



ΓΙΑ ΝΑ ΖΟΥΜΕ  
ΚΑΛΥΤΕΡΑ

# ΚΕΪΤ ΦΑΪΤΖΕΣ

# *Ζευγάρια*

## Η ανατομία μιας σχέσης



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: COUPLES – THE TRUTH  
Από τις Εκδόσεις Virago Press, Λονδίνο 2010  
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ζευγάρια – Η ανατομία μιας σχέσης**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Kate Figs  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έλλη Συλογίδου  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριάκος Αθανασιάδης  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Ηλίας Μασούρης  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου  
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Α. & Φ. Δεληγιάννης Ο.Ε.  
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© Kate Figs, 2010  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2010

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2010

ISBN 978-960-453-828-7

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

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

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

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

ΚΕΪΤ ΦΑΪΤΖΕΣ

*Ζευγάρια*

Η ανατομία μιας σχέσης

*Μετάφραση:  
Έλλη Συλογίδου*



*Στον Κριστόφ, φυσικά*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Οι γάμοι των άλλων .....	11
Από το ρομαντισμό στην πραγματικότητα.....	36
Τσακωμοί μέχρι τελικής πτώσεως.....	77
Παπούτσι απ' τον τόπο σου, κι ας είν' και μπαλωμένο .....	125
Ισορροπία δυνάμεων.....	161
Το διπλό κρεβάτι .....	196
Το διπλό κρεβάτι, Μέρος Δεύτερο: Απιστία.....	242
Ο μεγάλος αποχαιρετισμός .....	276
Ευτυχισμένες οικογένειες.....	331
Νέα δίκτυα .....	372
Το λυκαυγές .....	398
Γάμος ειλικρινών πνευμάτων.....	432
<i>Βιβλιογραφία</i> .....	457
<i>Ευχαριστίες</i> .....	471



## *Οι γάμοι των άδελφών*

**Ε**κτός από τον πόλεμο, τι θα μπορούσε να είναι πιο ενδιαφέρον από έναν γάμο;» γράφει η Χίλαρι Μάντελ στην Εισαγωγή της στο μυθιστόρημα της Ελίζαμπεθ Τζένκινς *Η Χελώνα και ο Λαγός* (1954). «Μια ερωτική ιστορία, μολονότι αποτελεί ένα από τα βασικά θέματα της μυθιστοριογραφίας, συνιστά ένα συγκεκριμένο πεδίο μάχης. Ο γάμος είναι μια μεγάλη εκστρατεία, ένα παιχνίδι στρατηγικής που περιλαμβάνει αναποδιές, μπλόφες και ανασυντάξεις – μια εκστρατεία που συχνά συνεχίζεται μέχρι να ξεχάσουν οι αντίπαλοι την αξία του εδάφους για το οποίο παλεύουν ή μέχρι να εγκαταλείψουν τους αρχικούς στόχους τους υπέρ άλλων, μυστικών αυτή τη φορά». Μια σχέση αφοσίωσης διαμορφώνει την κεντρική ιστορία της ζωής μας. Είναι η δομή που μας προσφέρει σταθερότητα, αγάπη και μιαν αίσθηση σκοπού: μία από τις πιο βασικές ανθρώπινες ανάγκες. Ωστόσο, οι περισσότεροι γάμοι είναι αδιαφανείς. Ελάχιστοι καταλαβαίνουν τι πραγματικά συμβαίνει στις σχέσεις των άλλων πίσω από το «γυάλινο παραπέτασμα», όπως γράφει ο Ε.Μ. Φόρστερ στο μυθιστόρημά του *Επιστροφή στο Χάουαρντς Εντ*, «που απομονώνει τα παντρεμένα ζευγάρια από τον κόσμο».

Οι περισσότεροι άνθρωποι φαίνονται πρόθυμοι να συζητήσουν κάθε πτυχή της ερωτικής τους ζωής με τους πιο στενούς φίλους τους μέχρι να «νοικοκυρευτούν», οπότε έμπιστός τους γίνεται συνήθως ο ίδιος ο σύντροφός τους. Μεγάλο μέρος της μαγείας του γάμου ή

της ελικρινούς σας σχέσης εντοπίζεται σε αυτόν τον μοναδικό συνδυασμό και στα μυστικά που μόνο εσείς οι δύο μοιράζεστε. Ωστόσο, είναι τόσο μεγάλη η ανάγκη να διατηρηθεί η εικόνα της ευτυχίας, ώστε η παραμικρή παραδοχή απογοήτευσης ή δυστυχίας που προέρχεται από τη σχέση μπορεί να ερμηνευθεί ως αποτυχία. Είναι γεγονός ότι η προσωπική ζωή των άλλων μας γοητεύει. Θέλουμε να ξέρουμε πώς ζουν οι άνθρωποι που αγαπιούνται μια ολόκληρη ζωή, με ποιον τρόπο καταφέρνουν να διατηρούν ζωντανή τη σχέση τους και τι πραγματικά συμβαίνει πίσω από τα τείχη της μυστικότητας. Θέλουμε να το γνωρίζουμε προκειμένου να κατανοήσουμε τη δική μας σχέση, ειδικά τώρα που τόσο πολλά από όσα θεωρούνταν δεδομένα, οι βασικοί κανόνες του γάμου δηλαδή, έχουν εξαφανιστεί. Όταν δεν υπάρχει παράθυρο στην καθημερινή ζωή των άλλων, δεν μπορούμε να γνωρίζουμε πώς αλλάζουν οι σχέσεις κατά τη διάρκεια της ζωής, εάν όσα μάς συμβαίνουν είναι τα συνήθη σκαμπανεβάσματα που συνοδεύουν τις μεταστροφές του γάμου ή, ίσως, ενδείξεις βαθύτερων προβλημάτων. Η σιωπή γύρω από μια μακροχρόνια σχέση μπορεί να είναι τόσο βαριά, ώστε συχνά η πρώτη φορά που οι άλλοι μαθαίνουν ότι ένα ζευγάρι έχει πρόβλημα είναι όταν χωρίζει. «Η αδελφή μου μου τηλεφώνησε για να μου πει ότι δεν άντεχε άλλο και ότι θα έπαιρναν διαζύγιο», λέει η Άννα. «Σκέφτηκα, κάτσε λιγάκι, δεν μπορείτε να συναντηθείτε, να πιείτε έναν καφέ και να το συζητήσετε; Γιατί αυτή ήταν η πρώτη φορά που ανέφερε ότι είχαν προβλήματα».

Με τόσο μυστήριο να περιβάλλει κάθε γαμήλια «φούσκα», είμαστε ακόμα πιο επιρρεπείς στις σύγχρονες πολιτισμικές συνταγές σχετικά με το πώς πρέπει να είναι ο έρωτας και ο γάμος. Από παντού ακούμε όμορφα ψέματα για τη ρομαντική, γεμάτη πάθος αγάπη. Η «αληθινή» αγάπη θεωρείται το τέλειο ταίριασμα των αδελφών ψυχών. Όλες οι φυσικές, σεξουαλικές, διανοητικές, πνευματικές και συναισθηματικές ανάγκες μας υποτίθεται ότι ικανοποιούνται από ένα και μοναδικό πρόσωπο: μια συνταγή που αναπόφευκτα οδη-

γεί σε απογοήτευση, αν και λίγοι είναι εκείνοι που τολμούν να παραδεχτούν μπροστά σε κάποιον άλλο σε ποιον συγκεκριμένο τόμα απέτυχε η αληθινή τους αγάπη. Η αγάπη πρέπει να είναι ρόδινη, χαρούμενη, πράγμα που σημαίνει ότι δεν μπορεί κανείς να μιλά για τις περιπτώσεις που δε νιώθει έτσι. Η αγάπη πρέπει να είναι αρκετή για να μας στηρίξει στις αντιξοότητες της ζωής· αγάπη σημαίνει ότι ποτέ δε χρειάζεται να ζητήσει κανείς συγγνώμη· αγάπη σημαίνει ότι γνωρίζουμε ενστικτωδώς τι είναι καλύτερο για τον άλλο – τρεις από τις πιο παραπλανητικές δηλώσεις για τις σχέσεις που διατυπώθηκαν ποτέ. Η αληθινή αγάπη, όπως μου είπαν όλα τα ζευγάρια που είναι μαζί μια ολόκληρη ζωή, είναι κάτι που έρχεται με τον καιρό και αφού σβήσουν οι σπίθες της ρομαντικής αγάπης, μια και όσα μαθαίνει ο ένας για τον άλλο μέσα από τις διαφωνίες σηματοδοτούν την αρχή μιας αληθινής σχέσης και όχι το τέλος της. Το αληθινό σεξ υπονομεύεται από τις λεπτομερείς, σχεδόν πορνογραφικές εικόνες που μας περιβάλλουν, εικόνες που παρουσιάζουν μονοδιάστατα το «καλό» σεξ ως ρωμαλέο, αθλητικό, ακαταπόνητο, πάντοτε οργασμικό. Οι εικόνες αυτές δεν απέχουν πολύ από όσα φανταζόμαστε την ώρα που αποκαλύπτουμε ο ένας στον άλλο το όχι και τόσο τέλειο κορμί μας. Αντιμετωπίζουμε το σεξ σαν κάτι που πρέπει να «κρατηθεί ζωντανό» και το κουρδίζουμε σαν παλιό παιχνίδι ή ζητάμε συμβουλές για ποικιλία, πράγμα που εύκολα κάνει τα ζευγάρια να νιώθουν ανεξέλικτα όντα ή ότι τους αξίζει να γνωρίσουν αλλού μεγαλύτερη σεξουαλική καινοτομία, μόλις συνηθίσουν ο ένας το σώμα του άλλου. Λίγα ζευγάρια μπορούν να διατηρήσουν μακροπρόθεσμα τον ερωτισμό των πρώτων σεξουαλικών τους επαφών, όμως εκείνο που κανείς δε συζητά είναι το πώς σε μια καλή σχέση το σεξ μπορεί να γίνει καλύτερο *χάρin* της οικειότητας που φέρνουν τα χρόνια: μόλις αποδεχτεί κανείς ότι αλλάζει και σταματήσει, επιτέλους, να προσπαθεί να ξαναβρεί το παλιότερο πάθος.

