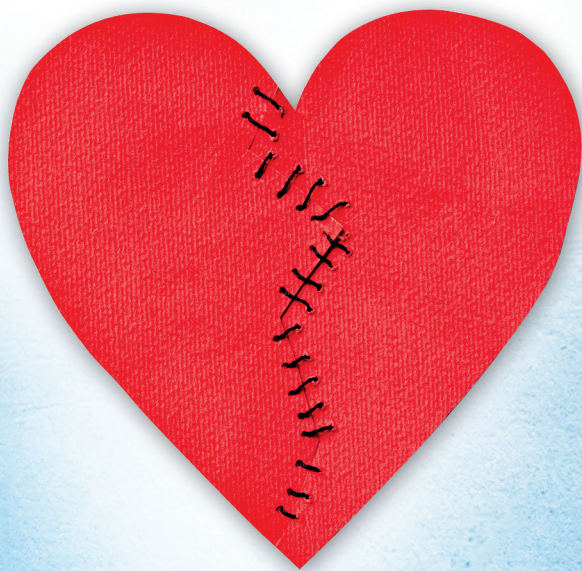


ΤΑΡΑ ΦΙΛΝΤΣ

Το μυστικό



για μια
επιτυχημένη
σχέση



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: THE LOVE FIX
Από τις Εκδόσεις William Morrow, Νέα Υόρκη 2015
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Το μυστικό για μια επιτυχημένη σχέση**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Tara Fields
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Αναστάσιος Αργυρίου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Τσίρης
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Νέλλυ Βασιλείου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχατά

© Tara Fields, PhD, LMFT, 2015
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.
© Εικόνες εξωφύλλου: picsfive/123RF
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Δεκέμβριος 2016

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-1758-5
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-1759-2

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

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, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

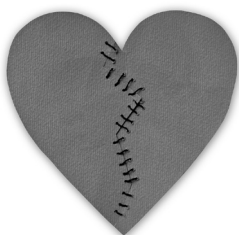
Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΤΑΡΑ ΦΙΛΝΤΣ

Το μυστικό



για μια
επιτυχημένη
σχέση

Μετάφραση: Αναστάσιος Αργυρίου



*Στη μνήμη του αγαπημένου Jerry Fields,
που πάντα ρωτούσε: «Πώς πάει το βιβλίο;»
Μπαμπά, πιστεύω ότι θα ήσουν υπερήφανος.*



Περιεχόμενα



Εισαγωγή	11
1. Πώς φτάσαμε ως εδώ;.....	29
2. Πώς μπορούμε να αλλάξουμε;.....	45
3. Η Παγίδα του Γονιού – Ίση Συμμετοχή.....	67
4. Πλησίασε, Φύγε – Αλληλοεξαρτώμενη Σχέση.....	105
5. Το Παιχνίδι των Κατηγοριών και η Δίνη της Ντροπής – Κυριότητα και Σεβασμός.....	145
6. Δοκιμασία, Δοκιμασία, 1, 2, 3 – Βαθιά Εμπιστοσύνη.....	193
7. Απομάκρυνση – Κοινή Ωρίμανση.....	223
8. Εγχειρίδιο.....	255
3 πράγματα που μπορείτε να κάνετε σήμερα για να αλλάξετε άμεσα τη σχέση σας.....	272
<i>Επίλογος</i>	275
<i>Ευχαριστίες</i>	279
<i>Πηγές</i>	283

Εισαγωγή



Έχω βαρεθεί πια να με αγνοείς. Δε με ακούς ποτέ, μα ποτέ». Η Σάρα έσφιξε το μαξιλαράκι στο στήθος της και βούλιαξε περισσότερο στον καναπέ.

«Δεν καταλαβαίνω τι εννοείς. Πάντα σε ακούω».

«Αλήθεια; Χθες σου είπα ότι τηλεφώνησε η μητέρα σου πως θα έρθει. Κι εσύ απλώς καθόσουν και κοίταζες. Με άκουσες καθόλου που μίλησα;»

Ο Σον φάνηκε μπερδεμένος. «Δεν το θυμάμαι αυτό».

«Βλέπεις; Αυτό ακριβώς λέω. Καθόσουν απλώς και έβλεπες ειδήσεις. Λες και σε ενδιαφέρουν περισσότερο αυτές παρά εγώ!»

«Δεν είναι έτσι».

Η Σάρα σταύρωσε πεισματικά τα χέρια στο στήθος και κοίταξε τον άντρα της. Η γλώσσα του σώματός της έδειχνε εκνευρισμό μαζί με απογοήτευση. «Ωραία λοιπόν, τότε πες μου ποια ήταν η τελευταία φορά που καθίσαμε να μιλήσουμε», είπε, με τη φωνή της να υψώνεται έναν τόνο. «Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάναμε οτιδήποτε μαζί, οι δυο μας; Ούτε που θυμάμαι! Γιατί είσαι πάντα απασχολημένος ή έχεις πάντα δουλειά ή βλέπεις ειδήσεις όταν θέλω να σου πω κάτι σημαντικό».

«Ω, Θεέ μου. Άντε πάλι τα ίδια». Ο Σον στριφογύρισε τα μάτια, σήκωσε τα χέρια ψηλά, και κοίταξε ενστικτωδώς το ρολόι.

«Βλέπετε;» είπε η Σάρα δείχνοντας τον Σον. «Αυτό κάνει πάντα. Κατεβάζει ρολά. Είναι προφανές πως ούτε καν τον νοιάζει. Δε νοιάζεται ούτε για μένα ούτε για τον γάμο μας».

Και, με αυτά τα λόγια, η Σάρα στύλωσε το βλέμμα της στο παράθυρο του γραφείου μου κι έμεινε να κοιτάζει τη βροχή που έπεφτε γλυκά στο περβάζι και την πυκνή ομίχλη που σκέπαζε τους πρόποδες του Όρους Τάμαλπαϊς.

Ως επαγγελματίας οικογενειακός σύμβουλος και σύμβουλος γάμου για περισσότερα από είκοσι οκτώ χρόνια, έχω προσφέρει τις υπηρεσίες μου σε εκατοντάδες πελάτες, και σχεδόν όλοι τους έρχονται σ' εμένα γιατί νιώθουν απογοήτευση, θλίψη και ότι βρίσκονται σε τέλμα. Όπως η Σάρα και ο Σον, αγαπιούνται, αλλά κάτι μοιάζει να έχει σπάσει. Νιώθουν ότι έχουν αλλάξει ή απομακρυνθεί, ή ότι έχουν συμβεί πάρα πολλά. Δεν ξέρουν πώς να διορθώσουν τη σχέση τους και φοβούνται πως η μόνη λύση είναι ο χωρισμός.

Σας ακούγεται οικεία περίπτωση;

Αν επιλέξατε αυτό το βιβλίο, το καλό είναι πως βρίσκεστε εδώ επειδή θέλετε να βελτιώσετε τα πράγματα. Όποια κι αν είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε και το φορτίο που κουβαλάτε, ξέρετε πως η σχέση σας έχει ακόμα μια ευκαιρία. Θυμάστε την αγάπη και το πάθος που μοιραστήκατε, και αναζητάτε μια ευκαιρία για να έρθετε πάλι κοντά, κοντά στο άτομο που ήσασταν και στο άτομο που ήταν ο σύντροφός σας. Να γίνετε το ζευγάρι που ήσασταν πριν αρχίσουν τα πράγματα να χαλάνε.

Το πρόβλημα είναι ότι μάλλον δεν ξέρετε από πού να ξεκινήσετε.

Αν πιστεύετε ότι απουσιάζατε την ημέρα που έδιναν το εγχειρίδιο των σχέσεων, δεν είστε οι μόνοι. Κανείς μας δεν έχει εγχειρίδιο για το πώς να επικοινωνεί και να χτίζει μια σχέση αγάπης. Οπότε, αντί να παίζουμε με συγκεκριμένους κανόνες, παρασυρόμαστε από τα μοτίβα που δημιουργήσαμε στην παιδική μας ηλικία και στις προηγούμενες σχέσεις μας. Σήμερα, που τουλάχιστον το 50 τοις εκατό των γάμων καταλήγει σε διαζύγιο, αυτά δεν είναι πάντα τα καλύτερα παραδείγματα. Συχνά καταλήγουμε να νιώθουμε θυμωμένοι ή παρεξηγημένοι και αντιδρούμε – με το να πληγώνουμε ο ένας τον άλλον ή με το να βουλιάζουμε στην απελπισία και ταυτόχρονα να απομακρυνόμαστε ο ένας από τον άλλο.

Μέχρι ζευγάρια όπως η Σάρα και ο Σον να φτάσουν στο γραφείο μου, έχουν συνήθως βυθιστεί τόσο πολύ στις συγκρούσεις –και νιώθουν ο καθένας πόνο και μοναξιά–, που έχουν φτάσει στο σημείο να κατηγορούν ο ένας τον άλλο. Συχνά μου ζητούν, ευθέως ή εμμέσως, να συμμαχήσω με τον έναν από τους δύο, να επιλέξω πλευρά και να πω ότι φταίει ο άλλος σύντροφος. («Βλέπετε; Αυτό κάνει πάντα. Κατεβάζει ρολά».) Ο καθένας στο ζευγάρι προσπαθεί τόσο πολύ να δείξει ότι έχει δίκιο, που, αντί να συμπεριφέρεται με αγάπη και ευγένεια, δίνει χτυπήματα κάτω από τη ζώνη. Φτάνουν σε σημείο να πιστεύουν πως, αν χάσουν σε μια διαμάχη, θα χάσουν ένα βασικό κομμάτι του εαυτού τους, και αυτό είναι κάτι που δεν αφήνουν να συμβεί. Χάνουν κάθε προοπτική, και σίγουρα δε βλέπουν πως, στην ουσία, χάνουν την ευκαιρία να «κερδίσουν».

