

# ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

## JAY SHETTY

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ ΣΚΕΨΟΥ ΣΑΝ ΜΟΝΑΧΟΣ

Πώς να τη βρεις,  
να την κρατήσεις  
και να την ελευθερώσεις



ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ:  
12.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ

ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ  
ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Οι 8 Κανόνες της Αγάπης – Πώς να τη βρεις, να την κρατήσεις και να την ελευθερώσεις**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Eight Rules of Love: How to Find it, Keep it, and Let it Go

Από τις Εκδόσεις Simon & Schuster, Inc., Νέα Υόρκη, 2023

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Jay Shetty

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Καψάλης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαριάνθη Κιουρτσόγλου, Ηρακλής Καρελίδης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Rodrigo Corral

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Jay R. Shetty, 2023

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Ιούνιος 2023, 12.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4835-0

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4836-7

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

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

*Από το 1979*

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

**PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Publishers since 1979*

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)  
**psychogios.gr** • <http://blog.psychogios.gr>

© Jay R. Shetty, 2023 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

JAY SHETTY

ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ  
ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Μετάφραση: Χρήστος Καφάλης



*Στη μαμά μου, που με δίδαξε  
πώς να αγαπώ ατελείωτα*

*Στην αδερφή μου, που με δίδαξε  
πώς να αγαπώ απεριόριστα*

*Στη σύζυγό μου, που με δίδαξε  
πώς να αγαπώ πραγματικά*

# Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
----------	----

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΜΟΝΑΞΙΑ

ΠΡΩΤΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ: Άφησε τον εαυτό σου να νιώσει μοναξιά	27
ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ: Μην αγνοείς το κάρμα σου	55
<i>Γράμμα αγάπης στον εαυτό σου</i>	95
<i>Διαλογισμός για την απομόνωση</i>	97

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΣΥΜΒΑΤΟΤΗΤΑ

ΤΡΙΤΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ: Όρισε τι σημαίνει αγάπη πριν το σκεφτείς, το αισθανθείς ή το πεις	103
ΤΕΤΑΡΤΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ: Ο σύντροφός σου είναι ο γκουρού σου	131
ΠΕΜΠΤΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ: Ο σκοπός προηγείται	162
<i>Γράμμα αγάπης στον σύντροφό σου</i>	205
<i>Διαλογισμός για τη συμβατότητα</i>	207

## ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΚΤΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ: Κερδίζουμε ή χάνουμε μαζί	211
ΕΒΔΟΜΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ: Ένας χωρισμός δεν είναι το τέλος	251
<i>Γράμμα αγάπης για να βοηθηθείς να θεραπευτείς</i>	303
<i>Διαλογισμός για τη θεραπεία μέσω της αγάπης</i>	305

## ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΕΠΑΦΗ

ΟΓΔΟΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ: Αγάπησε ξανά και ξανά	309
<i>Γράμμα αγάπης στον Κόσμο</i>	334
<i>Διαλογισμός για τη σύνδεση</i>	336
Ευχαριστίες	339
Σημείωμα του συγγραφέα	341
Σημειώσεις	343
Επόμενα βήματα	361
Ευρετήριο	365

## Εισαγωγή

«Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του μου αρέσει και του αγαπώ;»<sup>1</sup> ρωτάει ένας μαθητής. Ο δάσκαλος απαντάει: «Όταν σου αρέσει ένα λουλούδι, το κόβεις. Όταν αγαπάς ένα λουλούδι, το ποτίζεις καθημερινά». Αυτός ο διάλογος, που παρατίθεται συχνά ως παράδειγμα, αποτυπώνει γλαφυρά μία από τις αγαπημένες μου απόψεις σχετικά με την αγάπη. Μας προσελκύει η ομορφιά –τη λαχταράμε– και θέλουμε να την κάνουμε δική μας. Αυτό είναι το λουλούδι που κόβουμε και χαιρόμαστε. Όμως η έλξη, όπως ένα κομμένο λουλούδι, κάποια στιγμή μαραίνεται και την κάνουμε στην άκρη. Όταν η έλξη εξελίσσεται σε αγάπη, απαιτεί περισσότερη φροντίδα. Όταν θέλουμε να διατηρήσουμε ένα λουλούδι ζωντανό, δεν το κόβουμε για να το βάλουμε στο βάζο. Του προσφέρουμε φως, χώμα και νερό. Και μόνο όταν φροντίζεις ένα λουλούδι



**ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ**



**ΑΓΑΠΩ**



συστηματικά, βάζοντας τα δυνατά σου ώστε να το διατηρήσεις ζωντανό, βιώνεις πλήρως την ομορφιά του – τη φρεσκάδα, το χρώμα, το άρωμα, το άνοιγμα. Παρατηρείς την νεκρική λεπτομέρεια του κάθε πετάλου. Το βλέπεις να αντιδρά στις διάφορες εποχές. Νιώθεις χαρά και ικανοποίηση όταν εμφανίζονται νέα μπουμπούκια και ενθουσιάζεσαι όταν ανθίζουν.

