναίκες, γιατί εμείς, ως επί το πλείστον, δεχόμαστε οδηγίες για το ποιες υποτίθεται πως πρέ-

πει να είμαστε και, ας είμαστε ειλικρινείς, εμείς, ως επί το πλείστον, τις ακολουθούμε.

Ωστόσο, αφότου δημοσίευσα τα όσα θεωρούσα ως προσωπική μου ιστορία στη στήλη “Modern Love” των *New York Times*, διαπίστωσα ότι η εμπειρία μου ήταν πολύ πιο κοινή απ’ όσο φανταζόμουν.

«Είμαι είκοσι πέντε χρονών και ζω στο Σάο Πάολο της Βραζιλίας. Χθες το βράδυ έπεσα για ύπνο σκεπτόμενος ακριβώς τα όσα ανέφερες στο άρθρο σου: “Ποιο είναι το πρόβλημά μου;”»

«Είμαι δημοσιογράφος από την Ινδία, αλλά τον τελευταίο καιρό ζω και εργάζομαι στο Ντουμπάι, στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα... Μια φίλη από τις ΗΠΑ μου προώθησε το άρθρο σου πριν από μερικές εβδομάδες, όταν περνούσα μια φάση με πολύ πεσμένη διάθεση. Κι έκτοτε το έχω διαβάσει, ξανά και ξανά, και το έχω στείλει στις ανύπαντρες και τις παντρεμένες φίλες μου, και όλες τους πιστεύουν το ίδιο: για μένα λέει!»

«Οι ανύπαντρες φίλες μου κι εγώ ταυτιστήκαμε κατευθείαν [με το άρθρο σου], με αποτέλεσμα πολλές τους να το αναρτήσουν, με το που το διάβασαν, σε κοινωνικές ιστοσελίδες, στην Κίνα βασικά».

Πιο κοντά στα μέρη μου, μια τριαντατριάχρονη τραπεζική επενδύτρια έγραψε για να μου πει ότι έσωσε το άρθρο στα Αγαπημένα, στον υπολογιστή της, και το διαβάζει μια φορά την εβδομάδα. Μια εικοσιτετράχρονη φοιτήτρια Ιατρικής, στο Χάρβαρντ, είπε ότι το άρθρο τής χάρισε ηρεμία εν μέσω καταιγισμού από προσκλητήρια γάμου. Μια γυναίκα εβδομήντα ενός ετών ανέφερε ότι παντρεύτηκε για πρώτη φορά το προηγούμενο καλοκαίρι. «Δόξα τω Θεώ που έζησα τόσο πολύ!» έλεγε.

Πολλές σινγκλ γυναίκες μου έλεγαν ότι είχαν τυπώσει το

άρθρο και το κουβαλούσαν στην τσάντα τους για να το διαβάσουν όποτε ένιωθαν πεσμένες. Άντρες σινγκλ μού έλεγαν ότι πάλευαν με τα ίδια θέματα, αλλά δεν είχαν το υποστηρικτικό πλαίσιο φίλων του ίδιου φύλου για να κλάψουν παρέα τη μοίρα τους (βασικά και πολλές γυναίκες είπαν το ίδιο). Παντρεμένες γυναίκες που, σαν εμένα, βρήκαν την αδελφή ψυχή τους, αφού πρώτα πέρασαν πολλά χρόνια στη μοναξιά, μοιράστηκαν τις δικές τους, πολύ παρόμοιες εμπειρίες. Έπειτα από χρόνια, ακόμη και δεκαετίες, αυτοαμφισβήτησης, βρήκαν επιτέλους τον άντρα στον οποίο άρεσαν τα κοντά τους μαλλιά, το μαύρο χιούμορ τους, τα δέκα παραπανίσια κιλά τους. «Όλα αυτά που πίστευα πως θα απεχθανόταν ένας άντρας πάνω μου (ναι, δυο γάτες), αυτός τα λατρεύει. Όλες μου τις παραξενιές για τις οποίες πίστευα πως θα έπρεπε να απολογηθώ, αυτός τις καταλαβαίνει», έγραφε μια σαρανταδυάχρονη γυναίκα, που είχε παντρευτεί την προηγούμενη χρονιά.

Το πιο εντυπωσιακό σ' αυτά τα γράμματα ήταν η ομοιότητά τους. Παρά τη διαφορετική ηλικία και το διαφορετικό υπόβαθρο του καθενός, εκατοντάδες αναγνώστες έλεγαν στην ουσία το ίδιο πράγμα: *Είσαι εγώ. Η ιστορία σου είναι η δική μου ιστορία.*

Για έναν συγγραφέα, δεν υπάρχει μεγαλύτερη επιβράβευση από το να ανακαλύπτει ότι έχει πετύχει απευθείας σύνδεση με τόσες πολλές και διαφορετικές ψυχές. Ωστόσο, πιστεύω πως ο λόγος που η ιστορία μου είχε τέτοια απήχηση δεν ήταν ότι είπα στον κόσμο κάτι που δε γνώριζαν, αλλά επειδή έθιξα κάτι που ήδη γνώριζαν. Νομίζω πως τους υπενθύμισα την έμφυτη αξία τους, η οποία είχε βουλιάξει κάτω από τη λάσπη των συμβουλών και των κοινωνικών σχολιασμών. Νομίζω πως τους βοήθησα να επανασυνδεθούν με έναν μικρό πυρήνα σοφίας που εί-