Υπάρχει μια διαχρονική ποιότητα σε ορισμένες πτυχές της αγά-



πης. Πάντοτε υπήρχε πάθος, ζήλια, αφοσίωση, προδοσία, εκνευρισμός και μίσος. Οι σχέσεις, όμως, δέχονται νέες πιέσεις: υπάρχουν ευρύτερα πολιτισμικά ιδανικά σχετικά με το πώς πρέπει να ζούμε «την καλή ζωή», ιδανικά που περιπλέκουν την ικανότητά μας να δεσμευτούμε απέναντι στην αγάπη. Η ατομική φιλοδοξία, η αυτοεκπλήρωση και τα νέα ήθη, σύμφωνα με τα οποία κάποιος μπορεί και πρέπει να έχει όλα όσα προσφέρει η ζωή, δε συνδυάζονται με μια σχέση στο επίκεντρο της οποίας βρίσκονται ο συμβιβασμός, το ενδιαφέρον και η συντροφικότητα. Υπάρχει κυνισμός όσον αφορά την πιθανότητα διατήρησης μιας μακροχρόνιας σχέσης, υπάρχει μια αίσθηση δυσπιστίας, η αντίληψη ότι, «Εάν δε φροντίσω εγώ τον εαυτό μου, ποιος θα το κάνει;» Σήμερα, η αφοσίωση σε ένα πρόσωπο μοιάζει με επικίνδυνη πράξη αυτοθυσίας και οι άνθρωποι εύκολα μπερδεύονται όσον αφορά το πού βρίσκονται τα όρια μεταξύ του «εγώ» και του «εμείς». Υπάρχουν νέες εκφράσεις για ολόκληρες στρατιές ανθρώπων, όπως «δεσμοφοβικοί» ή «ελεύθερες γυναίκες των τριάντα-και-κάτι», που υποδεικνύουν ότι, αν και επιζητούμε την ασφάλεια και τη ζεστασιά μιας σχέσης αγάπης, αντιλαμβανόμαστε το γάμο και τη μακροχρόνια σχέση σαν παγίδα που βρίσκεται στον αντίποδα της ελευθερίας του πνεύματος και της επίτευξης των στόχων που έχουμε θέσει στον εαυτό μας. Στον σύγχρονο αναλώσιμο πολιτισμό θεωρείται ότι μπορούμε να αλλάξουμε τους ανθρώπους όπως τα ρούχα μόλις εμφανιστούν οι πρώτες δυσκολίες σε μια σχέση, με τη δικαιολογία ότι είμαστε «δυστυχημένοι», ότι κάποιος άλλος μπορεί να μας αγαπήσει περισσότερο, να μας καταλάβει καλύτερα ή να μας κάνει να νιώσουμε πιο ζωντανό σεξουαλικό. Εκείνο που απουσιάζει από τη σύγχρονη πολιτισμική έμφαση στον φρενήρη ατομικισμό είναι η βαθιά ανάγκη για κοινή ζωή, για δυνατούς δεσμούς ανάμεσα στους ανθρώπους προκειμένου να είναι ευτυχισμένοι. Μια καλή προσωπική σχέση κάνει τους ανθρώπους να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και όχι να τον θυσιάζουν. Αν δε φροντίσουμε τους πιο κοντινούς μας ανθρώπους, εί-

μαστε καταδικασμένοι να μείνουμε και εμείς μόνοι, χωρίς φροντίδα.

Η ειλικρινής σχέση υπονομεύεται επίσης από πτυχές της κοινωνικής αλλαγής. Όλο και περισσότερο τα ζευγάρια περιμένουν ότι θα ζήσουν μέσα σε μια ισότιμη σχέση συντροφικότητας, όμως αυτές οι νέες προσδοκίες δε συνοδεύονται από επαρκείς αλλαγές στην ευρύτερη κοινωνική και οικονομική δομή όσον αφορά τις ίσες αμοιβές και ευκαιρίες, την καλύτερη εξισορρόπηση εργασίας – προσωπικής ζωής και το σωστό είδος υποστήριξης προς τους εργαζόμενους γονείς. Τα ζευγάρια επιχειρηματολογούν, συχνά με μεγάλο πάθος, για ίση μεταχείριση, που υπονομεύεται από τις παραδοχές με τις οποίες μεγάλωσαν σχετικά με το πώς πρέπει να είναι οι άντρες και οι γυναίκες ως «σύζυγοι». Ο θυμός θεριεύει καθώς προσπαθούν να συμβιβάσουν τη συνέχιση της εργασίας τους και το χτίσιμο της καριέρας τους με την παρουσία τους στο σπίτι για τα παιδιά τους. Και πώς άραγε μπορεί κανείς να πιστέψει ολόψυχα στην πιθανότητα μιας σχέσης αγάπης και υποστήριξης, που θα μπορεί να αντέξει στο πέρασμα του χρόνου, όταν καθημερινά ακούγονται συζητήσεις για την οικογένεια «σε κρίση», με τα ποσοστά των διαζυγίων, των δεύτερων γάμων και των μονοπυρηνικών οικογενειών να αυξάνονται; Θέλουμε να πιστέψουμε στη δύναμη της αγάπης που θα μας συντροφεύει σε όλη μας τη ζωή, αλλά είναι πιο δύσκολο από ποτέ να πιστέψουμε ότι θα κρατήσει πολύ...

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας δεν είναι κάποιου είδους εγχειρίδιο. Δεν υπάρχουν απλουστευμένες γενικεύσεις τύπου «Άρης» και «Αφροδίτη» ούτε γενικές συνταγές επιτυχίας: οι σχέσεις είναι πολύ σύνθετες, προσωπικές και σημαντικές για να δοθούν εύκολες απαντήσεις. Το βιβλίο αυτό επιχειρεί να κάνει ένα βήμα πέρα από τις στερεοτυπικές υποθέσεις τού πώς πρέπει να είναι μια σχέση και πέρα από τις πολιτικές συζητήσεις χειραγώγησης σχετικά με το ότι ο γάμος είναι πιο ισχυρός από τη συγκατοίκηση και πρέπει να αναζωογονηθεί. Στόχος μου είναι να απομακρυνθούμε από την ξεπερασμένη φεμινιστική αντίληψη ότι ο γάμος είναι ένας θεσμός που

συμβολίζει την ιδιοκτησία και την εκμετάλλευση των γυναικών, και να εστιάσουμε στις νέες σχέσεις που δημιουργούν σήμερα οι άνθρωποι. Ο γάμος ως θεσμός μπορεί να πεθαίνει, καθώς ο αριθμός εκείνων που συζούν σύντομα θα ξεπεράσει τον αριθμό εκείνων που παντρεύονται, αλλά η ανάγκη μας για σχέση, δέσμευση και αγάπη δεν έχει αλλάξει. Για την ακρίβεια, σήμερα χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ τη σταθερότητα της στενής σχέσης, μια και ο κόσμος αλλάζει με ταχύτητα και αβεβαιότητα άνευ προηγουμένου. Εκείνο που έχει σημασία είναι η ποιότητα της σχέσης, όχι η κοινωνική της υπόσταση. Ο ορισμός της έννοιας του γάμου πρέπει να επεκταθεί, έτσι ώστε να συμπεριληφθούν οι πολλοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι στηρίζουν και δεσμεύονται ο ένας απέναντι στον άλλο, μια και η καλή σχέση ποτέ δεν υπήρξε πιο σημαντική για την υγεία, την αίσθηση ταυτότητας, τους σκοπούς και την ολοκλήρωσή μας.

Υπάρχουν εκείνοι που είναι σταθερά εργένηδες, αλλά η πλειονότητα των ανθρώπων προκόβει μέσα στην άνεση και τη σταθερότητα μιας καλής σχέσης αγάπης. Δεν μπορούμε να απολαύσουμε τη ζωή τελείως μόνοι μας. Ως άτομα, δε μας καθορίζει μόνο αυτό που κάνουμε, αλλά και ο τρόπος που αγαπάμε και που μας αγαπούν. Εξ ου και βασικό αξίωμα αυτού του βιβλίου αποτελεί το ότι μόνο μέσα από καλές σχέσεις, και την αυξανόμενη αίσθηση αυτογνωσίας που πηγάζει από τις διαφωνίες και τις διαφορές ανάμεσά μας, μπορεί να αναδειχθεί ο καλύτερος και ο πραγματικός εαυτός μας. Εντούτοις, πώς μπορούμε να κάνουμε μια σχέση να ανθίσει, όταν δέχεται τόσο πολλές πιέσεις; Συχνά το μόνο που λείπει είναι η επαρκής διορατικότητα και τα εργαλεία. Οι απαντήσεις βρίσκονται στην καλύτερη κατανόηση των τρόπων με τους οποίους η αγάπη υπονομεύεται από υπερβολικές προσδοκίες και κοινωνικές αλλαγές. Εντοπίζονται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο ψυχολογικών διεργασιών και στον τρόπο με τον οποίο οι προσωπικές μας ανασφάλειες και απογοητεύσεις τροφοδοτούν το διχασμό και τη δυσαρέσκεια.