Κι εδώ έρχομαι εγώ. Μέρος της δουλειάς μου, ως ψυχοθεραπεύτρια, είναι να βλέπω τα ζευγάρια σαν τρίτο άτομο – και

να τους θυμίζω ότι όσο άσχημα κι αν έχουν πάει τα πράγματα, μπορούν να τα βελτιώσουν. Πώς το ξέρω; Διότι για όλες τις σχέσεις υπάρχει μια απλή αλήθεια που οι περισσότεροι από εμάς δε βλέπουμε: Δεν είναι οι καβγάδες ή η απέχθεια ή η ψυχρή αδιαφορία ή το γεγονός πως «δεν ακούει ποτέ». Με άλλα λόγια, δεν έχει σημασία ο λόγος για τον οποίο τσακώνεστε. Αυτά που διαλύουν μια σχέση είναι τα *μοτίβα* στα οποία παγιδεύεστε όταν τσακώνεστε. Οι πελάτες μου έρχονται και λένε: «Τάρα, δεν το καταλαβαίνω. Ποτέ μου δεν αγάπησα κανέναν τόσο και ποτέ μου δεν τσακώθηκα τόσο με κάποιον. Μήπως είμαι με τον λάθος άνθρωπο; Μήπως είναι καλύτερα να χωρίσουμε; Είμαι τρελός; Μήπως έκανα λάθος;»

Όχι! Αν νιώθετε έτσι, δεν είστε τρελοί και δε σημαίνει πως επιλέξατε λάθος σύντροφο. Συνήθως σημαίνει πως κάνατε καλή επιλογή. Υπάρχει μια φράση που λατρεύω από το βιβλίο *A Course of Miracles*: «Η αγάπη κάνει τα πάντα... να επουλώνονται». Η αγάπη φέρνει στην επιφάνεια όλα όσα κρατάτε κρυμμένα: παλιές πληγές και τραύματα, φόβους. Ίσως νιώθετε αρκετά ασφαλείς, αρκετά ευάλωτοι και ερωτευμένοι για να επιτρέψετε σε αυτά τα παλιά συναισθήματα και τις εμπειρίες να έρθουν στην επιφάνεια. Αφήνοντας την αγάπη να ανοίξει το κουτί της Πανδώρας απελευθερώνονται οι δαίμονες – και, μόλις ελευθερωθούν, μπορούν να επουλωθούν.

Συμβαίνει λοιπόν το εξής: παίρνετε δαχτυλίδι ή μετακομίζετε μαζί ή ενώνετε τις καρδιές σας – γίνεστε μέρος του κόσμου κάποιου άλλου και αυτό το άτομο γίνεται μέρος του δικού σας κόσμου–, και τότε αρχίζουν οι συγκρούσεις. Ίσως υπήρχαν από την αρχή, και πιστεύετε ότι το επόμενο βήμα στη δέσμευση θα τις κάνει να εξαφανιστούν. Σε κάθε περίπτωση, όταν οι συγκρούσεις ξεκινούν ή εντείνονται, κάνετε το λάθος να πιστεύε-

τε ότι οφείλονται στο γεγονός πως είστε με το λάθος άτομο, και σκέφτεστε: *Έι, αν ήμουν με τον σωστό άνθρωπο, δε θα τσακωνόμασταν, έτσι δεν είναι;*

Η αλήθεια όμως είναι ότι καμία σχέση δεν είναι μονίμως στρωμένη με ροδοπέταλα. Στην πραγματικότητα, όταν βρίσκεις τον άνθρωπο που θα αγαπήσεις και σε αγαπά κι αυτός, αυτή η αγάπη θα τρυπήσει τις ασπίδες προστασίας που έχετε δημιουργήσει για να νιώθετε ασφαλείς. Θα φτάσει σε πολλά πράγματα τα οποία δεν έχετε αντιμετωπίσει ποτέ σας. Ίσως το ότι βρήκατε το σωστό άτομο να είναι ο λόγος για τον οποίο τσακώνεστε – γιατί τώρα η καρδιά σας είναι ανοιχτή. Ζείτε τη στιγμή, κάθεστε με τον εαυτό σας όπως ποτέ πριν. Και τώρα, μέσω αυτής της σχέσης, έχετε την ευκαιρία να αφήσετε τους φόβους σας να βγουν στην επιφάνεια ώστε να τους αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά. Έχετε μια ευκαιρία: αν μπορείτε να αναπροσδιορίσετε τη σχέση σας μέσω των συγκρούσεων, δε θα καταφέρετε να ξαναβρείτε μόνο το πάθος που είχατε, αλλά θα μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε και την ασφάλεια της σχέσης και να μάθετε περισσότερο για τον εαυτό σας. Μπορείτε να δείτε αυτές τις συγκρούσεις ως μια ευκαιρία όχι μόνο για να διορθώσετε και να ενδυναμώσετε τη σχέση με τον αγαπημένο σας, αλλά και για να επουλώσετε τις δικές σας πληγές;

Έχω δει ζευγάρια να βρίσκουν τη γαλήνη, να ξανάρχονται κοντά, να σώζουν τη σχέση τους και να χτίζουν σχέσεις που διαρκούν, απλώς κατανοώντας πώς να χειρίζονται τα προβλήματα τους και να κάνουν μερικές απλές αλλαγές στην επικοινωνία τους. Θα εντυπωσιαζόσασταν με το πόσες περισσότερες σχέσεις θα λειτουργούσαν, πόσες περισσότερες οικογένειες θα έμεναν ενωμένες και πόσοι περισσότεροι άνθρωποι θα ήταν ευτυχημένοι στις σχέσεις τους αν έκαναν ένα βήμα πίσω από

τις συγκρούσεις. Αν τσακώνεστε ή βρίσκεστε σε δίνη συγκρούσεων αυτή την εποχή, τώρα που διαβάζετε αυτό το βιβλίο, έχετε μία από τις καλύτερες ευκαιρίες στη ζωή σας να συνδεθείτε βαθιά με τον σύντροφό σας και τον εαυτό σας. Ελπίζω αυτό το βιβλίο –που εξηγεί και ερευνά τις πέντε βασικές παγίδες στις οποίες πέφτουν τα ζευγάρια, που προσφέρει συμβουλές από ζευγάρια τα οποία ξέφυγαν από αυτά τα μοτίβα και παρέχει τα εργαλεία για μια μακροχρόνια σχέση– να αποτελέσει έναν οδηγό για εσάς και να σας δώσει το κουράγιο να αναζητήσετε την όμορφη σχέση που στο χέρι σας είναι να δημιουργήσετε.



ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΠΑΓΙΔΕΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΚΥΚΛΟΙ ΑΓΑΠΗΣ

Οι κύκλοι ανέκαθεν συμβόλιζαν την ενότητα και την ολότητα, τη σύνδεση όλων των πραγμάτων. Το κυκλικό σχήμα της βέρας, για παράδειγμα, αντιπροσωπεύει έναν αιώνιο δεσμό ανάμεσα στους συντρόφους, μια αέναη δέσμευση. Στην κουλτούρα των Κελτών, οι κύκλοι αντιπροσωπεύουν τα προστατευτικά όρια, την αποτροπή των εχθρών και του κακού. Θεωρούμε ότι ζούμε τη ζωή μας σε κυκλικό μοτίβο, από την επανάληψη που χαρακτηρίζει τις καθημερινές ασχολίες μέχρι τον ευρύτερο κύκλο της γέννησης και του θανάτου.

Όσον αφορά στις σχέσεις, θέλω να πιστεύω ότι τα ζευγάρια ενώνονται σε έναν κύκλο αγάπης. Οι υγιείς σχέσεις έχουν τα πισωγυρίσματά τους, τα πάρε-δώσε τους. Προσφέρεις στον σύντροφό σου αγάπη και αυτή η αγάπη επιστρέφει σ' εσένα. Επενδύεις ενέργεια στη σχέση και σου ανταποδίδεται.

Ωστόσο, οι κύκλοι συμβολίζουν κάτι περισσότερο από ολό-






τητα και συνεργασία. Συμβολίζουν επίσης τη ματαιότητα. Φανταστείτε έναν σκύλο που κυνηγά την ουρά του, ή τους ήρωες ταινιών που χάνονται σε ένα δάσος και πάντα επιστρέφουν τυχαία στο σημείο από το οποίο ξεκίνησαν. Εκτός από το να προστατεύεστε στον κύκλο, μπορεί επίσης να *κολλήσετε*. Οι επαλαμβανόμενοι τσακωμοί μπορεί να μετατρέψουν τον κύκλο αγάπης σε κύκλο συγκρούσεων.

Πάρτε για παράδειγμα τη Σάρα και τον Σον. Η Σάρα εκνευριζόταν γιατί ένωθε πως ο Σον ποτέ δεν την άκουγε. Ο Σον είχε κουραστεί από τις επιθέσεις. Έμοιαζαν έτοιμοι να τα παρατήσουν – όχι γιατί δεν αγαπιόνταν, αλλά γιατί παρασύρονταν τόσο καιρό στη δίνη, που δεν μπορούσαν να φανταστούν ότι θα ξανάβρισκαν την αρχική τους σχέση. Εκείνος είχε πολλά τραύματα από την εφηβεία, τα οποία απέφευγε να αντιμετωπίσει. Εκείνη προσπαθούσε να τον φέρει κοντά της. Εκείνος την απέρριπτε. Και όταν η αντίδρασή του της πάτησε τον κάλο, εκείνη αντέδρασε με θυμό. Όταν η Σάρα και ο Σον ήρθαν σ' εμένα, είχαν τελματωθεί σε έναν κύκλο συγκρούσεων που τον αποκαλώ «Πλησίασε, Φύγε» – ένα μοτίβο που προκύπτει από την αργή εξέλιξη της αδιαφορίας και του εφησυχασμού.

Αλλά για κάθε σκοτεινό κύκλο συγκρούσεων, υπάρχει το φως του κύκλου της αγάπης – ένας τρόπος με τον οποίο μια σύγκρουση μετατρέπεται σε βαθιά κατανόηση. Το αντίθετο του κύκλου συγκρούσεων «Πλησίασε, Φύγε» είναι ο κύκλος αγάπης της «Αλληλοεξαρτώμενης Σχέσης». Πόσα ζευγάρια γνωρίζετε σαν τη Σάρα και τον Σον, ή κάποια λιγότερο ακραία εκδοχή τους; Πόσα ζευγάρια πιστεύετε ότι είναι κολλημένα σε μια απέχθεια που σιγοβράζει μα ποτέ δεν έρχεται στην επιφάνεια; Πολλά ζευγάρια περνούν μήνες, χρόνια, ή, ακόμα, και ολόκληρη τη ζωή τους σε συγκρούσεις δίχως να τραβούν από-

τομα το τσιρότο για να φέρουν στο φως αυτές τις διαμάχες. Αν όμως μάθετε να αναγνωρίζετε τις συγκρούσεις σας, μπορείτε να τις μεταμορφώσετε. Μπορεί να νιώθετε ότι έχετε βυθιστεί σε μια άβυσσο απελπισίας, αλλά κάπου εκεί υπάρχει η ευκαιρία να δημιουργήσετε τη σχέση που πάντα ονειρευόσασταν.