χαν ήδη μέσα τους, και που έλεγε: *Δε νομίζω πως χρειάζεται να αλλάξω. Νομίζω πως είμαι αξιαγάπητος ακριβώς έτσι όπως είμαι.*

Το βιβλίο δεν είναι οδηγός για το πώς να βρείτε άντρα ή γυναίκα να παντρευτείτε – γιατί δεν έχω την παραμικρή ιδέα. Επίσης, δεν είναι σχέδιο δράσης για την αναμόρφωση της ψυχής σας ώστε να είστε «έτοιμοι» για την αγάπη· αν επιλέξατε να αγοράσετε αυτό το βιβλίο, είμαι σίγουρη ότι είστε απολύτως έτοιμοι. Δεν είναι καμιά πραγματεία από μια ξερόλα παντρεμένη – γιατί, ειλικρινά, εγώ απλώς γνώρισα έναν τύπο, αυτό είναι όλο.

Απεναντίας, είναι μια απόπειρα από μέρους μου να αφαιρέσω λίγη από την κοινωνική μπίχλα που μας πλακώνει και μας απομακρύνει από το ένστικτό μας. Αυτό, βέβαια, δεν είναι πρόβλημα μόνο των σινγκλ, είναι πρόβλημα όλων. Αλλά όταν είσαι σινγκλ, είναι πολύ το σκατό στο οποίο πρέπει να βουτήξεις.

Όταν σταματάς να ρίχνεις το φταίξιμο στον εαυτό σου και να παίζεις ξανά και ξανά τις ταινίες των προηγούμενων σχέσεών σου, αδειάζεις πολύ χώρο στον σκληρό δίσκο. Όταν δεν αφήνεις πλέον τις εξωτερικές φωνές να σε φρικόρουν – «Αν δεν τον τυλίξεις, θα σ' τον φάει άλλη!», «Δε γίνεσαι νεότερη!», «Μα ποια νομίζεις ότι είσαι!» –, σιγά σιγά αρχίζεις να βρίσκεις μέσα σου τη δική σου γνώση για το ποιος είσαι και τι είναι σωστό για σένα.



1

ΕΧΕΙΣ ΘΕΜΑΤΑ

Οταν ήμουν τριάντα ενός, παραιτήθηκα από τη δουλειά μου και τον ίδιο μήνα χώρισα με τον φίλο μου.

Ο συγχρονισμός ήταν βασικά συμπτωματικός – η παραίτηση ήταν αποτέλεσμα μιας αργής, μεθοδικής μετάβασης στη συγγραφή ως ελεύθερης επαγγελματία· ο χωρισμός, μια παρορμητική απόφαση λόγω ξεμυαλισματος. Σε διάστημα λίγων εβδομάδων, είχα καταστρέψει τη ζωή μου. Το μόνο που είχε απομείνει ήταν μια φρικαρισμένη γυναίκα σ' ένα στούντιο τριάντα τετραγωνικών, μ' ένα μικρό γραφείο, ένα ξεχαρβαλωμένο φουτόν και μια καρδιά γεμάτη έρωτα χωρίς ανταπόκριση. Τα περισσότερα βράδια ξυπνούσα τις γνωστή ώρα του βρικολακιάσματος – εκεί, γύρω στις τρεις, τέσσερις – και καθόμουν στητή στο φουτόν κοιτάζοντας έξω, από το ένα και μοναδικό παράθυρο που είχα, και αναρωτιόμουν τι στο διάολο είχα κάνει.

Όμως δεν είχα μετανιώσει. Ναι, είχα κάνει τη ζωή μου συντρίμια, αλλά θα την ξανάχιζα. Θα έπαιρνα αυτό το ψυχρό τσιμεντένιο θεμέλιο και θα δημιουργούσα, λιθαράκι λιθαράκι,

τη ζωή που ήθελα· θα γινόμεουν η γυναίκα που ήθελα να γίνω – μια γυναίκα που θα αγαπούσε έναν άντρα και θα την αγαπούσε και αυτός.

Έτσι ξεκίνησε η κατασκευή της Σάρα 2.0, ένα έργο που συνδυαζόταν τέλεια με την καινούργια μου καριέρα, όπου έγραφα άρθρα για σχέσεις και προσωπική ανάπτυξη σε περιοδικά. Τα επόμενα χρόνια πήρα συνεντεύξεις από καθηγητές ψυχολογίας και ψυχοθεραπευτές, διανθίζοντας ανεπαίσχυντα την κουβέντα με περιστατικά από τη δική μου ζωή – σχέσεις που δεν προλάβαιναν να ξεκινήσουν καλά καλά, αποτυχημένα ραντεβού, ευφυείς, ωραίοι άντρες, που αρνούσαν κατηγορηματικά να με αγαπήσουν.