Οι απαντήσεις βρίσκονται στην απόρριψη των πατριαρχικών αντιλήψεων ότι ο γάμος αποτελεί ιδιοκτησία και ότι καλουπώνει το ρόλο κάθε φύλου, και στη δημιουργία νέων δεσμών, ενός νέου συμβολαίου που βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό, στη δικαιοσύνη, στην αυτονομία και στην ευγένεια. Όμως οι πιο καθησυχαστικές απαντήσεις προκύπτουν από τη γνώση ότι οι εμπειρίες μας είναι φυσιολογικές, κοινές σε όλους, ότι δεν είμαστε τέρατα ή αποτυχημένοι επειδή μπορούμε να κοιτάξουμε μέσα από το «γυάλινο παραπετάσμα» στην προσωπική φύσκα του γάμου των άλλων.

Αυτό θα επιχειρήσει να κάνει το παρόν βιβλίο. Πιθανόν υπάρχουν τόσες «αλήθειες» όσα και ζευγάρια. Εστίασα την προσοχή μου στη Δύση και, όπως ήταν επόμενο, είδα μόνο ένα μικρό τμήμα του καλιδοσκοπίου μέσα από το φακό της δικής μου εμπειρίας και εκείνων που άκουσα. Υπήρξε μεγάλη μου τιμή το γεγονός ότι με καλωσόρισαν και με εμπιστεύτηκαν 120 άντρες και γυναίκες από διαφορετικές κοινωνικές τάξεις και από διάφορες περιοχές της Βρετανίας. Οι ιστορίες τους αποτελούν τα θεμέλια αυτού του βιβλίου. Διατηρώντας την ανωνυμία τους, υπήρξαν όσο πιο ειλικρινείς μπορούσαν σχετικά με τα σκαμπανεβάσματα της ερωτικής τους ζωής, δεδομένου ότι λίγοι από εμάς μπορούμε να κατανοήσουμε πλήρως τη συναισθηματική δυναμική και το μυστήριο της οικειότητας. Πολλοί με χρησιμοποίησαν ως δωρεάν ψυχολόγο, αδημονώντας να μιλήσουν για τις δυσκολίες τους. Άλλοι καλωσόρισαν την ευκαιρία να σκεφτούν σχετικά με την πιο σημαντική σχέση της ζωής τους, να καθίσουν και να αναλογιστούν τι προσφέρει ο καθένας στον άλλο και γιατί όλο αυτό έχει ή δεν έχει επιτυχία. Είμαστε όλοι τόσο απασχολημένοι στην προσπάθειά μας να ισορροπήσουμε διάφορες απαιτήσεις από την καριέρα, τα παιδιά, την οικογένεια και τους φίλους μας, και να συμμορφωθούμε με τη δεδομένη αντίληψη για το πώς πρέπει να είναι ένα ζευγάρι, ώστε η φροντίδα αυτών των τόσο ουσιαστικών συναισθηματικών δεσμών ανάμεσά μας χάνεται κάτω από το σωρό. Κάθε άτομο στο οποίο

έθεσα ερωτήσεις έδωσε απολύτως μοναδικές πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο που λειτουργεί η σχέση του, και γι' αυτό είμαι βαθιά ευγνώμων.

Στη διάρκεια των τριάντα τελευταίων ετών, έχει παρατηρηθεί άνηση στην ακαδημαϊκή έρευνα σχετικά με τη φύση των σχέσεων, καθώς έρευνες επικεντρωμένες σε ζευγάρια που έχουν μείνει μαζί μια ολόκληρη ζωή προσφέρουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ψυχολογικές διαδικασίες της οικειότητας. Ασχολήθηκα με τα αποτελέσματα αυτά προκειμένου να τα παρουσιάσω στον αναγνώστη και με έκπληξη διαπίστωσα ότι, όπως ο κάθε άνθρωπος, έτσι κι εγώ έχω επηρεαστεί από τους μύθους σχετικά με τις σχέσεις και τη φύση της διάλυσης μιας οικογένειας. Ορισμένες πτυχές μιας ζωής που χαρακτηρίζεται από την αγάπη, όμως, είναι διαχρονικές. Υπάρχει άφθονη βιβλιογραφία, από τον Πλάτωνα και τον Όμηρο μέχρι την εποχή μας, που επισημαίνει το γεγονός ότι πάρα πολλές από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε στον τομέα της οικειότητας είναι πανάρχαιες. Αυτές οι πηγές, σε συνδυασμό με τις μαρτυρίες των υπέροχων ανθρώπων που συνάντησα, θα μπορούσαν να προσφέρουν επαρκή στήριξη, καθοδήγηση και πληροφόρηση ώστε να βοηθήσουν τη σχέση κάθε αναγνώστη να λειτουργήσει κάπως καλύτερα, ακριβώς όπως συνέβη στη δική μου περίπτωση.

Το βιβλίο αυτό δεν αναφέρεται στον δικό μου γάμο, όμως αναπόφευκτα έχει επηρεαστεί από τα είκοσι χρόνια μιας καλής σχέσης. Πιστεύω με όλη μου την καρδιά στη σημασία της δέσμευσης, όμως τα πράγματα δεν ήταν πάντοτε έτσι. Το 1962 ήμουν ένα πεντάχρονο παιδί διαζευγμένων γονιών, σε μια εποχή που γνωρίζαμε πολύ λίγα πράγματα σχετικά με το πώς να ελαχιστοποιήσουμε τον αντίκτυπο της διάλυσης μιας οικογένειας στα πολύ νεαρά άτομα. Οι γονείς μου διέπραξαν πάρα πολλά σφάλματα εξαιτίας της άγνοιάς τους. Έτσι, δεν πίστευα ότι οι σχέσεις μπορούσαν να αντέξουν σε βάθος χρόνου, επειδή η σχέση των δικών μου γονιών δεν είχε αντέξει. Στις αρχές της τρίτης δεκαετίας της ζωής μου δεν ήθελα να απο-

κτήςσω παιδιά, επειδή δεν τολμούσα να διανοηθώ ότι θα τα υπέβαλλα στην ίδια ταλαιπωρία. Ο γάμος μου, μια ισότιμη σχέση με έναν ζεστό και τρυφερό άντρα, αποτέλεσε τη συναισθηματική ραχοκοκαλιά της ζωής μου. Γνώριζε τις καλές και τις λιγότερο καλές στιγμές του, όπως κάθε σχέση ζωής. Όμως, μπορώ να πω με απόλυτη σιγουριά ότι μια στενή σχέση αφοσίωσης έχει τη δύναμη να θεραπεύει παλιές πληγές, με την προϋπόθεση ότι είμαστε διατεθειμένοι να αναλάβουμε την ευθύνη για τη φροντίδα αυτής της σχέσης. Με αυτή την αγάπη, αισθάνομαι πιο άνετα με τον εαυτό μου, πιο ικανή να βγω έξω στην κοινωνία και να εργαστώ, πιο ικανή να προσφέρω σε εκείνον και τα παιδιά μας. Ήξερα ότι ο γάμος μου διέθετε στέρεες βάσεις, όμως ποτέ μου δεν κάθισα να αναρωτηθώ για ποιους λόγους λειτούργησε, ποτέ δε θεώρησα απαραίτητο να αναγνωρίσω πόσο καλά τα πηγαίναμε με την προσπάθεια να μείνουμε μαζί απέναντι σε δύσκολες καταστάσεις, ώσπου άρχισα να ερευνώ το θέμα και να συναντώ άλλους ανθρώπους, τις ιστορίες των οποίων θα διαβάσετε σε αυτές τις σελίδες.

Όταν χρησιμοποιώ τη λέξη «γάμος», έχω κατά νου κάθε μορφή σχέσης όπου υπάρχει σαφής δέσμευση. Συμπεριέλαβα όσο το δυνατόν περισσότερες κατηγορίες μακροχρόνιων σχέσεων: παραδοσιακούς γάμους όπου οι άντρες εξασφαλίζουν τα χρήματα και οι γυναίκες φροντίζουν το σπίτι, ζευγάρια όπου και οι δύο φέρνουν εισόδημα και σε κάποιες περιπτώσεις οι γυναίκες κερδίζουν περισσότερα, καθώς και ζευγάρια που συγκατοικούν και είναι τόσο δεσμευμένα σαν να ήταν παντρεμένοι. Συνάντησα άντρες και γυναίκες που πέρασαν το μεγαλύτερο μέρος της ενήλικης ζωής τους σε ομοφυλοφιλικές σχέσεις δέσμευσης, ζευγάρια που έχουν αποκτήσει παιδιά και άλλα που δεν έχουν. Συνάντησα ανθρώπους που παντρεύτηκαν με αλλόθρησκους και πλέον έχουν αλλάξει πάρα πολλά από τα φυλετικά και θρησκευτικά στερεότυπα που υπήρχαν στην αρχική τους οικογένεια, καθώς πλέον ανάμεσά τους ζει ένας άνθρωπος από διαφορετική φυλή ή θρησκεία. Γνώρισα ανθρώπους

που χρειάστηκε να θυσιάσουν τις ελπίδες τους για έναν σύντροφο της επιλογής τους και μια σχέση ίσης αγάπης προκειμένου να παντρευτούν από συνοικέσιο, ώστε να διατηρήσουν τη στήριξη και την αγάπη των οικογενειών τους. Συνάντησα νεαρότερα ζευγάρια που σφύζουν από ελπίδα και άλλα που βρίσκονται μαζί για περισσότερα από σαράντα χρόνια και έχουν σφυρηλατήσει μια κοινή ιστορία αναμνήσεων. Γνώρισα άντρες και γυναίκες που βίωσαν τον έντονο και παρατεταμένο πόνο ενός διαζυγίου πριν ανακαλύψουν περισσότερη χαρά σε μια δεύτερη σχέση, καθώς και άλλους που προτίμησαν να παραμείνουν μόνοι ή να ζήσουν χωριστά με τον νέο σύντροφό τους. Καθένα από αυτά τα άτομα επέδειξε ένα επίπεδο δέσμευσης, επιμονής και αντοχής απέναντι στις δυσκολίες, πράγμα που, προς απόλυτη κατάπληξή μου, ήρθε σε αντιδιαστολή με τη γενικά αποδεκτή άποψη που θέλει τους ανθρώπους της εποχής μας να κολλάνε στο πρώτο εμπόδιο και να χωρίζουν υπερβολικά εύκολα. Οι άνθρωποι ελπίζουν ακόμα στην αγάπη και τη δέσμευση. Ορισμένοι βρήκαν αυτό ακριβώς που ήθελαν σε μια μακροχρόνια σχέση μετά από χρόνια δυστυχίας.