Συνολικά, υπάρχουν πέντε κύκλοι συγκρούσεων και αντίστοιχα πέντε κύκλοι αγάπης:

- Η Παγίδα του Γονιού  Ίση Συμμετοχή
- Πλησίασε, Φύγε  Αλληλοεξαρτώμενη Σχέση
- Το Παιχνίδι των Κατηγοριών και η Δίνη της Ντροπής  Κυριότητα και Σεβασμός
- Δοκιμασία, Δοκιμασία, 1, 2, 3  Βαθιά Εμπιστοσύνη
- Απομάκρυνση  Κοινή Ωρίμανση

Μήπως έχετε σηκώσει ανυπόμονα το χέρι σαν μαθητής στην τάξη, λέγοντας «Εγώ είμαι αυτός!»; Μερικές φορές είναι προφανές. Το μόνο που χρειαζόσασταν ήταν μια ετικέτα. Άλλες φορές, είναι πιο δύσκολο να εντοπίσετε αυτά τα μοτίβα, ιδιαίτερα αν προσπαθείτε να εντοπίσετε έναν κύκλο συγκρούσεων όντας μέσα στη σχέση. Σε αυτή την περίπτωση, ίσως χρειαστεί να συνεχίσετε την ανάγνωση αυτών των ιστοριών, περιγραφών, γρίφων και ασκήσεων του βιβλίου πριν συναντήσετε τον εαυτό σας μέσα σε αυτές. Και υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι πέφτουν σε αυτά τα μοτίβα. Νιώθετε σαν να πρέπει να κρύβετε τις άσχημες πλευρές του εαυτού σας. Ο σύντροφός σας κατευθύνεται προς μέρη που δεν κατανοείτε ή τα οποία αδυνατείτε να ακολουθήσετε. Υπάρχει μια ρήξη εμπιστοσύνης που μοιάζει τόσο μεγάλη, ώστε νιώθετε πως ποτέ δε θα ξαναβρείτε ο ένας τον άλλο.

Μερικά ζευγάρια μπορεί να εντοπίζουν ταυτόχρονα περισσότερα μοτίβα συμπεριφοράς. Ανεξάρτητα όμως από τον κύκλο συγκρούσεων στον οποίο ανήκετε, μόλις ξεκινήσει, ενισχύεται, με αποτέλεσμα να διακόπτεται όλο και πιο δύσκολα. Δίχως κάποια παρέμβαση, αυτός ο τοξικός κύκλος μόνο χειρότερος γίνεται.

Να τι άλλο έχουν κοινό αυτοί οι κύκλοι: οι κύκλοι συγκρούσεων δημιουργούνται από μια βαθιά επιθυμία να σας αγαπούν και να σας κατανοούν. Το άτομο που διαρκώς επιτίθεται μπορεί να ρωτά: «Με αγαπάς αρκετά; Είμαι αρκετά σημαντικός για σένα; Πόσα μπορείς να αντέξεις πριν με εγκαταλείψεις, όπως όλοι πριν από σένα;» Κατανοώντας τις ανάγκες του συντρόφου σας, ακόμα κι αν αυτός δεν ξέρει ποιες είναι ή πώς να τις ζητήσει, και το τι χρειάζεστε εσείς στη διάρκεια αυτών των δύσκολων και, φαινομενικά, αζεπέραστων περιόδων, μπορείτε να μετατρέψετε τις συγκρούσεις σε επικοινωνία, κατανόηση, αποδοχή, πάθος, και συμπόνια.

Θα ήθελα να ανατρέξετε για λίγο στην πορεία της σχέσης σας. Υπήρχε άραγε εποχή που οι δυο σας ήσασταν ερωτευμένοι με πάθος, μια εποχή που συμπεριφερόσασταν ισότιμα ο ένας στον άλλο, που ήσασταν εραστές αλλά ταυτόχρονα και πιστοί φίλοι; Αν είχατε κάποτε μια τέτοια αγάπη, αν είχατε τέτοιο πάθος, σας υπόσχομαι ότι μπορείτε να το ξαναβρείτε. Χρειάζεται δουλειά. Για να εντοπίσετε τα μοτίβα του τώρα, να τα αναγνωρίσετε και να τα αντιμετωπίσετε, πρέπει να εξερευνήσετε τους φόβους σας, τις ανασφάλειες, τις πληγές του παρελθόντος και τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες που δημιούργησαν όλα αυτά.

Στις σχέσεις, υπάρχουν δύο είδη κύκλων – ο ένας φέρνει ματαιότητα και εκνευρισμό, ενώ ο άλλος ζωή, αγάπη και ασφα-

λή χώρο. Με την καθοδήγηση αυτού του βιβλίου και με λίγη σκληρή δουλειά, μπορείτε να μετατρέψετε τους κύκλους συγκρούσεων στη σχέση σας σε κύκλους αγάπης.

Ο ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΟΣ ΛΟΓΟΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Αντίθετα από την κοινή γνώμη, τα εριστικά σχόλια, η ψυχρή αδιαφορία, ο θυμός και η αγενής συμπεριφορά δεν προέρχονται από την έλλειψη σεβασμού. Όσο αντιπαραγωγικές κι αν είναι, αυτές οι συμπεριφορές είναι «προστασίες», τρόποι αποφυγής άλλων άσχημων συναισθημάτων, όπως ο φόβος, ο πόνος ή η ντροπή. Οι περισσότεροι έχουμε συνήθως καλούς λόγους όταν κλεινόμαστε στον εαυτό μας ή όταν κάνουμε επίθεση στον άλλο. Για παράδειγμα, ο Σον απέφυγε τη συζήτηση στο γραφείο μου για να αποφύγει τον πόνο και την ντροπή που προκάλεσαν οι κατηγορίες της Σάρα.

Παρόλο που δεν το συνειδητοποίησαν, ο Σον συμπεριφέρθηκε με έναν τρόπο που πίστευε ότι θα τον κρατούσε ασφαλή, και η Σάρα με τρόπο που επίσης πίστευε το ίδιο. Ίσως έμαθαν αυτούς τους τρόπους συμπεριφοράς στην πορεία της σχέσης τους· ίσως, πάλι, οι τρόποι επικοινωνίας τους να αναπτύχθηκαν πολύ νωρίτερα στο παρελθόν. Ενδεχομένως ως παιδί, ο Σον έμαθε ότι το να άφηνε τον χρόνο να περνά όσο οι γονείς του τσακώνονταν, ή όταν η μητέρα του τον μάλωνε –με άλλα λόγια, έμαθε να «αποτραβιέται»– ήταν ο καλύτερος τρόπος να προστατεύεται από τη δυστυχία που του προκαλούσε η δυσαρμονία των γονιών του, η κριτική και οι συναισθηματικές επιθέσεις τους. Τώρα, ως ενήλικας που συμπεριφέρεται με αυτό τον τρόπο, μπορεί να δείχνει οξύθυμος

και αρνητικός, αλλά, αν ερευνήσουμε το γιατί συμπεριφέρεται έτσι, θα ανασύρουμε στην επιφάνεια έναν «καλό λόγο» – όσο ήταν παιδί, έμαθε να απομονώνεται για να προστατεύει τον εαυτό του από τον πόνο.

Τώρα σκεφτείτε τι «καλούς λόγους» θα μπορούσε να έχει η Σάρα που χρειάζεται επιβεβαίωση. Ίσως μεγάλωσε με έναν πατέρα απόντα, ο οποίος κάποια στιγμή μπορεί να εξαφανίστηκε εντελώς, ενώ η μητέρα της Σάρα έκανε τα στραβά μάτια. Ίσως η Σάρα ορκίστηκε στον εαυτό της ότι δε θα έκανε ποτέ το ίδιο λάθος. Ίσως, πάλι, να είχε εφησυχάσει στην προηγούμενη σχέση της και να μετάνιωσε που δεν προσπάθησε περισσότερο γι' αυτή. Αντί να μοιραστεί με τον Σον τούς φόβους της, εκείνη συνέχισε να τραβά το σκοινί. Ήταν εύκολο να εντοπίσω την αρχή του κύκλου συγκρούσεων: οι συμπεριφορές αυτών των δύο ατόμων ευθυγραμμίστηκαν μεταξύ τους με τρόπο που οδήγησε σε σύγκρουση. Η Σάρα είχε μια συναισθηματική ανάγκη την οποία δεν ικανοποιούσε ο Σον – και ίσως να μην μπορούσε–, κι εκείνος είχε επίσης μία ανάγκη που αυτή δεν ικανοποιούσε. Συμπεριφέρονταν και οι δύο με τρόπους που πυροδοτούσαν τους βαθύτερους φόβους του άλλου. Το ερώτημα που πρέπει να τεθεί εδώ –και θα έχετε την ευκαιρία να το κάνετε πολλές φορές στη διάρκεια αυτού του βιβλίου– είναι το αν αυτά τα μοτίβα συμπεριφοράς (ανεξάρτητα από τους λόγους) σας προσφέρουν αυτό που θέλετε. Δυστυχώς, για τον Σον και τη Σάρα, και για πολλά ζευγάρια που έχω δει στα χρόνια της εμπειρίας μου, οι αντιδράσεις τους στις συγκρούσεις, που είχαν ως στόχο να τους κρατούν ασφαλείς, κατέληξαν να δημιουργούν ακριβώς αυτό από το οποίο προσπαθούσαν να προφυλαχθούν. Η απομάκρυνση του Σον έκανε τη Σάρα να αποζητά ακόμα πιο έντονα τη δέ-

σμευση. Η κριτική της Σάρα έκανε τον Σον να απομακρύνεται ακόμα πιο πολύ.

Αν έχετε διαρκώς την ίδια διαφωνία, θεωρήστε τη σημάδι ότι κάτι παρόμοιο μπορεί να συμβαίνει στη σχέση σας. Θεωρήστε την ως ένα στοιχείο που δείχνει ότι *δε μαλώνετε πραγματικά γι' αυτό που μαλώνετε* (κάτι που θα δείτε ότι αναφέρω αρκετά στο βιβλίο). Οι αντιδραστικές συμπεριφορές – τα αγενή, τσουχτερά σχόλια που στοχεύουν κατευθείαν την καρδιά, οι κατηγορίες, η τάση να κλείνεστε στον εαυτό σας– μπορεί να λειτουργούσαν σαν ασπίδα προστασίας όταν ήσασταν παιδί, ή, ακόμα, και σε προηγούμενες σχέσεις. Αν όμως διαβάσετε αυτό το βιβλίο, σίγουρα τώρα δε λειτουργούν.