Επίσης μίλησα σε πολλούς συγγραφείς βιβλίων αυτοβοήθειας, όπου ο καθένας είχε τη δική του συνταγή, κομμένη και ραμμένη στα μέτρα του. Υπήρχε, λοιπόν, η Όποιος-Αγαπά-Παιδεύει Παντρεμένη, η οποία διακήρυττε ότι το κλειδί για να βρεις την αδελφή ψυχή σου είναι να σταματήσεις την γκρίνια, να προσγειωθείς στην πραγματικότητα, και, για όνομα του Θεού, να βάλεις λίγο κραγιόν. Υπήρχε η Μαγνήτισε-την-Αδερφή-Ψυχή σου, η οποία συνέστηνε να κρατάς ημερολόγιο, να κάνεις πεζοπορίες στη φύση, αφρόλουτρα υπό το φως των κεριών και άλλα τέτοια κομπογιαννίτικα. Υπήρχε ο Άντρας –ήτοι ένας φιλοσυμπαθητικός τύπος που είπε να γράψει ένα βιβλίο–, ο οποίος έδινε συμβουλές εκ των έσω για το πώς να τον βρεις και να τον κρατήσεις, συμβουλές που συνήθως συνίσταντο στο να μην είσαι επικριτική και να έχεις μακριά μαλλιά.

Οπότε άφησα τα μαλλιά μου να μακρύνουν. Έκανα αφρόλουτρα. Αλλά κυρίως, άρχισα να εξετάζω τα θέματά μου. Μήπως η αποτυχία μου ήταν αποτέλεσμα της λανθάνουσας φο-

βίας μου για δέσμευση (έξυπνα μεταμφιεσμένης σε σφοδρή επιθυμία δέσμευσης), όπως άφησε να εννοηθεί μια ειδήμων με μαλλί-κράνος; Μήπως βαθιά μέσα μου αισθανόμουν πως δεν αξίζω και απέπνεα χαμηλή αυτοεκτίμηση σε όλους τους άντρες που γνώριζα; (Ένας ακόμη ευγενικός υπαινιγμός.) Μήπως η αποτυχία μου να «αγαπήσω τον εαυτό μου» σήμαινε ότι δεν μπορούσα να αγαπήσω κάποιον άλλον;

Η συγγραφέας που εισηγήθηκε τη θεωρία της φοβίας για δέσμευση ήταν μια κακόγουστη ψυχολόγος, που υπέγραφε ως Δρ Μικρό Όνομα, και διέθετε μια συλλογή αποφθεγμάτων με ομοιοκαταληξία και με κατοχυρωμένα τα πνευματικά δικαιώματα. Με φωνή σαν να με επέπληττε ελαφρώς, μου εξήγησε ότι αν θεωρούσα πως κάποιος άντρας σταματούσε να μου τηλεφωνεί επειδή φοβάται τη δέσμευση θα έπρεπε να αναρωτηθώ μήπως εγώ είμαι εκείνη που φοβάται τη δέσμευση.

Με θυμάμαι να κάθομαι στο γραφείο μου, με το τηλέφωνο σφηνωμένο κάτω από το πιγούνι, και να σκέφτομαι, εντάξει, αυτή η γυναίκα είναι κιτς και εκνευριστική, αλλά τα όσα λέει έχουν λογική.

Γιατί, όταν έφερα στο μυαλό μου όλους τους άντρες με τους οποίους είχα βγει, διαπίστωσα ότι εντάσσονταν σε δύο διακριτές κατηγορίες – εκείνους που είχα χωρίσει εγώ, κι εκείνους που με είχαν χωρίσει. Οι άντρες με τους οποίους το έληξα εγώ πιθανώς να είχαν συνεχίσει να βγαίνουν μαζί μου αν δεν ήμουν τόσο τρομοκρατημένη με την ιδέα της δέσμευσης. Αντιμετώπιζα τον φόβο μου προτιμώντας τους άντρες που με χώριζαν (ή όσους εξαρχής δεν ενδιαφέρονταν), κοινώς τους δεσμοφοβικούς. Μάλλον επέλεγα τους δεσμοφοβικούς γιατί εγώ ήμουν δεσμοφοβική.

Έτσι διέγραφα ξανά και ξανά τις ίδιες τροχιές της λογικής· αγνοώντας όλους τους υπόλοιπους τομείς της ζωής μου όπου δεν είχα κανένα πρόβλημα να δεσμευτώ –συμβόλαια, ανάθεση έργων, σχέδια για βραδινές εξόδους (αυτό το τελευταίο ξέρω ότι δε θα μου εξασφαλίσει βραβείο ανθρωπιστικής δράσης, ωστόσο στη Νέα Υόρκη θεωρείται αξιοσημείωτο γνώρισμα)– και παραβλέποντας το σκληρό γεγονός ότι πολλοί από τους άντρες που έχασαν (ή δεν είχαν ποτέ) το ενδιαφέρον τους για μένα δεσμεύτηκαν εν συνεχεία μια χαρά με άλλες γυναίκες.

Ένιωθα ανακούφιση που είχα βρει μια εξήγηση· σήμαινε ότι υπήρχε κάτι να «δουλέψω», κάτι να κάνω. Μπορούσα να αντιμετωπίσω τα θέματα που είχα με τη δέσμευση – να είμαι πιο αξιόπιστη, να πάρω σκύλο.