Οι περισσότεροι θεωρούν τη μονογαμία ως τη βάση μιας σχέσης ζωής, όμως αυτός σε καμία περίπτωση δεν είναι ο μόνος δρόμος. Ένας μικρός αλλά μάλλον αυξανόμενος αριθμός ζευγαριών αποδέχεται ότι η απόλυτη πίστη ίσως να αποδειχτεί δύσκολη αν μια σχέση πρόκειται να διαρκέσει δεκαετίες ολόκληρες. Ο Ρόμπιν και η Χίλαρι ήρθαν στη Βρετανία από την Αυστραλία όταν ήταν φοιτητές και έμειναν στο Νησί. Έχουν τρία παιδιά που βρίσκονται στην εφηβεία, ήταν ευτυχισμένοι με το γάμο τους και σεξουαλικά μονογαμικοί, ώσπου κατέστη σαφές ότι η Χίλαρι αισθανόταν ιδιαίτερη έλξη για έναν νεαρό νοικάρη που είχε έρθει στο σπίτι τους. Ο Ρόμπιν τής είπε να προχωρήσει. «Η σχέση μας είναι τόσο στενή, ώστε δε θεώρησα πως είχα να χάσω κάτι ή ότι κινδύνευε ο γάμος μας. Όταν περνάς στο στάδιο του οικείου σεξ, το πάθος χάνεται, παύεις να σκίζεις τα ρούχα του συντρόφου σου ή να το κάνεις μέσα στο

αυτοκίνητο γυρίζοντας στο σπίτι μετά από ένα πάρτι, κι αυτό είναι κάτι που δεν επανέρχεται. Σκέφτηκα, “Θεέ μου, θα το απολαύσει πάρα πολύ αυτό και δεν είναι κάτι που θα με μειώσει στο ελάχιστο”. Μετά από εκείνη την ερωτική συνεύρεση, η Χίλαρι είχε και άλλες τέτοιες γνωριμίες, ενώ οι δυο τους διαπίστωσαν πως σε κάποιο βαθμό η εξέλιξη αυτή αναζωογόνησε το γάμο τους. «Το λατρεύει. Αισθάνεται τόσο ζωντανή, ξετρελαίνεται με την ίντριγκα, είναι η προσωπική της σαπουνόπερα», μου είπε ο Ρόμπιν. «Είναι σαν ένα διαφορετικό χόμπι, σαν να συμμετέχεις σε μια λέσχη βιβλίου!» Οι πωλήσεις μυθιστορημάτων στους άντρες θα εκτοξεύονταν στα ύψη αν οι λέσχες βιβλίου ήταν τόσο διασκεδαστικές...

Άλλοι διαπιστώνουν ότι είναι πιο ευτυχημένοι ως ζευγάρι ζώντας χωριστά. Η Λούσι ήταν παντρεμένη με έναν άντρα στη διάρκεια της τρίτης δεκαετίας της ζωής της, τον οποίο συνεχίζει να βλέπει και τον αγαπά πολύ. Κάποια στιγμή, πάτησε τα τριάντα. «Συνειδητοποίησα ότι απλά έκανα ό,τι προβλεπόταν να κάνω στην ηλικία μου: παντρεύτηκα επειδή βαριόμουν και ξέφευγα από την ανία μέσα από μια σειρά σχέσεων». Τώρα είναι σαραντάρα, πετυχημένη επιχειρηματίας και ζει χωριστά από τον νέο της σύντροφο, τον οποίο περιγράφει ως το άλλο της μισό και με τον οποίο έχει μια ανοιχτή σεξουαλική σχέση. «Περνάμε τα περισσότερα Σαββατοκύριακα μαζί και μου αρέσει πάρα πολύ να είμαι η μητριά των δύο παιδιών του, όμως δε θα μπορούσα να ζω μαζί του γιατί είναι τόσο τσαπατσούλης και τόσο ισχυρογνώμων που θα με έπνιγε. Κάποια στιγμή, όταν θα πρέπει να φροντίζουμε ο ένας τον άλλο, ίσως ζήσουμε μαζί, όμως αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει λόγος». Η Λούσι στηρίζει οικονομικά τον φίλο της γιατί έχει τη δυνατότητα να το κάνει, όμως βλέπει ότι η οικογένεια και η φίλοι της αποδοκιμάζουν αυτή την κατάσταση. «Δεν μπορούν να αποδεχτούν το γεγονός ότι ξέρω τι κάνω. Άλλωστε, ποιος είναι ο σκοπός των χρημάτων; Περνάω καταπληκτικά, ξοδεύουμε τα χρήματα μαζί και χαίρομαι πάρα πολύ που μπορώ και βοηθάω τα παιδιά του, εφόσον δεν έχω



δικά μου. Αυτό που έχει σημασία είναι η αμοιβαιότητα. Βγάζω τα χρήματα που δε βγάζει εκείνος. Όμως, κι αυτός προσφέρει με τόσους άλλους τρόπους και υπάρχει ανάμεσά μας μια συμβιωτική σχέση που λειτουργεί επειδή και οι δυο μας προσφέρουμε αρκετά ώστε να την καθιστούμε αμοιβαία συμφέρουσα».

Συνάντησα πολλά ευχαριστημένα ζευγάρια που έδιναν μεγάλη αξία στη στήριξη, την οικειότητα και τη μοναδική κοινή τους ιστορία. Αποδέχονταν το γεγονός ότι η σχέση τους δε θα μπορούσε ποτέ να είναι τέλεια. Όμως συνάντησα εξίσου πολλούς ανθρώπους που έμοιαζαν να πνίγονται από μια μοναξιά χειρότερη από αυτή που θα ένιωθαν αν ζούσαν μόνοι τους, ένα συναισθηματικό κενό που υπήρχε στην καρδιά της σχέσης τους, μια λαχτάρα για μια μεγαλύτερη επικοινωνία αγάπης. Παγιδευμένοι πίσω από το προσωπείο ενός ευτυχισμένου, σταθερού γάμου, επιχειρούσαν να ισορροπήσουν τις απογοητεύσεις τους και τη χαμηλή αυτοεκτίμησή τους παίζοντας παιχνίδια, επιχειρώντας να πάρουν το πάνω χέρι, να καταγράψουν μικρές νίκες στην καθημερινότητά τους. Ήταν σαν να παρασύρονταν όλο και πιο βαθιά σε μια καθοδική δίνη απογοήτευσης, αδυνατώντας να βρουν διέξοδο ή να αντιληφθούν το πώς συνέβαλλαν οι ίδιοι στο πρόβλημα. Οι ευθύνες για τα λάθη του παρελθόντος αποδίδονταν ασυζητητί στον άλλο, συνήθως με άξονες το σεξ ή το χρήμα. Φυσικά, με κάθε συγκαλυμμένη και βιτριολική επίθεση, τα αμυντικά τείχη γύρω από τον καθένα μεγάλωναν και οι πιθανότητες εξεύρεσης λύσης μειώνονταν. Σε κάθε περίπτωση οι διαφορές τους αφορούσαν πολύ μεγαλύτερα θέματα απ' ό,τι η σπατάλη, η ανεπαρκής συμμετοχή στις υποχρεώσεις του σπιτιού, η απιστία ή οι σεξουαλικές δυσκολίες. Τα προβλήματα τροφοδοτούνταν από μια βαθιά οργή απέναντι στον τρόπο που τα όνειρα της ευτυχίας και της συντροφικότητας είχαν τσακιστεί πάνω στον τοίχο των μη ρεαλιστικών προσδοκιών.

Οι γυναίκες ειδικά σιγόβραζαν από καταπιεσμένη οργή επειδή ήταν υποχρεωμένες να καθορίζουν κάθε πτυχή της οικογενειακής

ζωής και στη συνέχεια αναλάμβαναν τη διεκπεραίωση περισσότερων πραγμάτων από όσα τούς αναλογούσαν. Ορισμένες θεωρούσαν ότι η ταυτότητά τους ως ανεξάρτητων, εργαζόμενων γυναικών χανόταν κάτω από το βάρος των οικιακών τους υποχρεώσεων ή τη σκιά της επιτυχίας του συντρόφου τους. Άλλες ζούσαν αντιμέτωπες με τη διαρκή ταπείνωση της συναισθηματικής και σωματικής κακοποίησης από άντρες που είχαν βιώσει έντονα την αδιαφορία στα παιδικά τους χρόνια, χωρίς να συνειδητοποιούν το χάος που μπορούν να προκαλέσουν οι νεανικές εμπειρίες τους στις ενήλικες σχέσεις τους. Τα στερεότυπα και οι αντιλήψεις σχετικά με τα φύλα και το ρόλο τους διαποτίζουν τις στενές σχέσεις των ενηλίκων και επομένως αποτελούν μια επαναλαμβανόμενη θεματική σε ολόκληρο το βιβλίο. Οι γυναίκες θεωρούνται ως αυτές που θρέφουν και συντηρούν μια σχέση, όμως παραμένουν υπερβολικά καλές. Παρά τις επιτυχίες του φεμινισμού, πάρα πολλές γυναίκες εξακολουθούν να συμβιβάζονται με λιγότερα.