Ως ενήλικας, έχετε επιλογές. Δε χρειάζεται να είστε υπόδουλοι του φοβισμένου παιδιού που ζει μέσα σας. Τώρα είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε κάτι καινούργιο. Είναι ώρα να αναρωτηθείτε για τι πραγματικά πολεμάτε. Τι ζητάτε που δε σας δίνει ο σύντροφός σας; Και τι υπάρχει στην άλλη άκρη αυτής της διαφωνίας; Τι δεν παίρνει ο σύντροφός σας που έχει ανάγκη από προσοχή, κατανόηση, σεβασμό, αγάπη και πληρότητα; Πρέπει να καταλάβετε ότι και οι δύο σύντροφοι συμμετέχουν σε έναν κύκλο συγκρούσεων. Σκεφτείτε το λίγο: ο κύκλος «Πλησίασε, Φύγε» δεν υφίσταται αν ο ένας σύντροφος δεν πιέζει και ο άλλος δεν τραβά.

Ωστόσο, στην έξαψη της στιγμής, το τελευταίο πράγμα που θέλει να κάνει κανείς είναι να αναλάβει την ευθύνη για τον ρόλο του στη σύγκρουση. Κανείς δε θέλει να κάνει παύση και να πει: «Λοιπόν, ας κάνω λίγο πίσω και ας αναλάβω την ευθύνη του ρόλου μου». Είναι δύσκολο να αναλάβει κανείς την ευθύνη και είναι πολύ φυσιολογικό να θέλει να την αποφύγει. Αλλά το πρόβλημα μεγιστοποιείται όταν οι σύντροφοι μετατρέπονται

σε σκυλιά που τσακώνονται για ένα κόκαλο, επιμένοντας λυσσαλέα ότι για τα προβλήματά τους φταίει αποκλειστικά ο άλλος. «Δε με ακούει». «Με πνίγει. Για όλα φταίει αυτή». «Για όλα φταίει αυτός». Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν να αναγνωρίσετε τον ρόλο που εσείς παίζετε στην υπόθεση.

ΜΗΝ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΕΣΤΕ ΣΤΗ «ΧΩΡΑ ΤΟΥ "ΕΓΩ"»

Για να κάνετε τις απαραίτητες αλλαγές που θα σας βοηθήσουν να ξαναβρείτε ο ένας τον άλλον πρέπει να κατανοήσετε τόσο τον δικό σας ρόλο, όσο και τον ρόλο του συντρόφου σας στη σχέση. Αν θέλετε να σώσετε τη σχέση σας, πρέπει να είστε πρόθυμοι να δουλέψετε σκληρά. Το πώς θα συμπεριφερθείτε έχει σχέση με το πώς θα συμπεριφερθεί ο άλλος, και, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο διοχετεύετε την ενέργειά σας, θα έχετε τη δυνατότητα να αλλάξετε ολόκληρο τον κύκλο.

Εσείς διαλέξατε αυτό το βιβλίο; Μήπως φοβάστε ότι ο σύντροφός σας δε θα βοηθήσει στη βελτίωση της σχέσης σας; Παραμερίστε τους φόβους σας. Ο μόνος τρόπος για να προχωρήσετε είναι να μη φοβάστε να νιώθετε ευάλωτοι. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει προσωρινά να θέσετε κατά μέρος τις δικές σας ανάγκες και να μην επικεντρώνεστε σε αυτό που αποκαλώ «Χώρα του "Εγώ"», στο μέρος όπου όλα έχουν σχέση με τον εαυτό σας. Στη Χώρα του Εγώ, ζείτε στον δικό σας κύκλο, όπου καταχωνιάζετε καθετί καλό και προβάλλετε καθετί δύσκολο και «κακό».

Στη Χώρα του Εγώ, ο ένας ή και οι δύο σύντροφοι:

- Φωνάζουν
- Κλείνονται στον εαυτό τους ή υψώνουν τείχος
- Κατακρίνουν
- Δείχνουν αδιαλλαξία
- Νιώθουν ντροπή
- Εφησυχάζουν
- Εκτοξεύουν κατηγορίες
- Αντιδρούν
- Μιλούν για σωστό και λάθος
- Αρπάζονται με το τίποτα

Εκτός της Χώρας του Εγώ, ο ένας ή και οι δύο σύντροφοι:

- Επιλέγουν να πατήσουν το κουμπί της παύσης
- Επιλέγουν με προσοχή πώς θα αντιδράσουν
- Είναι γλυκομίλητοι και ανοικτοί στη συζήτηση
- Είναι περίεργοι
- Αναρωτιούνται ποια θα ήταν η σωστή απάντηση
- Δε θεωρούν ότι υπάρχει μόνο ένας «σωστός» τρόπος
- Αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους
- Βλέπουν την ευκαιρία που προκύπτει από τη σύγκρουση

Βλέπετε κανένα στοιχείο της Χώρας του Εγώ στην περίπτωση του Σον και της Σάρα; Βλέπετε τέτοια στοιχεία στη δική σας σχέση; Όσο θα κάνουμε αυτό το ταξίδι παρέα, παρακαλώ να θυμάστε ότι τα παραδείγματα που χρησιμοποιώ είναι βγαλμένα από την πραγματικότητα, αλλά δεν έχουν σχέση με ένα άτομο ή ζευγάρι. Επέλεξα αυτές τις ιστορίες διότι βλέπω συχνά τις ίδιες συγκρούσεις κι έχω ακούσει τα ίδια λόγια από πάρα πολλά άτομα και ζευγάρια όλα αυτά τα χρόνια. Τα σενάρια είναι αληθή, ωστόσο έχω αλλάξει ονόματα, επαγγέλματα και άλλες λεπτομέρειες.

Καθώς διαβάσετε, μπορεί να σκέφτεστε: *Αυτή είμαι εγώ!* ή *Αυτοί είμαστε εμείς. Αυτό ακριβώς κάνει και ο σύντροφός μου!* Αν

αναγνωρίσετε τον εαυτό σας σε αυτές τις ιστορίες, ελπίζω να νιώσετε ότι τελικά δεν είστε μόνοι. Και όταν η μεταμόρφωση στη σχέση σας δε γίνει τόσο γρήγορα όσο στα ζευγάρια αυτών των παραδειγμάτων, να ξέρετε ότι ούτε κι εδώ είστε μόνοι. Μακάρι η διαδικασία επούλωσης μιας σχέσης να ήταν εύκολη και να απαιτούσε μόνο μερικές παρατηρήσεις και αλλαγές συμπεριφοράς. Αλίμονο όμως, στην πραγματική ζωή, στην ταχύτητα της καθημερινότητας, το να αναγνωρίσετε τους κύκλους συγκρούσεων (και συνήθως είναι πολλοί), το να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο διαφωνείτε, το να διατηρήσετε την αλλαγή μακροπρόθεσμα και το να κάνετε τη δουλειά που απαιτείται για να ξαναβρείτε ή να αποκαταστήσετε τον κύκλο αγάπης χρειάζεται χρόνο και υπομονή, δέσμευση και θάρρος.

Σας υπόσχομαι όμως πως αν το έχετε πάρει πραγματικά απόφαση να αλλάξετε, θα μπορέσετε να ξαναχτίσετε, να αποκαταστήσετε και να αναζωπυρώσετε το πάθος και τη συντροφικότητα που είχατε κάποτε. Αν καταφέρετε να βγείτε από τη Χώρα του Εγώ, θα αρχίσει να αλλάζει σταδιακά ολόκληρη η δυναμική της σχέσης. Άρα περνάμε στο πρώτο μεγάλο ερώτημα...

ΕΙΣΤΕ ΜΕΣΑ Ή ΕΙΣΤΕ ΕΞΩ;

Είναι μία από τις πρώτες ερωτήσεις που κάνω στα ζευγάρια που έρχονται μαζί για θεραπεία: «Είστε μέσα ή είστε έξω;» Φυσικά, αυτός είναι ένας τρόπος να μάθω αν και οι δύο σύντροφοι είναι αποφασισμένοι να δουλέψουν στην επίπονη διαδικασία της ανακάλυψης και της αλλαγής. Δημιουργεί όμως και έναν οπτικό στόχο. Είστε πρόθυμοι να περάσετε σε έναν κύκλο

αγάπης, ή είστε τόσο επικεντρωμένοι στον κύκλο συγκρούσεων, που έχει γίνει τόσο μεγάλη συνήθεια και, παρά την τοξική φύση του, σας κάνει να νιώθετε άνετα;

Αυτό είναι και για εσάς το πρώτο βήμα. *Είστε μέσα ή είστε έξω;* Προς το παρόν, ακόμα και το να θέλετε να είστε «μέσα», παρόλο που δεν ξέρετε πώς να το κάνετε ακριβώς, είναι αρκετό. Στους κύκλους συγκρούσεων δεν πέφτουμε μέσα σε μια νύχτα. Ακόμα και μόνοι μας είναι πολύ δύσκολο να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο χειριζόμαστε τις συγκρούσεις. Αν προσθέσουμε και το δεύτερο άτομο στην εξίσωση, τότε η δουλειά διπλασιάζεται. Θέλετε πραγματικά να δεσμευτείτε σε αυτή τη διαδικασία – αυτήν που απαιτείται για να μπειτε μέσα σε έναν κύκλο αγάπης;

Το βιβλίο αυτό θα σας δώσει τα εργαλεία που χρειάζεστε για να αρχίσετε να αλλάζετε τη σχέση σας – είναι τα εργαλεία που έχω δώσει σε αμέτρητα ζευγάρια κατά τη θητεία μου. Θα βρείτε έναν συνδυασμό ασκήσεων, όπως αυτή που αποκαλώ «Λύσεις των 3 Λεπτών» – συμβουλές που μπορείτε να εφαρμόσετε από τώρα για να διακόψετε τα καταστροφικά μοτίβα. Στις ασκήσεις ΚΑΡΔΙΑΣ, θα σας ζητηθεί να ψάξετε βαθύτερα, να αρχίσετε να αναγνωρίζετε τα τραύματα, τον πόνο και τους φόβους πίσω από τις πράξεις σας.