Αλλά ακόμη κι αν είχα καταλήξει σ' αυτή την εξήγηση και είχα ξεμπερδέψει, φυσικά υπήρχαν πολλές ακόμη να εξερευνησω. Μήπως ήμουν πολύ ανασφαλής, ή πολύ ανεξάρτητη; Υπερβολικά απελπισμένη, ή υπερβολικά επιλεκτική; Μήπως είχα υπερβολικά στενή σχέση με τον πατέρα μου, ή όχι αρκετά στενή;

Μελέτησα τα δεδομένα, κάνοντας έναν εξαιρετικά λεπτομερή κατάλογο με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου, και το αποτέλεσμα που προέκυψε ήταν το πορτρέτο μιας συνεσταλμένης, συχνά αγχωμένης γυναίκας, που πάσχει από αϋπνίες, πίνει κάνα-δυο ποτηράκια κρασί παραπάνω και είναι ικανή να μεταμορφωθεί σε στρίγγλα όταν διαπληκτίζεται για θέματα υγείας ή οπλοκατοχής.

Είχα πολλά να δουλέψω.

Κι αν δούλεψα, λέει: Για να ενισχύσω την αυτοπεποίθησή μου, έκανα μαθήματα υποκριτικής. Για να διευρύνω την ψυχή

μου, δίδαξα γραφή σε άπορα παιδιά. Επίσης αγόρασα διαμέρισμα, υιοθέτησα έναν γλυκύτατο σκύλο διάσωσης ονόματι Τάφι (δέσμευση!) κι έγινα τακτική θαμώνας στο κέντρο γιόγκα της περιοχής μου. Έλεγα ένα ένα όλα τα στοιχεία της λίστας που ίσως «είχαν πρόβλημα» και βρήκα ένα πλούσιο, ικανοποιητικό αντίβαρο. Όταν πήγαινα σε πάρτι ή γνώριζα άντρες από σάιτ γνωριμιών, έμπαινα με ίσια την πλάτη και χαμόγελο γεμάτο σιγουριά. *Βλέπετε πόσο συγκροτημένη είμαι; Πόσο ευτυχισμένη; Πόσο απόλυτα αυτόνομη ως σινγκλ – εκπέμποντας παράλληλα τη ζεστασιά και την ευαισθησία που χρειάζεται ώστε να σας επιτρέψω να με πλησιάσετε;*

Πέρασα πολύ καλά, έκανα πολλούς φίλους, ταξίδεψα σε ξένες χώρες – όλο το πακέτο της ευτυχισμένης σινγκλ. Όμως η ερωτική μου ζωή, όποτε είχα, ήταν τυχαία συλλογή από χλιαρά ραντεβού, αλλόκοτα μπαλαμούτια, και δίμηνα τι-στο-διάολο-ήταν-αυτά.

Στο μεταξύ, άνθρωποι γύρω μου ερωτεύονταν λες και ήταν το πιο εύκολο πράγμα στον κόσμο. Συζούσαν, παντρεύονταν, έκαναν παιδιά – πολλές φορές χωρίς να έχουν κάνει ούτε μισό μάθημα γιόγκα! Πραγματικά, δεν το καταλάβαινα. Εγώ διάβαζα ένα σωρό βιβλία. Εγώ αντιμετώπιζα τα θέματά μου.

Η απελπισία μου έφτασε στο αποκορύφωμα όταν πήγα να επισκεφτώ μια φίλη μου στο Όρεγκον. Εκείνη την περίοδο ζούσε σ' ένα μπάνγκαλοου στιλ δεκαετίας του '20, δίπλα στη λίμνη, με τον χαριτωμένο και πολύ συμπαθή φίλο της, που ήταν μουσικός. Είχα πρασινίσει από τη ζήλια μου· πιο πολύ όμως, μπερδεύτηκα – γιατί δεν ήμουν ποτέ εγώ σ' αυτή τη θέση; Πέρασε όλη η βδομάδα κι εγώ αναστέναζα και παραπονιόμουν πόσο άδικη είναι η ζωή, αναρωτιόμουν μεγαλόφωνα ποιο είναι το

πρόβλημά μου. Η φίλη μου –πολύ φυσιολογικό– εκνευρίστηκε.

«Δεν πρόκειται να τα βρεις με κανέναν αν δεν τα βρεις πρώτα με τον εαυτό σου», είπε.

Τα 'χασα – τι νόμιζε ότι έκανα τόσον καιρό; Και τέλος πάντων, αμάν πια με την αναγκαιότητα της αυτοπραγμάτωσης! Γνώριζα πολλούς ευτυχισμένους παντρεμένους που κουβαλούσαν ένα σωρό συμπλέγματα. Αν όλοι έπρεπε να «τα βρουν με τον εαυτό τους» προτού βρουν σύντροφο, η ανθρωπότητα θα είχε αφανιστεί προ πολλού.

Τα στοιχεία αυτά, όπως θα μάθαινα αργότερα, στηρίζονται σε κλινικές έρευνες. Ο Τζον Γκότμαν, ψυχολόγος στο Πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον –και ερευνητής σε θέματα γάμου, φημισμένος για την ακρίβειά του κατά 91 τοις εκατό στην πρόβλεψη ποια νιόπαντρα ζευγάρια θα χωρίσουν στο μέλλον–, βρήκε ότι οι καθημερινές νευρώσεις δεν εμποδίζουν την επιτυχία του γάμου.