Ένας απρόσμενος αριθμός ατόμων ομολόγησε μυστικά που δεν είχαν πει ποτέ πριν σε άλλον άνθρωπο. Ορισμένοι ήταν αθώοι και γοητευτικοί. Μια γυναίκα μονίμως έβαζε στην πλευρά της τα δύο πιο μαλακά μαξιλάρια όταν έστρωνε το κρεβάτι τους κάθε πρωί, χωρίς να γνωρίζει ότι ο σύζυγός της είχε το δικό του μυστικό: άναβε ένα τσιγάρο κάθε μέρα στο δρόμο της επιστροφής από τη δουλειά του, ως ένδειξη σταθερής αντίστασης, επειδή εκείνη τον είχε υποχρεώσει να το κόψει. Η Κατρίνα, μια επιτυχημένη επιχειρηματίας και μητέρα, ευτυχισμένη στο γάμο της με έναν εξίσου πετυχημένο άντρα, διατηρεί μυστικό τραπεζικό λογαριασμό όπου καταθέτει διακόσιες λίρες κάθε μήνα ώστε να μπορεί να αγοράζει τις μικρές πολυτέλειες που λατρεύει η ίδια αλλά αποδοκιμάζει ο σύντροφός της, χωρίς να αισθάνεται ενοχές – ακριβό μακιγιάζ, φράουλες εκτός εποχής, επώνυμα ρούχα για το παιδί τους. Η Νταϊάνα κράτησε ένα από τα πρώτα λουλούδια που της πρόσφερε ο Σαμ, το αποξήρανε και το πάτησε μέσα στις σελίδες ενός βιβλίου,

για να υπενθυμίζει στον εαυτό της πόσο πολύ τής αξίζει αυτός ο σύντροφος, έχοντας παλέψει χρόνια μόνη να αναθρέψει δύο παιδιά, όμως δεν του το είπε ποτέ. Κάποια άλλα μυστικά υπήρχαν απλά χάριν των καλών τρόπων: σύζυγοι που δεν αποκάλυπταν ότι έβρισκαν τα επιπλέον κιλά των γυναικών τους δυσάρεστα ώστε να μην τις προσβάλλουν, ή γυναίκες που απολάμβαναν την ένταση ενός φλερτ μέσω email, αν και γνώριζαν πάρα πολύ καλά ότι δεν επρόκειτο να οδηγήσει πουθενά.

Πολύ σπάνιες ήταν οι περιπτώσεις ατόμων που ομολόγησαν κάποιο σκοτεινό μυστικό για το οποίο αισθάνονταν μεγάλη ντροπή, όπως μια γυναίκα που είχε παραμείνει παντρεμένη για περισσότερα από σαράντα χρόνια αν και πολλές φορές είχε ευχηθεί να πεθάνει ο άντρας της, αλλά και αρκετές κρυφές, παράνομες σχέσεις από παλιά που αναδύονταν στην επιφάνεια. Μυστικά που είναι καλύτερο να παραμένουν θαμμένα, μυστικά που βοηθούν στη διατήρηση της διαχωριστικής γραμμής μεταξύ του εαυτού μας και της κοινής μας ζωής με τον άλλον. «Θα ήταν τρομερή η ζημιά που θα προκαλούσαν αν το μάθαινε», μου είπε μια γυναίκα, παντρεμένη για περισσότερα από τριάντα χρόνια, που για ένα σύντομο διάστημα μιας δύσκολης περιόδου του γάμου της είχε συνάψει έναν παράνομο δεσμό. «Όμως είναι φορές που αναρωτιέμαι μήπως το είχε υποψιαστεί και έκανε τα στραβά μάτια, ξέροντας πως δε θα υπήρχε εφόσον δεν το ομολογούσα, πως ήταν κάτι παροδικό... Συχνά σκέφτομαι κι εγώ πώς θα αισθανόμουν αν είχε κάνει δεσμό εκείνος. Αν υποψιαζόμουν κάτι, θα έκανα ό,τι περνούσε από το χέρι μου για να το αγνοήσω, ελπίζοντας με τη σειρά μου πως θα ήταν κάτι παροδικό».

«Διδασκόμαστε τα πάντα για το σώμα και για τη γεωργία της Μαδαγασκάρης, καθώς και για την τετραγωνική ρίζα τού πι», λέει με παράπονο ο Γιόχαν στις *Σκηές από ένα Γάμο* του Ίνγκμαρ Μπέργκμαν, «όμως κανείς δε συνειδητοποιεί ότι πρέπει πρώτα να μάθουμε τους εαυτούς μας και τα αισθήματά μας». Χωρίς γνώσεις

σχετικά με το πώς μεταβάλλονται οι σχέσεις στην πορεία της ζωής, είναι πανεύκολο να υποθέσουμε ότι δεν είναι παρά η φυσική συνέπεια της αληθινής αγάπης, πως απλά προκύπτουν, πως τις συντηρεί κάποια εξωτερική δύναμη –η μοίρα ή η τύχη–, τη στιγμή που η πραγματική αγάπη μπορεί να ανθίσει μόνο όταν αναλαμβάνουμε εμείς οι ίδιοι την ευθύνη για την ανάπτυξή της. Είναι εύκολο να καταπιούμε τα κλισέ των γαμήλιων όρκων που θέλουν το ζευγάρι μαζί «στις καλές και τις άσχημες στιγμές» και να σταυρώσουμε τα δάχτυλά μας, ελπίζοντας με όλη μας την καρδιά πως έχουμε βρει τον «Έναν και Μοναδικό», τον άνθρωπο με τον οποίο θα μπορέσουμε να ζήσουμε ευτυχισμένοι για μια ζωή. Όμως, ελάχιστοι από εμάς γνωρίζουν πώς να κάνουν μια σχέση ζωής να λειτουργήσει. «Οι άνθρωποι δεν υποψιάζονται καν σε τι κατάσταση οδηγούνται», λέει ο Ρόμπιν, που είναι παντρεμένος εδώ και είκοσι πέντε χρόνια. «Χρειάστηκε να μιλήσουμε με έναν Καθολικό ιερέα πριν παντρευτούμε και να κάνουμε κατήχηση. Μας είπε πράγματα όπως, “είναι σχέση ζωής, δεν υπάρχει διαζύγιο”, και δεν είχαμε πρόβλημα με αυτό γιατί έτσι όριζαν οι κανόνες –ήταν μια σκέψη που σε έκανε να συνειδητοποιήσεις κάποια πράγματα. Αν οι άνθρωποι έπρεπε να μιλήσουν με κάποιον σχετικά με το διαζύγιο, τις προεκτάσεις του και το τι σημαίνει πριν παντρευτούν, κι αν υπήρχε κάποιος που να τους εξηγήσει τα βασικά στοιχεία, θα ήταν καταπληκτικό. Είναι όπως όταν αποκτάς ένα μωρό. Σου λένε για τις αναπνοές και τις ασκήσεις δαπέδου που διευκολύνουν τον τοκετό, όμως σε τι ωφελούν αυτά αν δεν ξέρεις πώς να κρατήσεις αυτό το πλάσμα, πώς να το καθαρίσεις;»

Είτε είμαστε παντρεμένοι, είτε συζούμε, είτε είμαστε ομοφυλόφιλοι ή ετεροφυλόφιλοι, ξαναπαντρεμένοι ή όχι, είτε ζούμε ως ζευγάρι αλλά σε διαφορετικά σπίτια, η ποιότητα της προσωπικής μας σχέσης είναι θεμελιώδης για τη μακροχρόνια υγεία και ευτυχία μας. Δε θα μπορούσε να πλάσει κανείς μία συνολικότερη και αμοιβαίως επωφελή κατάσταση. Καμία άλλη σχέση δεν καλύπτει τόσες πτυχές των συναισθηματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, πνευμα-

τικών και σεξουαλικών αναγκών μας σε μία βολική συσκευασία. Όλοι έχουμε την ανάγκη να αισθανόμαστε ότι ανήκουμε κάπου, να βιώσουμε το δέσιμο με κάποιον που μας αποδέχεται πλήρως, με τις αδυναμίες, τις τρέλες αλλά και τα πλεονεκτήματά μας με κάποιον που μας προκαλεί και μας αγαπά αρκετά ώστε να θολώνει την υπαρξιακή αλήθεια ότι είμαστε ολομόναχοι σε τούτο τον κόσμο. Έχοντας αυτή την αίσθηση της ασφάλειας, αυξάνεται η ικανότητά μας να αντιμετωπίσουμε τον κόσμο και να πετύχουμε. Μια καλή σχέση ζωής φέρνει χαρά, στενή φιλία και περισσότερη καλή διάθεση στην ανία της καθημερινότητας, καθώς μπορούμε να μοιραζόμαστε τις μικρές απολαύσεις της ζωής: από ένα σταυρόλεξο μέχρι μια σοκολάτα. Προσφέρει ασύγκριτες ευκαιρίες να θεραπευτούν ορισμένα από τα τραύματα της παιδικής ηλικίας. Λειτουργεί ως ασπίδα απέναντι στα άγχη και τις δυσκολίες της ζωής, γιατί, με δύο μυαλά και διαφορετικές οπτικές γωνίες, είναι ευκολότερη η εξεύρεση στήριξης και λύσεων. Είναι μια λογική απόφαση και από οικονομικής απόψεως, καθώς με δύο εισοδήματα που μοιράζονται το ίδιο κρεβάτι και τον ίδιο καφέ οι δαπάνες στο σπίτι είναι σημαντικά μικρότερες. Πολλαπλασιάζει τα ενδιαφέροντα και τις ευκαιρίες που μας παρουσιάζονται μέσω των διευρυμένων δικτύων που προκύπτουν από τις οικογενειακές και τις κοινωνικές σχέσεις. Παραμένει το καλύτερο πλαίσιο για την ανατροφή ικανών και χαρούμενων παιδιών, γιατί η αγάπη είναι αυτή που φέρνει στην επιφάνεια τα καλύτερα στοιχεία του ανθρώπου.