Έχω δει μερικές από τις πιο φλογερές, γεμάτες αγάπη σχέσεις να ανθίζουν ανάμεσα σε ζευγάρια που χρησιμοποίησαν αυτά τα εργαλεία, παρά το γεγονός πως για χρόνια δεν τα πήγαιναν καλά. Έχω δει συντρόφους να γλιτώνουν από το χείλος του διαζυγίου και να ζουν μια αγάπη ακόμα πιο δυνατή από αυτή που ξεκίνησαν. Σας διαβεβαιώ, είναι δυνατόν να συμβεί.

Θαύματα συμβαίνουν, ακόμα κι αν ο σύντροφός σας δεν προτίθεται να συμμετάσχει στη διαδικασία. Είτε βρίσκεστε στα πρώτα ραντεβού, είτε στην αργυρή σας επέτειο, είτε είστε μόνος και ελπίζετε να βρείτε ταίρι, μαθαίνοντας να αναγνωρίζετε, να ερμηνεύετε και να κατανοείτε τις δικές σας προσδοκίες και επιθυμίες, καθώς και αυτές και του συντρόφου σας στις δύσκολες περιόδους, μπορείτε να προλάβετε και να αντιστρέψετε τα προβληματικά μοτίβα και να χτίσετε, να ανακτήσετε και να διατηρήσετε στενούς δεσμούς και σχέσεις με μέλλον.

Κεφάλαιο 1



Πώς φτάσαμε ως εδώ;

Τις προάλλες, κανόνισα να συναντηθώ για φαγητό με μια παλιά μου φίλη. Έφτασα πρώτη στο εστιατόριο και διάλεξα ένα τραπέζι έξω. Ήταν μια υπέροχη μέρα –ηλιόλουστη και δροσερή– και η βεράντα ήταν γεμάτη κόσμο που απολάμβανε τη θέα στην Μπέι Έρια. Στο τραπέζι δίπλα μου καθόταν ένα ζευγάρι κοντά στα τριάντα, πιασμένο χέρι-χέρι, με τις βέρες τους να λαμπυρίζουν στον ήλιο.

Θυμάμαι πόσο τρυφεροί ήταν ο ένας με τον άλλο – κοιτάζονταν στα μάτια και γελούσαν με ένα αστείο που μοιράστηκαν. Δεν είναι υπέροχο; σκέφτηκα, απολαμβάνοντας τις λίγες στιγμές ησυχίας που είχα πριν φτάσει η φίλη μου. Τότε άκουσα τον ήχο μηνύματος ενός iPhone στο διπλανό τραπέζι.

«Τα παιδιά αλλάζουν την εκδρομή με τις μηχανές την Κυριακή αντί για το Σάββατο», είπε ο άντρας, ελέγχοντας το κινητό του με το ελεύθερο χέρι του.

Η γυναίκα του αμέσως σφίχτηκε. «Δε φαντάζομαι να πεις “ναι”».

«Ε, ναι...», είπε εκείνος, πληκτρολογώντας την απάντηση. «Είναι το Σαββατοκύριακο με τις μηχανές!»

«Μάλιστα, αλλά η Κυριακή είναι οικογενειακή μέρα. Θυμάσαι; Η λαϊκή αγορά;»

«Έλα τώρα. Μόνο γι' αυτή τη φορά θα είναι».

Έβλεπα ότι η σύζυγος εκνευριζόταν κάθε λεπτό που περνούσε. «Μα, αγάπη μου, είχαμε κάνει σχέδια».

«Μόνο για μία φορά», είπε εκείνος, τονίζοντας τις λέξεις για περισσότερη έμφαση. «Δεν καταλαβαίνω γιατί πάντα υπερβάλλεις».

Ο τσακωμός ξεκίνησε με ταχύτητα χιονοστιβάδας και το θέαμα ήταν αποκαρδιωτικό. Τη μια στιγμή κρατιόνταν από το χέρι και την άλλη τσακώνονταν για κάτι τόσο απλό όσο τα σχέδια ενός Σαββατοκύριακου.

Όλα τα ζευγάρια τσακώνονται, αλλά πώς μερικά φτάνουν ως εδώ, στο σημείο που μοιάζει να μην έχει γυρισμό; Πώς περνούν από την ευφορία του πρώτου φιλιού, την απόλυτη ευτυχία όταν διαπιστώνουν ότι έχουν βρει το ιδανικό ταίρι και την ευτυχία να σκέφτονται το κοινό τους μέλλον, στο να αναρωτιούνται τι ήταν αυτό που βρήκαν ο ένας στον άλλο;

Να τι συμβαίνει: σε μια σχέση, σχεδόν ποτέ δεν τσακώνεστε γι' αυτό που τσακώνεστε. Ανεξάρτητα από το αν το συνειδητοποιείτε, τσακώνεστε για κάτι που συνέβη χθες βράδυ ή έναν χρόνο πριν, ή ακόμη αναμασάτε προβλήματα προηγούμενων σχέσεων ή θέματα που υπήρχαν στην οικογένειά σας όταν μεγαλώνατε. Μπορεί να πιστεύετε ότι τσακώνεστε για μια εκδρομή ή για το πού θα πάτε διακοπές ή για το πώς θα ξοδέψετε τα χρήματά σας, και ίσως πιστεύετε ότι έχετε πολλές διαφωνίες για πολλά διαφορετικά πράγματα. Αλλά, στην πραγματικότητα, το πιθανότερο είναι ο τσακωμός να αφορά

πάντα στο ίδιο πράγμα, ένας τσακωμός με πολλά πρόσωπα, που αντικατοπτρίζει τις πιο εκνευριστικές στιγμές της καθημερινότητας.

ΙΔΙΟΣ ΚΑΒΓΑΣ ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ

Τις περισσότερες φορές, όταν ένα ζευγάρι έρχεται στο γραφείο μου, ξέρω ότι είναι απλώς θέμα χρόνου: μόλις και οι δύο πουν ό,τι έχουν να πουν σε ένα ασφαλές, ελεγχόμενο περιβάλλον, θα βγει στην επιφάνεια ο πραγματικός λόγος για τον οποίο τσακώνονται – ο φόβος κάτω από τον θυμό. Γι' αυτό δεν μπορούν «απλώς να το ξεπεράσουν». Γι' αυτό τσακώνονται διαρκώς για το ίδιο πράγμα. Δεν έχει σχέση με τα άπλυτα πιάτα στον νεροχύτη ή την επιλογή του κυριακάτικου προγράμματος. Έχει σχέση με ερωτήματα όπως: «Με αγαπάς;» «Με ακούς;» «Είμαι σημαντικός για σένα;» «Θα κάνουμε άραγε ποτέ ξανά σεξ;»

Εσείς και ο σύντροφός σας προβάλλετε ασυναίσθητα στη σχέση ο καθένας τη δική του συμπεριφορά, αλλά ο συνδυασμός των δύο δημιουργεί και νέα μοτίβα. Όσο περισσότερο επιτρέπετε στις αντιδράσεις σας και στα προσωπικά σας θέματα να καθοδηγούν τη σχέση, τόσο αυτά συγκρούονται μεταξύ τους με τρόπους που δημιουργούν κύκλους συγκρούσεων. Και όσο περισσότερο διαρκούν αυτοί οι κύκλοι συγκρούσεων, τόσο πιο δύσκολο είναι να ξεφύγετε από αυτούς.

Μόνο αναλύοντας και εξετάζοντας τη συμπεριφορά θα μπορέσετε να εντοπίσετε τον πραγματικό λόγο των τσακωμών, την αρχική σύγκρουση. Μόνο αν φέρετε αυτή τη σύγκρουση στο φως, τραβώντας την από τη ρίζα, θα βεβαιωθείτε ότι δε θα επανεμφανιστεί με τη μορφή ενός νέου καβγά. Το ζευγάρι

στο τραπέζι δίπλα μου αλήθεια καβγάδιζε για μια κυριακάτικη εκδρομή; Όχι, βέβαια. Αν όμως δεν καβγάδιζε γι' αυτό, τότε για τι; Για τι πραγματικά καβγαδίζετε στη δική σας σχέση;

ΟΙ ΕΞΙ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΙ ΛΟΓΟΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΣΕ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ

Σε κάθε κύκλο συγκρούσεων που εξετάζεται στα επόμενα κεφάλαια, το κλειδί για να περάσετε από έναν τέτοιο σε έναν κύκλο αγάπης είναι να ανακαλύψετε τα βαθύτερα αίτια. Υπάρχουν όμως και κάποιοι συνηθισμένοι λόγοι συγκρούσεων που δεν περιορίζονται μόνο σε έναν κύκλο. Η αναγνώριση και η κατανόηση αυτών των λόγων θα σας βοηθήσει να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση των πράξεών σας. Γι' αυτό αξίζει να ρίξετε μια πρώτη ματιά τώρα.

Πατάς τα κουμπιά μου!

Στην οικογένειά σας ήσασταν το χρυσό παιδί ή το μαύρο πρόβατο; Σας επαινούσαν για τα κατορθώματά σας ή σας έκαναν να ντρέπεστε για τις αποτυχίες σας; Σας πίεζαν να μπειτε στην επιστημονική ομάδα ή να παίζετε ποδόσφαιρο –όπως ακριβώς ο μπαμπάς σας–, παρόλο που εσείς επιθυμούσατε κάτι διαφορετικό; Ή μήπως σας άφησαν να βρείτε τον δικό σας δρόμο, με λίγη καθοδήγηση... και ίσως ακόμα λιγότερη υποστήριξη; Οι εμπειρίες κατά την παιδική και εφηβική ηλικία διαμόρφωσαν την προσωπικότητά σας, ενώ οι διάφορες σχέσεις που διαμορφώσατε –με τους γονείς, τα αδέρφια, τους φίλους και τους

συντρόφους– δημιούργησαν βαθιά ριζωμένους φόβους, ανασφάλειες, πληγές και προσδοκίες. Κανείς στον κόσμο δεν έχει ανοσία στο παρελθόν του. Όλοι έχουμε θέματα. Ίσως να παλεύετε με τα δικά σας μια ζωή. Ίσως να μην τα αντιμετωπίσατε ποτέ. Ίσως να μη γνωρίζατε πως είχατε θέματα μέχρι αυτή τη στιγμή. Μερικές φορές ο έρωτας είναι ο καταλύτης για την εμφάνιση των εμποδίων στην αγάπη – χρειάζεται να είναι κανείς σε έναν κύκλο αγάπης για να ανοιχτεί αρκετά ώστε να αφήσει αυτά τα θέματα να βγουν στην επιφάνεια.