«Ενδεχομένως να πιστεύετε πως άτομα με συμπλέγματα θα ήταν ακατάλληλα για γάμο», έγραφε μαζί με τον έτερο συγγραφέα Ναν Σίλβερ στο *The Seven Principles for Making Marriage Work*. «Παρ' όλα αυτά, από την έρευνα προέκυψε μόνο μια ελάχιστη συσχέτιση ανάμεσα σε κοινότοπες νευρώσεις και στον έρωτα. Ο λόγος: Όλοι μας έχουμε το κουμπί μας – θέματα τρελά, στα οποία δε σκεφτόμαστε λογικά. Θέματα, ωστόσο, που δεν εμποδίζουν τον γάμο. Το κλειδί για έναν ευτυχισμένο γάμο δεν είναι να είσαι “νορμάλ”, αλλά να βρεις κάποιον με τον οποίο να ταιριάζεις».

Όπως προκύπτει, μπορείς να έχεις έναν ευτυχισμένο γάμο ακόμη κι αν δε λύσεις ποτέ τα θέματα που έχεις με τη μητέρα σου ή με τα κιλά σου – γεγονός που καθίσταται εντελώς αυτο-

νόητο αν σκεφτείς τρεις οποιουσδήποτε παντρεμένους που γνωρίζεις.

Εντάξει, υπάρχουν κι εκείνοι των οποίων τα συναισθηματικά προβλήματα –από κοινούς φόβους οικειότητας μέχρι σοβαρές διαταραχές προσωπικότητας– τους εμποδίζουν να κάνουν στενές σχέσεις. Το πρόβλημα είναι ότι όλα τα αβασάνιστα συμπεράσματα εφαρμόζονται αδιακρίτως σε όλους τους σινγκλ που αναζητούν την αγάπη. Αν δε δηλώσεις ότι είσαι μόνη από επιλογή (πράγμα που θα εγείρει υποψίες άλλου τύπου), η έντονη αίσθηση του «τι παίζει με σένα;» θα αιωρείται διαρκώς.

Κι αν το μοναδικό σου «θέμα» είναι η πεποίθηση ότι έχεις θέματα κι ότι σε εμποδίζουν να κάνεις σχέση; Κι αν σταματούσες να ορίζεις τον εαυτό σου ως κάποια που φοβάται την οικειότητα ή κάποια που την ελκύουν οι λάθος άντρες; Κι αν, αντ' αυτού, έβλεπες τον εαυτό σου ως άνθρωπο με ελαττώματα μεν, αξιαγάπητο δε; Κι αν ο μοναδικός λόγος που είσαι μόνη είναι ότι απλώς δεν έχεις γνωρίσει ακόμη τον σύντροφό σου;



2

ΕΧΕΙΣ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Επειτα από εννέα χρόνια μοναξιάς, η φίλη μου η Μαρσέλα ήταν πεπεισμένη πως είχε σοβαρά κουσούρια. Περνούσε ατελείωτες ώρες κοσκινίζοντάς τα στο ντιβάνι του ψυχαναλυτή της. Καλλιτέχνης και επιχειρηματίας, η Μαρσέλα ήταν ανοιχτή στην ιδέα ότι το έντονο ενδιαφέρον της για τη δουλειά της και η παντελής αδιαφορία της για τη μόδα ή τα προϊόντα περιποίησης ίσως ήταν μέρος του προβλήματός της. Υιοθέτησε με σθένος και αποφασιστικότητα την πρόταση του ψυχαναλυτή της να προσλάβει μακιγιέρ και προσωπική στιλίστρια, καθώς και τη συμβουλή μιας φίλης να χαμογελάει διαρκώς. «Είπα: “Εντάξει, θα βγαίνω και θα χαμογελάω συνέχεια” . Ε, αυτό κράτησε περίπου τέσσερα λεπτά», δήλωσε η Μαρσέλα.

Και φυσικά, δούλευε την αυτοεκτίμησή της. «Όμως είναι δύσκολο να νιώθεις καλά με τον εαυτό σου όταν ο τύπος με τον οποίο σου άρεσε τόσο πολύ να μιλάτε δε σου ξανατηλεφωνεί. Νόμιζες πως υπήρχε χημεία μεταξύ σας κι ύστερα... τίποτα. Προσπαθείς να βγάλεις νόημα και καταλήγεις στο συμπέρασμα ότι

μάλλον εγώ φταίω για όλα, με όλα τα θέματα που έχω», έλεγε. Η Μαρσέλα μού απεκάλυψε ότι έχει ευρυαγγείες στο πρόσωπό της – την ξέρω χρόνια και δεν το είχα προσέξει. «Σε κάποια φάση σκέφτηκα ότι δε θα παντρευτώ ποτέ εξαιτίας των ευρυαγγειών. Αρχίζεις και ψειρίζεις τα πάντα», έλεγε.

Στον τυχαίο παρατηρητή, η Μαρσέλα θα έμοιαζε με κλασική περίπτωση νευρωτικής σινγκλ, που χαμογελάει σαν τρελή και ανησυχεί για τις ευρυαγγείες της, ή μιας άχαρης καριερομανούς, που μελετάει το έργο του Κλι και του Καντίνσκι ενώ θα έπρεπε να μαθαίνει πώς να δένει ένα φουλάρι ή πώς να βάζει σκιά στα μάτια. Και συχνά έτσι ένιωθε. Παρ' όλα αυτά, η Μαρσέλα τελικά γνώρισε έναν συμπαθέστατο τύπο σε μια εκδρομή με ποδήλατα, όταν ήταν τριάντα οχτώ, και παντρεύτηκαν, κι έκαναν μια κόρη ύστερα από μερικά χρόνια.