Με τον καιρό η αγάπη εξελίσσεται σε κάτι πολύ πιο σημαντικό και απαραίτητο από ό,τι η ελπίδα μιας ρομαντικής σχέσης. Το σύνολο των στοιχείων που προκύπτουν από τις έρευνες συντείνει στο ότι αυτή η συναισθηματική σχέση είναι το κλειδί της υγείας μας. Μεγάλος αριθμός ερευνών που διεξήχθησαν τα προηγούμενα είκοσι πέντε χρόνια δείχνει ότι όσοι είναι χαρούμενοι με το γάμο τους ή τη σχέση ζωής που διατηρούν έχουν καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία από εκείνους που είναι δυστυχείς ή χωρισμένοι.

Η σχέση μεταξύ της φτώχειας, της κακής υγείας και του μικρότερου προσδόκιμου ζωής είναι σαφής και αναντίρρητη, όμως ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι μία υποστηρικτική, δυνατή σχέση είναι ακόμη πιο σημαντική από ό,τι η κοινωνική θέση για τη μακροπρόθεσμη υγεία μας. Στο πλαίσιο μιας υποστηρικτικής σχέσης, ο ένας ενθαρρύνει τον άλλο να έχει πιο υγιείς συμπεριφορές, τον φροντίζει όταν είναι άρρωστος και βοηθάει στη μείωση του άγχους και των ασθενειών που σχετίζονται με το άγχος. Τα άτομα σε μια τέτοια σχέση έχουν ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα, με περισσότερα λευκά αιμοσφαίρια και πιο αποτελεσματικά κύτταρα-εξολοθρευτές. Όσο περισσότερο χρόνο είναι παντρεμένοι οι σύντροφοι, τόσο μεγαλύτερο είναι το προσδόκιμο ζωής. Μία μελέτη του British Household Panel Survey το 1991 διαπίστωσε ότι οι έγγαμοι άντρες είχαν 7,2% μικρότερη πιθανότητα να πεθάνουν μέσα στην επόμενη δεκαετία από ό,τι οι αντίστοιχοι άγαμοι, ενώ για τις γυναίκες το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 4,2%. Ο γάμος και η σχέση ζωής είναι τόσο σημαντικοί, ώστε οι χωρισμένοι, οι διαζευγμένοι και οι χήροι εμφανίζουν σημαντικά μεγαλύτερη πιθανότητα από ό,τι οι έγγαμοι να παρουσιάσουν προβλήματα ψυχικής υγείας, ενώ η έρευνα του British Household Panel Survey διαπίστωσε ότι ο κίνδυνος θανάτου αυξανόταν κατά 10% μέσα στα επόμενα οκτώ χρόνια. Οι γονείς παιδιών με σοβαρές αναπηρίες που είναι ευτυχημένοι στο γάμο τους αναφέρουν λιγότερη κατάθλιψη και περισσότερες θετικές οικογενειακές σχέσεις από ό,τι οι αντίστοιχοι γονείς που δυστυχούν στο γάμο τους. Οι άνθρωποι που διατηρούν πιο ευτυχημένες σχέσεις αντιμετωπίζουν καλύτερα το στρες που προκαλεί η απρόσμενη ανεργία από εκείνους που στερούνται αυτή τη στήριξη. Ένας Αμερικανός ερευνητής εκτιμά ότι η οικονομική ύφεση ήταν υπεύθυνη ακόμη και για το 50% της αύξησης των μονογονεϊκών οικογενειών μεταξύ της δεκαετίας του 1960 και του 1980. Σε μία άλλη έρευνα, που εστίασε σε άνεργους εργάτες στις ΗΠΑ, εκείνοι που διέθεταν καλές, στενές σχέσεις με τις γυναίκες και τους κοντινούς

συγγενείς τους αντιμετώπιζαν λιγότερα σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα από εκείνους που στερούνταν αυτή την κοινωνική στήριξη. Η λέξη-κλειδί εδώ είναι η «ευτυχία», γιατί υπάρχουν στοιχεία που προκύπτουν από έρευνες και συντείνουν στο ότι όσοι δυστυχούν στο γάμο τους εμφανίζουν χειρότερη πνευματική και σωματική υγεία από τους διαζευγμένους. Το άγχος σε ένα γάμο σχετίζεται με το εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, πράγμα που σημαίνει ότι αυτά τα άτομα εμφανίζουν κατά μέσο όρο 35% μεγαλύτερη πιθανότητα να ασθενήσουν, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να πνίξουν τη δυστυχία τους στο ποτό, τα ναρκωτικά και το κάπνισμα, ενώ σε άσχημες σχέσεις η βία κάνει πολύ συχνότερα την εμφάνισή της. Αν οι άνθρωποι εκτίθενται σε έντονες αρνητικές συγκρούσεις, κατακλυσμένες από περιφρόνηση και δυστυχία, υφιστάμενα προβλήματα υγείας, όπως η αυξημένη αρτηριακή πίεση και οι καρδιοπάθειες, επιδεινώνονται, ενώ τα άτομα αυτά στερούνται τη σημαντική ασπίδα ή στήριξη απέναντι στο εξωτερικό άγχος που μπορεί να προσφέρει μία καλή σχέση.

Ο άξονας μιας καλής, σταθερής σχέσης ποτέ δεν υπήρξε σημαντικότερος για τη διατήρηση του ελέγχου απέναντι στις απογοητεύσεις και τα ψέματα της ζωής. «Όταν αντιμετώπιζα τρομερό άγχος επειδή οι χρηματιστές είχαν χρησιμοποιήσει λάθος το λογισμικό και είχαν στοιχίσει στην εταιρεία πάρα πολλά χρήματα, ο Ντέιβιντ με πείραζε, λέγοντάς μου ότι έπαιρνα τα πράγματα πάρα πολύ σοβαρά. Κυκλοφορούσε στο σπίτι αναλύοντας το πώς ο παγκόσμιος καπιταλισμός θα κατέρρευε και χωρίς τη δική μου συνδρομή, πράγμα που έθεσε το όλο ζήτημα σε πιο λογικό πλαίσιο», λέει η Κατρίνα. Δεν έχουμε άλλη επιλογή από το να αποδεχτούμε πως το μέλλον είναι απρόβλεπτο, ο αριθμός των θέσεων εργασίας μειώνεται και ο ρυθμός των αλλαγών επιταχύνεται. Σημειώνονται μεταβολές, φυσικά – όμως, έχοντας το σταθερό σημείο αναφοράς που σας προσφέρει κάποιος άνθρωπος που εμπιστεύεστε, δηλαδή πως θα μείνει στο πλευρό σας, ο αντίκτυπος της κάθε αστάθειας είναι λιγότε-

ρο απειλητικός. Καθώς υπάρχουν λιγότερες κοινωνικές δομές γύρω μας που να λειτουργούν ως σταθεροί άξονες, λιγότεροι φίλοι και μέλη της οικογένειας σε μικρή απόσταση, στηριζόμαστε στην προσωπική μας σχέση για συναισθηματική και ηθική στήριξη, περισσότερο από κάθε άλλη φορά. Μία κεντρική σχέση που επεκτείνεται και μεταβάλλεται ανάλογα με τις ανάγκες μας και που ωριμάζει μαζί μας είναι ένας από τους σημαντικότερους συντελεστές στην ανθρώπινη υγεία και ευτυχία. Με τις αβεβαιότητες που συνοδεύουν τις μεγάλες γεωπολιτικές μεταβολές του 21ου αιώνα, όπως η κλιματική αλλαγή, η παγκόσμια οικονομική αναστάτωση, ο αυξανόμενος αριθμός ανθρώπων πάνω από τα εξήντα και η προοπτική των μειούμενων κρατικών εγγυήσεων αναφορικά με τη μέριμνα για τη συνολική υγεία μας και τη σύνταξή μας, η κατανόηση του πώς μπορούμε να ενισχύσουμε αυτή τη σκέψη ίσως αποτελεί την καλύτερη επένδυση για την εξασφάλιση της ζωής μας.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ζούμε σε μία περίοδο βαθύτατων αλλαγών και αποπροσανατολισμού όσον αφορά το πώς να συντηρήσουμε τη σημαντικότερη σχέση για την ανθρώπινη ευτυχία: τα ποσοστά διαζυγίων αυξάνονται, τα ποσοστά γάμων μειώνονται, πρωτοφανή επίπεδα κυνισμού καταγράφονται. Εξωτερικές δυνάμεις, που μέχρι πρότινος δρούσαν συνεκτικά στους γάμους, όπως η θρησκεία και ο κοινωνικός στιγματισμός του διαζυγίου, έχουν εξασθενήσει. Η νέα έμφαση στο γάμο και τις σχέσεις με την ιδιότητα των μοναδικών μέσων κάλυψης των συναισθηματικών, σωματικών και ψυχικών αναγκών μας σημαίνει ότι πολλές σχέσεις κινδυνεύουν να καταρρεύσουν κάτω από το αφόρητο βάρος των προσδοκιών. Όλοι περνούν από δύσκολες φάσεις. Μην πιστεύετε την πρόσοψη, το προσωπείο της τέλει ευτυχίας που φορούν τόσο πολλά ζευγάρια. Αυτές οι δύσκολες φάσεις είναι που υποχρεώνουν τα ζευγάρια να δουν πώς μπορούν να συντηρήσουν την ατομική τους ταυτότητα και την αίσθηση της αυτονομίας: πώς μπορούν να σέβονται και να εμπιστεύονται τη διαφορετικότητα του καθενός και να οικοδομούν