Η βαθιά αγάπη μπορεί να σας κάνει να νιώσετε πολύ ευάλωτοι. Όταν αγαπάτε βαθιά, διακινδυνεύετε περισσότερο. Αυτό το συναίσθημα ανησυχίας ή αβεβαιότητας (*Τι θα γίνω αν με αφήσει; Τι θα γίνει αν, κάποια στιγμή, χωρίσουμε;*) μπορεί να ταράξει φόβους που βρίσκονται στα μύχια της ψυχής σας (*Είμαι άξιος αγάπης; Είμαι αρκετά καλός;*)

Στη δουλειά που έχω κάνει με άτομα, ζευγάρια και οικογένειες, έχω διαπιστώσει ότι τα ανεπίλυτα τραύματα και ο πόνος του παρελθόντος είναι τα βασικά εμπόδια που μας δυσκολεύουν να διατηρούμε υγιείς σχέσεις στο παρόν. Αντί να επουλώνουμε αυτά τα τραύματα, ωστόσο, συνήθως τα προβάλλουμε στον σύντροφό μας. Έχετε ακούσει (και ίσως χρησιμοποιήσει) τη φράση «Πατάς τα κουμπιά μου», σωστά; Λοιπόν, τα «κουμπιά» σας, καθώς και αυτά του συντρόφου σας, εγκαταστάθηκαν πολύ πριν γνωριστείτε μεταξύ σας. Και πατώντας, άθελά σας, ο ένας τα κουμπιά του άλλου, έχετε τη συβταγή για έναν ατέρμονο κύκλο συγκρούσεων.

Κι αν ο εκνευρισμένος σύζυγος που παρατηρούσα στο εστιατόριο, για παράδειγμα, ένιωθε ότι με το να σεβαστεί η γυναίκα του την επιθυμία του για εκδρομή τού έδειχνε την εκτίμησή της για το πόσο σκληρά εργάστηκε στη διάρκεια

της εβδομάδας; Κι αν η λαϊκή αγορά την Κυριακή δεν είναι ποτέ αρκετή γι' αυτή; Κι αν, με βάση το ιστορικό της, πάντα θα χρειαζόταν επιπλέον διαβεβαίωση ότι η οικογένειά της έρχεται πρώτη; Το ζευγάρι στο εστιατόριο το πιθανότερο είναι να μην τσακωνόταν για το πρόγραμμα της Κυριακής. Πιθανόν είχαν παγιδευτεί σε μια κλιμακωτή μάχη ισχύος, σε μια μάχη όπου η σημασία που έδινε αυτός στον χρόνο του «εγώ» ερχόταν σε σύγκρουση με τις θεωρίες αυτής σχετικά με το θέμα «εμείς». Ανεξάρτητα από το αν χρησιμοποιείτε τη λέξη «κουμπιά», «θέματα» ή «προβλήματα», ο μόνος τρόπος για να διακόψετε έναν τέτοιο κύκλο είναι να εντοπίσετε από πού προέρχεται, να διαπιστώσετε αν οι δυσανάλογα έντονες αντιδράσεις σε φαινομενικά ασήμαντα γεγονότα –όπως το να βγάζετε καπνούς από τον θυμό σας επειδή, ας πούμε, ο σύντροφός σας θέλησε να αλλάξει τα σχέδια της Κυριακής– πυροδοτούνται πραγματικά από τις παρούσες συνθήκες ή από παλιούς φόβους που εμφανίζονται ξαφνικά στη ζωή σας.

Θα μπορούσε να είναι ένας επαναλαμβανόμενος τσακωμός, ή, ακόμα, ούτε καν τσακωμός. Σε αυτό το βιβλίο, θα μάθετε να φτάνετε στη ρίζα του προβλήματος, και, σύμφωνα με την εμπειρία μου, είναι συνήθως μια ανασφάλεια ή ένας φόβος ή ένα ερώτημα ή μια λανθασμένη πεποίθηση για τον εαυτό σας ή την αγάπη. Η βάση αυτής της επαναλαμβανόμενης σύγκρουσης είναι το μικρό παιδί που κάζεται στο κέντρο της δικής σας καρδιάς ή του συντρόφου σας –ή, συχνά, στην καρδιά και των δύο–, ένα παιδί που αποζητά κατανόηση, που έχει απεγνωσμένη ανάγκη για αγάπη, αλλά που δεν ξέρει πώς να τη ζητήσει, να την αποδεχτεί ή να την αναγνωρίσει, ακόμα κι αν βρίσκεται μπροστά στα μάτια του.

Μεγάλες προσδοκίες

Οι πιο σοβαρές σχέσεις ξεκινούν με μεγάλες προσδοκίες, ή αυτό προκύπτει στην πορεία. Ακόμα κι αν στόχος δεν είναι ο γάμος, εσείς και ο σύντροφός σας έχετε τουλάχιστον την επιθυμία για μια μακροχρόνια δέσμευση. Δυστυχώς, αυτή η ανείπωτη προσδοκία είναι ίσως μία από τις λίγες στην οποία συμφωνούν και οι δύο σύντροφοι. Στην πραγματικότητα, μία από τις πλέον συνήθεις παγίδες που βλέπω ανάμεσα στα ζευγάρια είναι όταν ο ένας, ή και οι δύο σύντροφοι, μπαίνουν στη σχέση με μη ρεαλιστικές, αβάσιμες ή ανείπωτες προσδοκίες.

Ας επιστρέψουμε στο παντρεμένο ζευγάρι στο εστιατόριο. Κι αν η γυναίκα πίστευε, για παράδειγμα, ότι μετά τον γάμο θα έκαναν τα πάντα μαζί; Θα πήγαιναν για ψώνια, θα διάλεγαν χαλάκια και πετσέτες, και θα έβγαιναν με άλλα ζευγάρια αντί να πηγαίνουν εκδρομές ξεχωριστά; Κι αν ο γάμος γι' αυτή σημαίνει τέλος στη μοναξιά; Η προσδοκία της θα ήταν η συνεχής συντροφιά. Κι αν οι προσδοκίες του άντρα της είναι διαφορετικές; Κι αν αυτός βλέπει τον γάμο ως έναν χώρο όπου μπορεί να φύγει και να κάνει τα δικά του, γνωρίζοντας ότι η σχέση του «θα είναι πάντα εκεί» όταν επιστρέψει;

Όταν έχουμε διαφορετικές θεωρίες για το πώς πρέπει να είναι μια σχέση, μερικές φορές, χωρίς να το θέλουμε, καταλήγουμε να απογοητεύουμε ο ένας τον άλλο με μικρούς, φαινομενικά ασήμαντους, τρόπους. Όμως, με τον καιρό, αυτές οι μικρές απογοητεύσεις αθροίζονται. Θα πιστεύατε ότι αυτός ο λόγος αρκεί για να συζητήσουμε μεταξύ μας τις προσδοκίες. Ωστόσο, οι περισσότεροι δεν το κάνουν.

Γιατί; Πιστεύω διότι, κάπου στη διαδρομή, αναπτύσσουμε μερικές πραγματικά παράξενες θεωρίες για τη δύναμη της

αγάπης. Μας έχουν μεγαλώσει με τον μύθο τού να βρούμε «το ταίρι μας», τη θεωρία ότι η ευτυχία ολόκληρης της ζωής μας κρέμεται από την εύρεση του σωστού ανθρώπου. *Αν βρω τον τέλειο σύντροφο, λέμε στον εαυτό μας, θα έχω την τέλεια ζωή.* Πιστεύουμε ότι ολόκληρα χρόνια συναισθηματικού φορτίου θα εξαφανιστούν δίχως κανέναν κόπο από τη μεριά μας. Πιστεύουμε ότι όταν είμαστε *πραγματικά* ερωτευμένοι, όλα είναι υποτίθεται εύκολα. Αν είμαστε τέλειοι ο ένας για τον άλλο, δε χρειάζεται να δουλεύουμε τη σχέση μας, γιατί όλα κουμπώνουν... σωστά; Η αγάπη αρκεί!

Από τη μια, αυτή η αφέλεια είναι βιολογική. Στα πρώτα στάδια της έλξης, ο εγκέφαλος πλημμυρίζει με χημικά ευφορίας. Ισχύει αυτό που λένε: ο έρωτας είναι ισχυρός και εθιστικός σαν ναρκωτικό. Αλλά συνήθως δίνουμε τόσο μεγάλη έμφαση στο να βρούμε τον ιδανικό σύντροφο και να σχεδιάσουμε τον τέλειο γάμο, που συχνά ξεχνάμε να σχεδιάσουμε –*τι άλλο;!*– την υπόλοιπη ζωή μας.

Δε λέω να μειώσετε τις προσδοκίες σας για την αγάπη. Αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε έναν έρωτα να έχει ευτυχές τέλος, και ένα από αυτά είναι να συζητάτε θέματα, όπως τα χρήματα, τα παιδιά, τα πεθερικά και η θρησκεία, *πριν* κάνετε το μεγάλο βήμα του γάμου. Αν δεν έχετε ένα σχέδιο για τον τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων, μικρών ή μεγάλων, μαζί, ως ομάδα, το πιθανότερο είναι να βρεθείτε προ εκπλήξεως όταν αυτά, αναπόφευκτα, προκύψουν. Έτσι περνά λοιπόν κάποιος από μια αγάπη με όλες τις προοπτικές σε μια κατάσταση απογοήτευσης, στην οποία σκέφτεστε: *Μισό λεπτό! Ποτέ δε μιλήσαμε γι' αυτά! Θα έχουμε κοινούς ή ξεχωριστούς λογαριασμούς; Θα κάνουμε παιδιά τώρα ή αργότερα; Πού θα περνάμε τις γιορτές; Τι χρώμα πατάκι μπάνιου*

προτιμάς; Γιατί είναι τόσο δύσκολο; Νόμιζα πως η αγάπη ήταν αρκετή! Και με το σεξ τι γίνεται;

Θέλετε να μάθετε γιατί τα ποσοστά των διαζυγίων είναι τόσο υψηλά; Εν μέρει, είναι διότι δεν προγραμματίζουμε για το μέλλον, και ύστερα, όταν φτάνει το μέλλον και ξεκινούν οι αναπόφευκτες διαφωνίες, και πάλι δεν μπορούμε να δούμε πέρα από τη μύτη μας. Για κάθε διαφωνία πρέπει να φταίει ο σύντροφός μας. *Δεν είμαι τόσο ευτυχισμένος όσο κάποτε, άρα μάλλον είμαι με τον λάθος άνθρωπο. Δεν είμαι πια ευτυχισμένος, άρα δεν είναι αυτός ο τέλειος για μένα, σκεφτόμαστε.*

Γ' αυτό πιστεύω ακράδαντα ότι είναι σημαντικό τα ζευγάρια να δέχονται συμβουλές πριν από τον γάμο, είτε από οικογενειακό σύμβουλο είτε από ιερέα. Κι ωστόσο, καθημερινά αναρωτιέμαι –όπως με τη διευθύντρια του γυμναστηρίου μου, την ανιψιά μιας οικογενειακής φίλης ή τη γειτόνισσά μου– όταν μου λένε: «Λοιπόν, η δική μας αγάπη είναι διαφορετική. Γιατί να την καταστρέφουμε μιλώντας για οικονομικά, πεθερικά ή θρησκείες;» Δε συζητάμε για μερικά από τα πιο βασικά θέματα –και σίγουρα δε συζητάμε για τις πιο βαρετές λεπτομέρειες της καθημερινότητας–, διότι δεν είναι ρομαντικό και διότι (αν θέλουμε να το παραδεχτούμε) φοβόμαστε πολύ να το κάνουμε.