Όμως ήταν ανηφορική και ζόρικη η πορεία, έτσι; Όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό της δε δυσκόλεψαν τη Μαρσέλα να αγαπήσει κάποιον άλλον; Όχι, βέβαια. Η Μαρσέλα λέει ότι τόσο η δική της αυτοεκτίμηση όσο και του άντρα της έχει μια ροπή προς τα κάτω, ωστόσο λατρεύουν ο ένας τον άλλον.

Αν δεν αγαπήσεις τον εαυτό σου, δε θα αγαπήσεις και κανέναν άλλον. Αυτά λέμε στους σινγκλ, συνήθως έπειτα από κάποιο ολέθριο πλήγμα – ο τύπος με τον οποίο βγήκες πέντε υπέροχα ραντεβού σταματάει να σου τηλεφωνεί, ή περνάς την παραμονή της Πρωτοχρονιάς μόνη σου, όπως και πέρσι. Νιώθεις αξιολύπητη, μόνη, σαν την καλαμιά στον κάμπο, σ' έναν κόσμο γεμάτο ευτυχισμένα (ή ψιλοευτυχισμένα, τέλος πάντων) ζευγάρια.

Έτσι πιάνεις ένα γυναικείο περιοδικό ή ακούς μια εκπομπή

όπου συζητάνε γυναικεία θέματα, ή τηλεφωνείς σε κάποια φίλη, και παντού βλέπεις να επαναλαμβάνεται η ίδια διάγνωση: χαμηλή αυτοεκτίμηση. Για τις σινγκλ ειδικά, αυτό αποτελεί την πανάκεια πάσας νόσου, την αιτία των πάντων, από την υπερβολική επιλεκτικότητα μέχρι την απόλυτη απόγνωση.

Μας λένε να αγαπάμε τον εαυτό μας, να πιστεύουμε στον εαυτό μας, να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Μόνο που υπάρχει ένα πρόβλημα: Πώς γίνεται να έχεις υψηλή αυτοεκτίμηση όταν νιώθεις σκατά;

Οι απαντήσεις ποικίλουν, από το να γελοιοποιηθείς –να σταθείς μπροστά στον καθρέφτη και να απαγγέλλεις προσποιητές δηλώσεις για το πόσο υπέροχη είσαι–, μέχρι να κάνεις πράγματα που ενδεχομένως να είναι και καλή ιδέα, όπως το να προσφέρεις εθελοντική εργασία μοιράζοντας συσσίτια. Αλλά το ζητούμενο δεν είναι να βοηθήσεις τους φτωχούς. Το ζητούμενο είναι να εκτιμήσεις τον εαυτό σου – σαν να προσφέρεις εθελοντική εργασία στην κοινότητα για να εντυπωσιάσεις τον υπεύθυνο του γραφείου εισδοχής στο πανεπιστήμιο. Μόνο που αυτή τη φορά ο φύλακας της εισόδου είσαι εσύ, και η προώθηση του προϊόντος –το πόσο ευαίσθητη και δοτική είσαι– απευθύνεται στον πιο σκληρό κριτή.

Αλλά, εντάξει, ό,τι μας κάτσει καλό είναι, σωστά; Όσο πιο πολύ μας αρέσει ο εαυτός μας, τόσο πιο πολύ θα αρέσουμε και στους άλλους, σωστά;

Βασικά, όχι. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν έχουν και σε μεγάλη υπόληψη τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση – απλώς οι δεύτεροι *νομίζουν* πως τους θαυμάζουν περισσότερο, λέει η Κριστίν Νεφ, καθηγήτρια ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Τέξας στο Όστιν. Μελέτη

που έγινε σε φοιτητές οι οποίοι είχαν υψηλή αυτοεκτίμηση αποκάλυψε μερικούς πολύ ενημερωμένους επικριτές – τους συγκατοίκους τους, οι οποίοι εντυπωσιάζονταν περισσότερο με τον εαυτό τους και λιγότερο με τους φίλαυτους συμμετέχοντες.

Ωστόσο, το μεγαλύτερο πρόβλημα με την αυτοεκτίμηση είναι ότι εξαρτάται άμεσα από την επιτυχία. Συνεπώς δεν την έχεις όταν τη χρειάζεσαι· όπως όταν ο τύπος με τον οποίο βγήκες ένα υπέροχο (έτσι πίστευες) ραντεβού σε φτύνει. Στο βιβλίο της, *Self-Compassion*, η Νεφ εξηγεί ότι όταν άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση δεν εισπράττουν καλή κριτική αισθάνονται εξίσου άσχημα για τον εαυτό τους όσο και τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Όταν άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση τα θαλασώνουν –ας πούμε, αν ξεχάσουν τα λόγια τους σ' ένα θεατρικό ή αν εξαιτίας τους η ομάδα τους χάσει τον αγώνα–, έχουν τις ίδιες πιθανότητες με εκείνους που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση να σκεφτούν «Δεν αξίζω τίποτα!» ή «Θέλω να πεθάνω!».

«Η υψηλή αυτοεκτίμηση τελικά είναι δώρον άδωρον όταν τα πράγματα ζορίζουν», γράφει η Νεφ.