την ενότητα γύρω από πράγματα που τους συνδέουν αντί να τους διαχωρίζουν. Ταυτόχρονα, όμως, υπάρχει η αίσθηση πως ο σύγχρονος κυνισμός αναφορικά με τις σχέσεις είναι αχρείαστα έντονος. Πρώτη φορά είμαστε σε τόσο ευνοϊκή θέση ώστε να οικοδομήσουμε μία πιο ευτυχημένη και γεμάτη ερωτική ζωή, μια ζωή σύμφωνα με τα όνειρά μας, και τα καταφέρνουμε πολύ καλύτερα από ό,τι αναγνωρίζουμε στους εαυτούς μας. Ζούμε στην πιο συναρπαστική και επαναστατική στιγμή της ιστορίας των σχέσεων. Διαθέτουμε υψηλό επίπεδο επιλογών, αξιόπιστα αντισυλληπτικά μέσα, σεξουαλική κατανόηση και αναγνώριση των γυναικών. Έχει λιγότερη σημασία πια αν είστε ομοφυλόφιλοι ή ετεροφυλόφιλοι, μαύροι ή λευκοί, μεγαλύτεροι ή νεότεροι από ό,τι ο σύντροφός σας ή αν ανήκετε σε διαφορετική θρησκεία ή προέρχετε από διαφορετική χώρα. Μπορούμε να δοκιμάσουμε στην πράξη τις σχέσεις, μπορούμε να μιλήσουμε γι' αυτές και, έχοντας τόσο μεγάλο προσδόκιμο ζωής, μπορούμε να έχουμε δύο ή και τρεις ουσιώδεις σχέσεις σε διαφορετικά στάδια της ζωής μας. Το άτομο που σας συναρπάζει όταν είστε νέοι ίσως να μη μπορεί, ή να μη θέλει, να αποκτήσει παιδιά. Επίσης, οι προσδοκίες και οι ανάγκες σας ίσως να είναι διαφορετικές στο μέσο της ζωής σας, έτσι ώστε τα μονοπάτια σας να ακολουθήσουν διαφορετικές πορείες, σε σημείο που να μην είναι πλέον εφικτή η διατήρηση μιας σχέσης. Όταν δύο άνθρωποι καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν από κοινού τις αλλαγές και τις συνθήκες της ζωής, μπορούν να γευτούν σπουδαίες ανταμοιβές και χαρά, όπως θα αποκαλύψουν πολλά από τα ζευγάρια που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο. Όμως, εφόσον δεν σταθούμε τόσο τυχεροί ή ικανοί, η απενοχοποίηση του διαζυγίου σημαίνει ότι δεν είμαστε πλέον υποχρεωμένοι να παραμείνουμε παγιδευμένοι σε δυστυχημένους γάμους μέχρι τέλους. Έχουμε μεγαλύτερη ισότητα μεταξύ των φύλων και ομοιότητα στους ρόλους ανδρών και γυναικών από ό,τι σε όποια άλλη στιγμή της ιστορίας και μπορούμε να προσφέρουμε καλύτερα υποδείγματα σχέσεων και ισότητας στα παιδιά μας.

Εμείς κρατάμε το κλειδί της επιτυχίας των σχέσεων. Έχοντας όλες αυτές τις νέες ελευθερίες και την πολυτέλεια της επιλογής, αποκτούμε και την ευθύνη να φροντίσουμε για την ευημερία της σημαντικότερης σχέσης στη ζωή μας. Πλέον κατανοούμε πολύ καλύτερα τις ψυχολογικές διαδικασίες που επηρεάζουν τις καλές σχέσεις. Η ψυχοθεραπεία είναι πιο αποδεκτή. «Πριν από περίπου είκοσι πέντε χρόνια, θεωρούνταν παράξενο να πας σε ψυχολόγο. Υπήρχε η αντίληψη πως, για να το κάνεις, πρέπει να είχες κάποιο σοβαρό πρόβλημα. Πλέον, οι άντρες είναι πιο πρόθυμοι να εξετάσουν ποιο είναι το πρόβλημα στη σχέση τους», λέει η Παμ Φόσσετ, σύμβουλος σχέσεων εδώ και πενήντα χρόνια. Η ψυχολογική στήριξη μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να βρουν διέξοδο από τις δυσκολίες τους. Όμως, σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποίησε ο οργανισμός σχέσεων One Plus One, μόλις το 15% φτάνει σε αυτό το στάδιο μαζί, οπότε σε πολλές περιπτώσεις είναι ήδη πολύ αργά. Οι λιγοστές έρευνες που έχουν γίνει αναφορικά με την αποτελεσματικότητα της παροχής συμβουλών σε παντρεμένα ζευγάρια καταλήγουν ότι βοηθά στην αποτροπή της διάλυσης των σχέσεων σε λιγότερες από τις μισές περιπτώσεις. Οι ψυχολόγοι δεν είναι μάγοι. Απλώς επιχειρούν να κρατήσουν έναν καθρέφτη μπροστά από τις συμπεριφορές μας, ώστε να μπορέσουμε να βρούμε το δρόμο της επιστροφής στη σχέση μας. Αν μπορέσουμε να μάθουμε πώς να το κάνουμε αυτό μόνοι μας από την πρώτη στιγμή, αν μιλάμε σε τακτικά διαστήματα σχετικά με τα ζητήματα που προκαλούν εντάσεις, όπως το χρήμα και η απιστία, μπορούμε να σφυρηλατήσουμε μια σχέση αρκετά ισχυρή ώστε να αντέξει στις αντιξοότητες. Από εμάς εξαρτάται να στηριχτούμε στη γνώση που έχει συγκεντρωθεί στην πορεία των πρόσφατων δεκαετιών σχετικά με το τι καθιστά μια σχέση πιο ευτυχισμένη και σταθερή, αντί να την αφήνουμε στη μοίρα ή στην τύχη ή να εναποθέτουμε τις ελπίδες μας στη ρομαντική αυταπάτη πως η αγάπη είναι αρκετή για να ξεπεράσουμε το σκοπέλο. Αντιμετωπίζουμε το διαζύγιο σαν ένα ατύχημα, σαν τρο-

χαίο που, χτύπα ξύλο, δε θα συμβεί σε εμάς, αντί να το θεωρούμε ως το τελικό αποτέλεσμα μιας αργής διαδικασίας κατάρρευσης της σχέσης, στην εξέλιξη της οποίας ασκούμε σημαντικό έλεγχο. Το διαζύγιο προκαλεί δυστυχία, ντροπή, αίσθημα προδοσίας και έντονη αίσθηση προσωπικής αποτυχίας. Παρότι πολλά διαζύγια θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί με την αξιοποίηση των ικανοτήτων οικοδόμησης σχέσεων, πολλοί τρώνε το χρόνο τους επιχειρώντας να αποσπαστούν από δυστυχισμένους γάμους που εξαρχής έμοιαζαν καταδικασμένοι να αποτύχουν. Έχει πάψει να υφίσταται η εγγενής αρετή στην απόφαση των ανθρώπων να μείνουν μαζί, σεβόμενοι την αρχή «ώσπου να μας χωρίσει ο θάνατος», από τη στιγμή που θα ήταν πιο ευτυχισμένοι μόνοι τους ή όντας με κάποιον άλλο. Οι άνθρωποι κάνουν λάθη και πρέπει να τους δίνεται μια δεύτερη ευκαιρία. Αποδεχόμενοι αυτό το γεγονός και αναλαμβάνοντας τον έλεγχο του τρόπου με τον οποίο τερματίζουμε τις σχέσεις μας, καθώς και του πώς τις δημιουργούμε, έχουμε μεγαλύτερα περιθώρια να προστατέψουμε εκείνους που δεν έχουν καμία συμμετοχή στις συγκρούσεις μας: τα παιδιά μας.