Μπορεί να φοβάστε ότι, αν καθίσετε να συζητήσετε όλα αυτά με τον σύντρόφo σας, θα προκύψουν συγκρούσεις. *Μη συζητώντας όμως αυτά τα θέματα, η σύγκρουση έρχεται με μαθηματική ακρίβεια.* Και όταν περάσουν χρόνια όπου οι διαφορετικές προσδοκίες σας θα σιγοβράζουν, τότε θα είναι πολύ πιο δύσκολο να καταλήξετε σε συμβιβασμούς. (Επίσης, αν κάνατε αυτές τις συζητήσεις αργά και αποφασίσετε ότι θα είστε καλύτερα με κάποιον άλλον οι προσδοκίες του οποίου ταιριά-

ζουν με τις δικές σας, οι συνέπειες αυτής της απόφασης θα είναι πιο σοβαρές από ό,τι αν είχατε συζητήσει εγκαίρως.) Αυτή η θεωρία επαναλαμβάνεται συχνά στο βιβλίο: συχνά τα πράγματα που κάνετε για να αποφύγετε μια σύγκρουση δημιουργούν ακριβώς τη σύγκρουση που προσπαθείτε να αποφύγετε. Αποφεύγετε τον πόνο της στιγμής, αλλά στρώνετε τον δρόμο για έναν πόνο πιο μακροχρόνιο.

Τι καλά που θα ήταν να μπορούσαμε να διώξουμε αυτό τον φόβο και να δούμε αυτές τις συζητήσεις ως ευκαιρία για να σκαλίσουμε θέματα και να τα λύσουμε πριν μετατραπούν σε βόμβες που θα διαλύσουν τη σχέση. Αν προτίθεστε να πιστέψετε ότι η συζήτηση αυτών των θεμάτων δε θα «μολύνει» την αγάπη που νιώθετε ο ένας για τον άλλον, αυτή η διαδικασία ανακάλυψης μπορεί στην ουσία να προστατέψει τη σχέση σας. Γνωρίζοντας ότι δε θα σκοντάψετε σε μία από αυτές τις κρυφές ωρολογιακές βόμβες στο μέλλον, θα καταφέρετε να αφιερωθείτε στη δημιουργία ενός κύκλου αγάπης εδώ και τώρα. Η βασική διαφορά ανάμεσα στη φαντασίωση του «έζησαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα» και στην πραγματικότητα ενός κύκλου αγάπης που διαρκεί είναι ότι η πραγματικότητα απαιτεί να χρησιμοποιείτε τη λογική, μαζί με την καρδιά, για να σχεδιάσετε τη σχέση με σκοπό να εμποδίσετε τις παρεξηγήσεις που προκύπτουν από τις διαφορετικές προσδοκίες να καταστρέψουν τη σύνδεση ανάμεσα στις ανοιχτές καρδιές σας.

Έντονα συναισθήματα

Τα έντονα συναισθήματα μας κάνουν συχνά να φερόμαστε ανόητα. Όταν κάτι που λέει ή κάνει ο σύντροφός μας χτυπά

κάποιο νεύρο μας –για παράδειγμα, όταν ανασύρει ένα παλιό, άλυτο τραύμα, όταν αποτυγχάνει να πραγματοποιήσει κάποια προσδοκία μας, ή όταν, απλώς, μας απογοητεύει σε κάτι–, αντιδρούμε. Παρασυρόμαστε τόσο πολύ από τα συναισθηματά μας, που ξεχνάμε τι σημαίνει να είμαστε τρυφεροί σύντροφοι. Το μόνο που σκεφτόμαστε είναι πώς θα ανταποδώσουμε ή πώς θα αποδείξουμε ότι ο σύντροφός μας έχει άδικο κι εμείς δίκιο – όπως η Σάρα στο παράδειγμα της Εισαγωγής («Δε με ακούς ποτέ, μα ποτέ»), ή το ζευγάρι στο εστιατόριο («Πάντα υπερβάλλεις»). Οι σπασμωδικές αντιδράσεις μας δεν είναι απλώς συναισθηματικές· είναι και σωματικές.

Την επόμενη φορά που τα συναισθηματά σας θα πυροδοτηθούν με έναν τέτοιο τρόπο, παρατηρήστε τι συμβαίνει στο σώμα σας: ο καρδιακός σας ρυθμός αυξάνεται, οι μύες σας σφίγγονται, και, ενδεχομένως, κρατάτε και την αναπνοή σας. Ενεργοποιείται δηλαδή όλο το συμπαθητικό σύστημα του οργανισμού. Αυτό είναι γνωστό με τον όρο «αντίδραση μάχης ή φυγής». Η αντίδραση μάχης ή φυγής είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης κινδύνων που απειλούν τη σωματική μας ακεραιότητα. Ωστόσο, δεν είναι τόσο αποτελεσματικός όταν πυροδοτείται από στρες ή άγχος –όπως αυτό που οφείλεται σε μακροχρόνιες συγκρούσεις μέσα στη σχέση–, από το οποίο δεν προκύπτει άμεση ανακούφιση.

Θέλετε να μάθετε τις μακροχρόνιες συνέπειες του διαρκούς στρες στη σχέση; Όλοι γνωρίζουμε ότι το στρες και η ανησυχία μπορεί να μας αρρωστήσει. Ωστόσο, έρευνα του Gottman Institute δείχνει ότι, με τον καιρό, μια στρεσογόνα σχέση μπορεί να προκαλέσει ασθένεια στις γυναίκες, πράγμα που δεν ισχύει για τους άντρες. Ο ανδρικός οργανισμός εκκρίνει την ορμόνη του στρες κορτιζόλη στη διάρκεια μιας σύγκρουσης,

με αποτέλεσμα αυτή να αποβάλλεται διαμιάς από το σώμα. Όταν όμως οι γυναίκες εκκρίνουν κορτιζόλη, την κρατούν στο σώμα τους για περισσότερο χρόνο. Μετά λοιπόν από έναν καβγά, ένας άντρας γυρνά πλευρό και ροχαλίζει, ενώ η γυναίκα μένει όλη νύχτα ξάγρυπνη, βγάζοντας καπνούς. Αυτό προφανώς περιέχει μια δόση αλήθειας, μια και στα περισσότερα (όχι όμως σε όλα) ζευγάρια ο άντρας αποβάλλει τις ορμόνες τού στρες γρηγορότερα από τη γυναίκα. Δυστυχώς, μακροπρόθεσμα, οι πολύ στρεσογόνες σχέσεις μπορεί να αποδυναμώσουν το ανοσοποιητικό σύστημα της γυναίκας, θέτοντάς τη σε κίνδυνο για ασθένειες από γρίπη μέχρι καρκίνο.

Εστιάζοντας στα αρνητικά

Προϊόντος του χρόνου, τα χαρακτηριστικά του συντρόφου σας που θεωρούσατε γοητευτικά αρχίζουν να σας εκνευρίζουν. Ο άντρας που κάποτε λατρεύατε για τον περιπετειώδη χαρακτήρα του και τον αυθορμητισμό του μπορεί να σας φαίνεται τώρα ανώριμος και ανεύθυνος. Μια σύντροφος που κάποτε θαυμάζατε για την ωριμότητά της και την ηθική στη δουλειά της τώρα μπορεί να σας φαίνεται βαρετή.

Στην αρχή, συνήθως τα μικροπράγματα είναι αυτά που προκαλούν περιστασιακή αρνητική αντίδραση – οι κάλτσες που διαρκώς αφήνει σκόρπιες στο πάτωμα, το ότι εκείνη καθυστερεί πάντα στα ραντεβού σας. Με τον καιρό, ωστόσο, η τάση να εστιάζετε στα αρνητικά μετατρέπεται σε κακή συνήθεια. Όταν εστιάζουμε για μεγάλα διαστήματα στα αρνητικά, στην ουσία αλλάζουμε τις διαδρομές των νευρώνων στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα αυτός να προγραμματίζεται ώστε να εντο-

πίζει αυτά τα αρνητικά. Αρχίζετε να θεωρείτε δεδομένα όλα τα καλά στη σχέση σας – παρατηρείτε μόνο τα στραβά που κάνει ο σύντροφός σας και τίποτα από αυτά που κάνει καλά. Και αρχίζετε να ξεχνάτε όλα όσα σας τράβηξαν εξαρχής στον άντρα ή τη γυναίκα των ονείρων σας.