Αλλά να και τα καλά νέα: Υπάρχουν άνθρωποι που αντιμετωπίζουν τις ταπεινώσεις της ζωής χωρίς να γίνει μεγάλη ζημιά στην αυταξία τους. Όταν βιώνουν την αποτυχία, την αμηχανία, ή όχι και τόσο λαμπρές κριτικές, δεν κλείνουν τα μάτια τους με τα χέρια μουρμουρίζοντας «βλάκα, βλάκα, βλάκα». Αντ' αυτού, λένε στον εαυτό τους πράγματα όπως: «Όλοι κάνουν καμιά πατάτα πού και πού» ή «αν δούμε την ευρύτερη εικόνα των πραγμάτων, δεν έχει και τόσο μεγάλη σημασία».

Είναι άνθρωποι με αυτο-συμπόνια, έννοια που πρόσφατα έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον της Νεφ και άλλων για εκτενείς μελέτες. Τέτοια άτομα δεν προσπαθούν να πείσουν τον

εαυτό τους και τους άλλους για τη σπουδαιότητά τους· εστιάζουν απλώς στο να συμπεριφέρονται στον εαυτό τους με καλοσύνη. «Αυτά είναι δύο διαφορετικά πράγματα», μου είπε η Νεφ.

Όταν είσαι σινγκλ, έχεις την τάση –απόλυτα κατανοητό– να παρουσιάζεις τη λαμπερή σου εκδοχή, εκείνη με την υψηλή αυτοεκτίμηση. Απ' ό,τι μας λένε, έτσι γίνεσαι ελκυστικός στο αντίθετο φύλο. Ίσως και να βοηθάει να διατηρείς την αξιοπρέπεία σου σ' έναν κόσμο που συχνά αντιμετωπίζει τους σινγκλ με αρκετή συγκαταβατικότητα. Το πρόβλημα είναι ότι, στην εύλογη προσπάθειά μας να αποτρέψουμε τον οίκτο των άλλων, συχνά καταλήγουμε να είμαστε πολύ σκληροί με τον εαυτό μας.

Νιώθεις ξέμπαρκε που είσαι το μοναδικό σινγκλ άτομο στο πάρτι, αλλά αντί να κατανοήσεις τη συναισθηματική δοκιμασία που προκύπτει από την όλη κατάσταση, επικρίνεις τον εαυτό σου που δεν καταφέρνεις να παραμείνεις ανεπηρέαστη. Η βοηθός σου σου λέει ότι αρραβωνιάστηκε, και ντρέπεσαι για την ανειλικρίνεια στη φωνή σου όταν της λες «Χαίρομαι πολύ για σένα!». Περνάς είκοσι λεπτά να αναρωτιέσαι γιατί δε σου τηλεφώνησε, και μετά κατσαδιάζεις τον εαυτό σου που είσαι τόσο κλισέ και προβλέψιμη γκόμενα.

Οι περισσότερες από εμάς είμαστε πολύ πιο σκληρές με τον εαυτό μας απ' ό,τι με τους φίλους μας, ή ακόμη και με τους εχθρούς μας, γι' αυτό η Νεφ συμβουλεύει να μιλάμε στον εαυτό μας όπως θα μιλούσαμε σε μια φίλη: «Λυπάμαι πολύ που δεν είσαι στα καλύτερά σου σήμερα, αλλά τα συναισθήματα που έχεις μου ακούγονται πολύ φυσιολογικά. Οπότε μην είσαι σκληρή με τον εαυτό σου. Όλοι αισθανόμαστε αδύναμοι ή ανασφαλείς κάποιες φορές. Δεν είσαι μόνη».

Τέτοιου είδους κουβέντες με τον εαυτό μας ίσως και να αλ-

λάβουν την ενέργεια, κάνοντάς μας όχι μόνο πιο καλές με τον εαυτό μας, αλλά και με τους άλλους. Για παράδειγμα, σκέψου τον αιώνιο υπονομευτή της αυτοεκτίμησης: ο τύπος που λέει ότι θα τηλεφωνήσει, αλλά δεν τηλεφωνεί. Ύστερα από μερικές μέρες, του στέλνεις ένα λακωνικό, χαλαρό μήνυμα, σχολιάζοντας κάτι αστείο που λέγατε. Η απάντησή του: «Χα χα χα!». Αυτό.

Οπότε το πιάνεις. Απλά δε σε γουστάρει και τόσο πολύ. Και τα λοιπά. Δεν έχεις άλλη επιλογή – αν και πονάει, πάμε γι’ άλλα. Σ’ αυτό το σημείο, υπάρχουν πολλοί τρόποι να έρθεις σε επαφή με τον εαυτό σου. Μπορείς να τον βασανίσεις με την ερώτηση «Γιατί;». Δεν ήσουν όμορφη; Δεν ήσουν έξυπνη; Μήπως τον ξενέρωσες επειδή ανέφερες ότι σου αρέσει αυτή η γλυκάνάλατη σειρά ή επειδή ομολόγησες ότι δεν έχεις καλή σχέση με την αδελφή σου; Έχεις την αίσθηση πως το να ρωτάς «γιατί» είναι παραγωγικό –μαθαίνεις από τα λάθη σου–, ωστόσο είναι απλώς ένας ακόμη τρόπος να κατηγορείς τον εαυτό σου. (Ιδιαίτερα μια και γνωρίζω, εκ πείρας, ότι τέτοια ερωτήματα γρήγορα μετατρέπονται σε δηλώσεις. «Δεν ήμουν όμορφη. Δεν ήμουν έξυπνη...»)