Ο φεμινισμός κατηγορείται για πολλά από τα δεινά της κοινωνίας, ιδιαίτερα όμως για τη θεωρούμενη κατάρρευση των σχέσεων ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες. Παρ' όλ' αυτά, η συντριπτική πλειονότητα των στοιχείων οδηγεί στο αντίθετο συμπέρασμα: οι άντρες και οι γυναίκες είναι πιο ευτυχείς μαζί χάρη στο φεμινισμό. Όσο περισσότερα πράγματα μοιραζόμαστε με τη μορφή παρόμοιων εμπειριών και ευθυνών, τόσο περισσότερο μπορούμε να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλο. Από την περισσότερη ισότητα προκύπτει λιγότερη ένταση. Όλο και πιο πολλές έρευνες δείχνουν ότι εκείνοι που βρίσκονται σε μια περισσότερη ισότιμη σχέση, όπου η λήψη των αποφάσεων είναι κοινή και ο καθένας αισθάνεται ότι μπορεί να επηρεάσει τον άλλο, είναι πιο ευτυχισμένοι μαζί. Συνεχίζουν να υπάρχουν μεγάλες διαφορές ανάμεσα στη «δική του» και τη «δική της» εκδοχή, οι οποίες αποτυπώνονται ηχηρά σε αυτό το

βιβλίο. Η ενδοοικογενειακή βία και ο σεξισμός εξακολουθούν να εκφράζονται ανεξέλεγκτα, όμως η αρχή της δικαιοσύνης και του σεβασμού απέναντι στην ακεραιότητα του άλλου είναι προφανώς σωστή. Πλέον δεν μπορεί να υπάρξει επιστροφή στο παραδοσιακό μοντέλο του άντρα που φέρνει το ψωμί στο σπίτι, τώρα που οι γυναίκες μορφώνονται και έχουν κατακτήσει την αγορά εργασίας. Αυτό σημαίνει πως το κάθε ζευγάρι πρέπει να βρει τον τρόπο να πετύχει μια αίσθηση δικαιοσύνης και αμοιβαιότητας που να λειτουργεί στο πλαίσιο της σχέσης του. Οι άντρες και οι γυναίκες πρέπει να αναλάβουν τον έλεγχο της οικιακής τους ζωής και να καταλήξουν σε μια πιο δίκαιη κατανομή των εργασιών, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να συζητήσουν εποικοδομητικά και ανοιχτά προκειμένου να καταλήξουν σε μια νέα συμφωνία. Στις πιο πετυχημένες σχέσεις υπάρχει αρκετός χώρος ανάμεσα στην ενότητα των δύο ώστε να μπορεί ο καθένας να αναπνέει ελεύθερα. Λειτουργούν στον κόσμο ανεξάρτητα και ως ζευγάρι. Αποδέχονται ότι ο καθένας έχει ανάγκες, ορισμένες από τις οποίες δεν μπορούν να καλυφτούν στο πλαίσιο της σχέσης.

Οι γυναίκες θέλουν τους άντρες στη ζωή τους, δεν τους βλέπουν σαν εχθρούς. Τον Σεπτέμβριο του 2007 η εφημερίδα *Observer* ζήτησε από μια ομάδα δυναμικών νεαρών φεμινιστριών τη γνώμη τους σχετικά με το φεμινισμό. Ομόφωνα συμφώνησαν ότι οι άντρες ήταν αξιαγάπητοι, συμπαθητικοί και ουσιώδες «μέρος της λύσης» στο ζήτημα της αναζήτησης μεγαλύτερης ισορροπίας και ικανοποίησης στη ζωή. Απαιτείται μια θαρραλέα, ριζοσπαστική προσπάθεια ανοχής και συγχώρεσης, όταν οι άνθρωποι διχάζονται ανάμεσα σε τόσες διαφορετικές κατευθύνσεις, όταν τόσο η εργασία όσο και η οικογένεια απαιτούν να έχουν τον πρώτο λόγο, όταν η ύφεση και οι οικονομικές δυσκολίες αυξάνουν τις συγκρούσεις και τα προβλήματα στις σχέσεις. Απαιτούνται υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης και αυτογνωσίας, εμπιστοσύνης, ικανότητας να ακούμε τον άλλο, να αναβάλλουμε τη δική μας απόλαυση και να διαθέτουμε χιούμορ

προκειμένου να έχουμε ελπίδες να αντιμετωπίσουμε μαζί αυτού του είδους τις θύελλες. Όμως αξίζει τον κόπο. Τα πιο ευτυχισμένα ζευγάρια ήταν ειλικρινή σχετικά με το γεγονός ότι υπήρξαν στιγμές κατά τις οποίες τα πράγματα ήταν απίστευτα δύσκολα, στιγμές που μισούσαν ο ένας τον άλλο, όταν οι συνθήκες ήταν τόσο αντίξοες που έφτασαν σε σημείο να σκεφτούν το χωρισμό, όταν απαιτήθηκε ένα κολοσσιαίο βήμα, στηριγμένο στην πίστη και τη φαντασία, για να πιστέψουν ότι μπορούσαν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες και να φτάσουν σε μια καλύτερη κατάσταση. Όμως, κατορθώνοντας να επικρατήσουν απέναντι σε αυτές τις προσωπικές δυσκολίες, δημιούργησαν έναν μοναδικό και ιδιαίτερο δεσμό, ισχυρότερο από οτιδήποτε θα μπορούσε να προσφέρει ένα ασθενές, τυπικό πλαίσιο γάμου.

Κανένα βιβλίο με θέμα την αγάπη δεν μπορεί να σας προσφέρει όλες τις απαντήσεις. Παρότι υπάρχουν πολλές ομοιότητες στις ζωές των ζευγαριών, καθένας μας βιώνει μια μοναδική εμπειρία. Μια καλή σχέση ζωής αποτελεί συναρπαστική περιπέτεια, μια διαρκή εναλλαγή συναισθημάτων που απέχει από τις στερεοτυπικές αντιλήψεις περί γάμου ως μικροαστικής ρουτίνας και μετριότητας όσο το φεγγάρι από τα αστέρια. Ίσως λαχταρούμε τη βεβαιότητα επειδή υπάρχουν τόσες άλλες πτυχές της ζωής που φαντάζουν εντελώς ασταθείς, όμως μια καλή σχέση δεν μπορεί να ελέγχεται ή να περιορίζεται στη γωνία, γιατί έτσι θα γίνει ακόμη πιο ευάλωτη. Η αγάπη για μια ζωή πρέπει να οικοδομηθεί πάνω στην απρόβλεπτη και τυχαία φύση της ζωής. Ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε βέβαιοι για το πώς θα αλλάξουν τα πράγματα ή το πώς θα αλλάξουμε εμείς μέσα από τις περιστάσεις και τη μοναδική χημεία που υφίσταται μεταξύ μας. Παρότι ως νέοι είναι δύσκολο να φανταστείτε πως θα μπορούσατε να περάσετε μια ζωή με κάποιον που γνωρίζετε ελάχιστα, μόλις αποκτήσετε παιδιά και αντιμετωπίσετε τις αβεβαιότητες και τις αγωνίες των γηρατειών ή της αρρώστιας, η ανάγκη μιας τρυφερής διαρκούς παρουσίας ενός άλλου ανθρώπου στη ζωή φα-

ντάζει ολοφάνερη. Κι αν κάποιες φορές μια σχέση μοιάζει αναπόφευκτα καταδικασμένη, ενίοτε το μόνο που απαιτείται είναι ο ένας από εσάς να αλλάξει τον τρόπο που βλέπει τα πράγματα σε μικρό αλλά συνειδητό βαθμό.

«Ο γάμος είναι μια μακρά συζήτηση, την οποία διακόπτουν οι διαφωνίες», έγραψε κάποτε ο συγγραφέας Ρόμπερτ Λιούις Στίβενσον. Κάποιοι ίσως ερμηνεύσουν το γάμο τους διαφορετικά, σαν μια ατελείωτη διαφωνία που τη διακόπτουν στιγμές διαλόγου. Η βασική φιλοδοξία μου σε αυτό το βιβλίο είναι να αποκαλύψω το θαύμα και την περιπέτεια αυτής της ουσιωδέστατης, καθοριστικής σχέσης, παρά τις αναπόφευκτες συγκρούσεις που προκύπτουν. Υπάρχουν άφθονοι λόγοι αισιοδοξίας για την κατάσταση της αγάπης στον σύγχρονο κόσμο. Οι άνθρωποι θέλουν να βρουν δρόμους προς μια μεγαλύτερη ικανοποίηση, το «γάμο των ειλικρινών πνευμάτων», όπως τον περιέγραψε ο Σαίξπηρ, γιατί ενστικτωδώς γνωρίζουμε πόσο σημαντική είναι μια καλή σχέση για εμάς, σωματικά και ψυχικά. «Οι διαφωνίες δεν έχουν καμία αξία· απλώς ενισχύουν τη διαφορά», συνεχίζει ο Στίβενσον. «Όμως στα διαλείμματα, σχεδόν ασυναίσθητα, όλο το υλικό της ζωής έρχεται πάνω-κάτω, ιδέες γεννιούνται και μοιράζονται, τα δύο άτομα μαθαίνουν να προσαρμόζουν τις αντιλήψεις τους ώστε να δίνουν χώρο στον άλλο και, με την πάροδο του χρόνου, χωρίς τυμπανοκρουσίες, οδηγούν ο ένας τον άλλο σε νέους κόσμους σκέψης».



**Μύθος:** Το ερωτικό πάθος εξασθενεί με το πέρασμα του χρόνου.

**Αλήθεια:** Όσοι έχουν σταθερή σχέση κάνουν καλύτερο και περισσότερο σεξ.

**Μύθος:** Η αύξηση του αριθμού των εργαζόμενων γυναικών έχει ζημιώσει τις σχέσεις.

**Αλήθεια:** Όσοι απολαμβάνουν μια ισότιμη σχέση είναι πιο ευτυχισμένοι μαζί.

**Μύθος:** Οι περισσότεροι σηκώνουν ψηλά τα χέρια στο πρώτο εμπόδιο.

**Αλήθεια:** Οι περισσότεροι παραμένουν με τους συντρόφους τους με την ελπίδα ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν.

Όλοι ονειρευόμαστε ρομαντισμό, δέσμευση, πίστη και αιώνια ευτυχία. Η αναζήτησή τους παίζει βασικό ρόλο στη ζωή μας. Πώς θα τα καταφέρουμε:

**Η Κέιτ Φάιτζες βυθίζεται στην καρδιά των σύγχρονων σχέσεων, βασισμένη σε έρευνες κοινωνιολόγων και ψυχολόγων, καθώς και σε συνεντεύξεις με παραπάνω από 120 ανθρώπους, προκειμένου να βρει όσο περισσότερες αλήθειες μπορεί για τα ζευγάρια σήμερα.**



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

ISBN 978-960-453-828-7



9 789604 538287

ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 08349