Στο μεταξύ, παραβλέπετε τους τρόπους με τους οποίους τα πράγματα στα οποία εστιάζετε επηρεάζουν άμεσα τη συμπεριφορά του συντρόφου σας. Για παράδειγμα, αν περνάτε όλο το απόγευμα με τον φόβο ότι ο σύντροφός σας θα γυρίσει από τη δουλειά και δε θα σας δώσει καμία σημασία, το πιθανότερο είναι πως... αυτό θα γίνει. Γιατί; Διότι, όταν νιώθετε τσιτωμένοι και αγχωμένοι για κάτι, αυτό φαίνεται. Το σώμα σφίγγεται. Πιθανόν λοιπόν εκπέμπετε σήματα που θα πυροδοτήσουν ακριβώς την αντίδραση που δε θέλετε. Έτσι, ενώ ανησυχείτε για τη συμπεριφορά του, εκείνος πιθανόν σκέφτεται: *Ω Θεέ μου, πάλι με κοιτά στραβά. Θα μου την πει ξανά.* Και τότε προσηλώνεται στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή, χωρίς να μπει στον κόπο ούτε καν να σας χαιρετήσει. Η καρδιά σας μπορεί να βουλιάζει, αλλά το μυαλό σας λέει: *Να που είχα δίκιο τελικά.*

Η ζωή συμβαίνει

Ίσως πιστεύατε ότι αυτή η σταθερή, καλοπληρωμένη δουλειά θα διαρκούσε για πάντα, και σύντομα θα είχατε αρκετό εισόδημα για να ξεκινήσετε να αποταμιεύετε και να αγοράσετε το σπίτι των ονείρων σας και την οικονομική σταθερότητα για να πραγματοποιήσετε το πενταετές σχέδιό σας. Και τότε άρχισαν οι απολύσεις, και –*μπαμ!*– ολόκληρο το οικοδόμημα κατέρρευσε. Ίσως στα τρία χρόνια της σχέσης σας, η αγαπημέ-

νη σας σύζυγος έπαθε καρκίνο του στήθους. Ή το μωρό που πασχίσατε τόσο πολύ να συλλάβετε τώρα σας ταλαιπωρεί. Είναι αδύνατο να προβλέπουμε τα σχέδια που έχει η ζωή για εμάς, αλλά ένα είναι σίγουρο: Η ζωή δεν κυλά πάντα ανάλογα με τα σχέδιά μας. Συμβαίνουν πράγματα δίχως δικό μας φταίξιμο, τα οποία δεν είμαστε προετοιμασμένοι να χειριστούμε. Το αναπάντεχο γεγονός δε χρειάζεται να είναι μεγάλο για να επιφέρει αλλαγή – μερικές φορές μόνο, ο χρόνος αρκεί για να κάνει εσάς ή τον σύντροφό σας να χάσετε την ελπίδα ότι θα έχετε τη ζωή που φανταζόσασταν. Όταν επισυμβαίνει η αλλαγή –όταν κάτι σας αναγκάζει να προσαρμόσετε τις προσδοκίες σας (τις θυμάστε αυτές;), όταν η ζωή παίρνει τέτοια τροπή που σας κάνει να αναρωτιέστε ποιος είστε–, το ερώτημα είναι αν εσείς και ο σύντροφός σας θα αντιμετωπίσετε την κατάσταση μαζί ή θα απομακρυνθείτε.

Η αλλαγή είναι ένα μεγάλο αγκάθι στην πορεία πολλών ζευγαριών. Στο σημείο της αλλαγής, θα πάρουν άραγε και οι δύο τον ίδιο δρόμο ή θα επιλέξουν να βαδίσουν χωριστά, ακόμα κι αν δε χωρίσουν; Αυτή η «απομάκρυνση» είναι ο πιο συνηθισμένος λόγος που τα ζευγάρια χωρίζουν μετά από πολλά χρόνια κοινής ζωής. Η σχέση τους δεν είναι στατική. Δεν είναι αυτή που ήταν χθες, ούτε αυτή που θα είναι αύριο. Αν ο ένας σύντροφος προσπαθήσει να διατηρήσει τη σχέση όπως ήταν πάντα, ενώ ο άλλος ωριμάζει, ή αν οι σύντροφοι αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο στα γεγονότα της ζωής που επιφέρουν αλλαγές, μπορεί να διαπιστώσουν ότι θυμούνται τον κύκλο αγάπης που μοιράζονταν κάποτε και να αναρωτηθούν γιατί τώρα έχουν απομακρυνθεί τόσο πολύ.

Το παιχνίδι του «Όταν, Τότε»

Η διατήρηση μιας σχέσης... Ε, λοιπόν, είναι σκληρή δουλειά. Στην πραγματικότητα, είναι πολύ πιο εύκολο να αναβάλλουμε την προσπάθεια μέχρι την «κατάλληλη» στιγμή, ή μέχρι να νιώσουμε «έτοιμοι». Το πρόβλημα είναι πως, μέχρι να νιώσουμε έτοιμοι ή να αναζητήσουμε μια αλλαγή, μπορεί να είναι ήδη αργά, ή, τουλάχιστον, πολύ πιο δύσκολο να πάμε πίσω και να διορθώσουμε ό,τι πήγαινε στραβά για τόσο καιρό.

Δεν είναι μόνο η ψυχολογική δυσκολία που μπορεί να σας κάνει να αναβάλετε τη «διόρθωση» της σχέσης σας. Για παράδειγμα, έχετε πει ποτέ με τον σύντροφό σας ότι μόλις αποκτήσετε περισσότερα χρήματα, θα πάτε διακοπές, ή ταξίδι, ή έξω για φαγητό; Ή έχετε καθησυχάσει ο ένας τον άλλο ότι μόλις τα παιδιά φύγουν για σπουδές, ή μετά τις οικογενειακές διακοπές, θα έχετε περισσότερο χώρο στη ζωή σας για ποιοτικό χρόνο; Έχετε ορκιστεί ποτέ στον εαυτό σας ότι μόλις χάσετε βάρος, θα νιώσετε ξανά σέξι ή ευτυχισμένοι; Αποκαλώ αυτό «Παιχνίδι του “Όταν, Τότε”» – όταν συμβεί το Χ, τότε θα προσπαθήσετε για τη σχέση σας. Είναι ένα επικίνδυνο παιχνίδι, που γίνεται ακόμα πιο επικίνδυνο από το γεγονός ότι συχνά δε συνειδητοποιούμε ότι το παίζουμε.

Μερικές φορές, το να αναβάλουμε κάτι που μας προκαλεί ευχαρίστηση μοιάζει η πιο υπεύθυνη, προφανής επιλογή (πιθανόν δε θα κανονίσετε ένα δεύτερο ταξίδι του μέλιτος αν ο σύντροφός σας έχασε μόλις τη δουλειά του). Ωστόσο, συχνά, εστιάζουμε τόσο πολύ στην αναβολή πραγμάτων, που, στην ουσία, αναβάλλουμε την ευτυχία μας και χάνουμε ευκαιρίες να ζήσουμε εμπειρίες που είναι ακριβώς μπροστά μας, να γιορτάσουμε την αγάπη μας και την αφοσίωση ο ένας στον άλλο σή-

μερα. Αν παίξετε για καιρό το συγκεκριμένο παιχνίδι, θα βρεθείτε κάποια στιγμή να αναρωτιέστε: *Τι συνέβη; Γιατί είμαστε δυστυχημένοι για τόσο καιρό και πού πήγε η ευτυχισμένη μας ζωή;* Ξεκινήσατε με έναν κύκλο αγάπης, και τότε, κάθε φορά που λέγατε «όταν συμβεί το Χ, θα κάνουμε το Ψ για τη σχέση μας», αυτό σας απομάκρυνε ακόμα ένα βήμα από αυτό τον κύκλο και σας έφερνε πιο κοντά σε έναν κύκλο συγκρούσεων. Κανένα από αυτά τα μικρά βήματα δε σας έσπρωχνε από το χείλος του γκρεμού. Αλλά, με τον καιρό, τα βήματα αθροίζονταν και γίνονταν χιλιόμετρα. Τώρα πρέπει να διανύσετε αυτά τα χιλιόμετρα προς την αγάπη που κάποτε είχατε.

Κάθε συγγραφέας γνωρίζει ότι η σύγκρουση είναι βασικό κομμάτι της πλοκής κάθε ιστορίας. Η σύγκρουση είναι επίσης ένα αναπόφευκτο και φυσιολογικό κομμάτι κάθε σχέσης. Δε σημαίνει ότι η σχέση σας είναι καλύτερη ή χειρότερη από κάποια άλλη, ακόμα και από αυτές που (υποθετικά) δεν έχουν καθόλου συγκρούσεις. Η σύγκρουση δεν είναι κάτι καλό ή κακό. Αυτό που μετρά στην ενδυνάμωση του κύκλου αγάπης είναι ο τρόπος με τον οποίο χειρίζεστε τις συγκρούσεις. Όταν οι συγκρούσεις δεν επιλύονται, και, αντίθετα, αφήνονται να φουρντώνουν, τότε μετατρέπονται σε φαύλους κύκλους που σας κρατούν παγιδευμένους. Και τώρα ήρθε η στιγμή να δείτε τι μπορείτε να κάνετε γι' αυτούς.



Όλα τα ζευγάρια μαλώνουν. Πώς όμως φτάνουν σε κάποιες περιπτώσεις στο σημείο χωρίς επιστροφή;

Με τουλάχιστον εικοσαετή εμπειρία, η σύμβουλος γάμου και οικογενειακών υποθέσεων Δρ Τάρα Φιλντς εντοπίζει τις πέντε παγίδες στις οποίες πέφτουν συνεχώς τα ζευγάρια, αλλά και τα τρία βήματα που χρειάζονται ώστε αυτά να πάψουν να καβγαδίζουν ξανά και ξανά για το ίδιο θέμα και να καταφέρουν να χτίσουν μια σχέση κατανόησης, σεβασμού και αγάπης.

Στο βιβλίο **ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΣΧΕΣΗ**, η συγγραφέας μοιράζεται με τους αναγνώστες τα δοκιμασμένα και αποδεδειγμένα εργαλεία της, όπως:

- Περιπτώσεις πραγματικών ζευγαριών που κατάφεραν να «γιατρέψουν» τη σχέση τους.
- Τεστ αυτοαξιολόγησης, ώστε να φτάσετε στη ρίζα του προβλήματος.
- Πρακτικές «λύσεις των 3 λεπτών» που μπορείτε να εφαρμόσετε άμεσα.
- Ασκήσεις **ΚΑΡΔΙΑΣ** που θα σας βοηθήσουν να ψάξετε βαθύτερα μέσα σας ώστε να επανασυνδεθείτε με το ταίρι σας.

Ποτέ δεν είναι αργά για να ξυπνήσετε το πάθος και να αποκαταστήσετε την αγάπη ανάμεσα σε εσάς και το έτερον ήμισυ. Σταματήστε να «ανακυκλώνετε» τα ίδια και τα ίδια θέματα, βρείτε τους πραγματικούς λόγους πίσω από τους τσακωμούς σας και ξεκινήστε, σήμερα κιόλας, να απολαμβάνετε μια πιο ευτυχισμένη και δυνατή σχέση.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-1758-5



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 17598

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