Θα μπορούσες επίσης να κατηγορήσεις *αυτόν* – δημοφιλής στρατηγική σε άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση. Ποιος ηλίθιος δε θέλει να είναι με κάποια τόσο καταπληκτική όσο εσύ; Προφανώς, τον τρομάζουν τα δυνατά θηλυκά. Ίσως να μην μπορούσε να δεχτεί το γεγονός ότι έχεις ιδιόκτητο σπίτι ή ότι ξέρεις τον επικεφαλής σεφ. Ή ίσως είναι κατά συρροήν ραντεβουδάκιας, επαγγελματίας καμάκουλας, επιτήδειος στο να χειραγωγεί τα συναισθήματα των γυναικών. Ότι και να είναι, ο τύπος έχει *σοβαρά προβλήματα*.

Τέλος, υπάρχει και η προσέγγιση της αυτο-συμπόνιας. Αντί

να επιρρίπτεις ευθύνες, απλώς αναγνωρίζεις την οδυνηρή απογοήτευση που νιώθεις. Δεν προσπαθείς να πείσεις τον εαυτό σου να μην αισθάνεται άσχημα· το να αισθάνεσαι άσχημα είναι απολύτως φυσιολογική αντίδραση στην απόρριψη. Αντ' αυτού, απευθύνεσαι στον καλό σου φίλο: «Πω πω, λυπάμαι πολύ που το περνάς όλο αυτό. Ξέρω, είναι δύσκολο και σε μπερδεύει. Μακάρι να μπορούσα να κάνω κάτι για να νιώσεις καλύτερα, αλλά θα περάσει, το ξέρεις. Όλοι μας βιώνουμε την απόρριψη καμιά φορά. Ό,τι και να συνέβη με τον τύπο, αξίζεις το καλύτερο».

Με την αυτο-συμπόνια, δε χρειάζεται να αναπτερωθείς ή να τσακίσεις κάποιον άλλον. Δε χρειάζεται να ξοδέψεις ενέργεια σε εμψυχωτικές κουβέντες, γιατί ήδη ξέρεις ότι είσαι μια χαρά, ανεξάρτητα από το τι σκέφτεται ο τάδε ή ο δείνα.

Η αυτο-συμπόνια όχι μόνο σε απαλύνει από τα χτυπήματα που δέχεσαι στη ζωή, αλλά ενισχύει και την ικανότητά σου να επανακάμπτεις. Η Νεφ εξηγεί ότι παρόλο που πιστεύουμε πως το να είμαστε επικριτικοί με τον εαυτό μας θα μας παρακινήσει να δράσουμε η αλήθεια είναι ότι ισχύει το αντίθετο. Για σκέψου: Είτε θα περάσεις μέρες, ακόμα και βδομάδες, από τη στιγμή που σε παράτησε, με το να στύβεις το μυαλό σου προσπαθώντας να σκεφτείς όλους τους πιθανούς λόγους που ο τύπος θεώρησε πως δεν ήσουν άξια για σχέση –θεωρούσε πως τα μουσικά σου γούστα είναι πεζά ή ντρεπόταν που δεν μπορούσες να παίξεις φρίσμπι–, είτε θα αποφασίσεις να είσαι έξτρα καλή με τον εαυτό σου – βγάλε κάρτα για τα μαθήματα γιόγκα, πάρε το μεσημεριανό σου και πήγαινε να φας στο πάρκο, δες δύο απανωτές ταινίες της Μπέτι Ντέβις. Με ποιο από τα δύο έχεις περισσότερες πιθανότητες να ξαναβγείς ραντεβού;



Γιατί είμαι ακόμη single;

Όταν είσαι ελεύθερη και ψάχνεις, η κριτική που ασκούν όλοι οι άλλοι και οι εξηγήσεις που σου δίνουν δεν έχουν τελειωμό.

** Παραείσαι επιλεκτική.*

Βρες εκεί ένα καλό παιδί και θα είσαι μια χαρά.

** Παραείσαι απελπισμένη.*

Αν οι άντρες καταλάβουν ότι ψάχνεσαι απεγνωσμένα, θα την κάνουν με ελαφρά πηδηματάκια.

** Παραείσαι ανεξάρτητη.*

Οι έξυπνες και φιλόδοξες γυναίκες δυσκολεύονται να βρουν σύντροφο.

** Έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση.*

Αν δεν αγαπήσεις πρώτα τον εαυτό σου, δεν πρόκειται να αγαπήσεις κανέναν άλλον.

Η Σάρα Έκελ καταρρίπτει τους μύθους και παροτρύνει τις γυναίκες να εμπιστευτούν τη γνώση και την εμπειρία τους, αλλά κυρίως το ένστικτό τους, για να βρουν τον σύντροφο της ζωής τους. Βασισμένη στις πιο πρόσφατες ψυχολογικές και κοινωνιολογικές έρευνες, και σε συνεντεύξεις με ανθρώπους που για χρόνια ήταν μόνοι τους, η Έκελ καταλήγει στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένος λόγος που είσαι single· απλώς είσαι...



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr

ISBN 978-618-01-0799-9



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 14698

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η