Η αγάπη μάς ελκύει έτσι όπως μας ελκύει ένα λουλούδι – πρώτα με την ομορφιά και τη γοητεία της–, όμως ο μόνος τρόπος για να τη διατηρήσουμε ζωντανή είναι με τη διαρκή φροντίδα και προσοχή. Η αγάπη απαιτεί καθημερινή προσπάθεια. Σε αυτό το βιβλίο θέλω να αναπτύξω μαζί σου τη συνήθεια της αγάπης. Θα σου παρουσιάσω πρακτικές, νοοτροπίες και εργαλεία που θα σε βοηθήσουν να αγαπάς με τρόπο που προσφέρει καθημερινά οφέλη στην πορεία του χρόνου.

Λέγεται πως η σπουδαιότερη επιδίωξη στη ζωή του ανθρώπου είναι να αγαπήσει και να αγαπηθεί. Πιστεύουμε στην αγάπη – είναι στη φύση μας να μας ελκύουν οι ιστορίες αγάπης, να λαχταράμε να ζήσουμε μια δική μας και να ελπίζουμε ότι η πραγματική αγάπη είναι εφικτή. Ωστόσο, πολλοί από εμάς νιώθουμε επίσης σαν να είμαστε ένα λουλούδι που κόπηκε και τοποθετήθηκε μέσα σε νερό, καταδικασμένοι να μαραθούμε και να χάσουμε τη δροσιά μας. Ίσως έχεις νιώσει έτσι κάποια στιγμή ή ίσως έχεις κόψει και έχεις πετάξει μερικά λουλούδια στη δική σου διαδρομή. Ίσως, πάλι, να μην έχεις βρει ακόμη την αγάπη και να συνεχίζεις να ψάχνεις. Αυτές οι απογοητεύσεις ενδέχεται να έχουν διάφορες μορφές: να πίστευες πως ήσουν ερωτευμένος και στην πορεία να ένιωσες ότι παραπλανήθηκες. Να νόμιζες ότι αυτό που ένιωθες ήταν αγάπη, για να διαπιστώσεις τελικά πως ήταν πόθος. Να ένιωθες απόλυτη βεβαιότητα πως ήταν αγάπη, ανακαλύπτοντας τελικά πως ήταν ψέμα. Να περίμενες πως η αγάπη θα διαρκέσει, αλλά την είδες να μαραϊνείται. Ίσως να φοβόμαστε τη δέσμευση, ή να επιλέγουμε ανθρώπους που τη φοβούνται, ή να έχουμε πολύ υψηλές απαιτήσεις και να μη δίνουμε στον άλλο μια ευκαιρία. Ίσως κάποιος πρόσωπο να γυροφέρνει ακόμη στη σκέψη μας, ή μπορεί απλώς να περάσαμε από μια άτυχη περίοδο. Αντί να πιστεύεις σε ψεύτικες υποσχέσεις ή να αρκείσαι σε συντρόφους που δε σε καλύπτουν, αντί να αισθάνεσαι

νικημένος ή ανήμπορος, αντί να καταλήγεις με την καρδιά σου ραγισμένη, θέλω να βιώσεις την πλήρη αγάπη που ελπίζεις ότι υπάρχει.



Η ρομαντική αγάπη είναι κάτι το οικείο και ταυτόχρονα περίπλοκο. Έχει ιδωθεί και περιγραφεί με άπειρους τρόπους στην πορεία των αιώνων από τους διάφορους πολιτισμούς. Ο ψυχολόγος Τιμ Λόμας, λέκτορας στο Πρόγραμμα Ανθρώπινης Ευημερίας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, ανέλυσε πενήντα γλώσσες και εντόπισε δεκατέσσερα μοναδικά είδη αγάπης.<sup>2</sup> Οι αρχαίοι Έλληνες έκαναν λόγο για επτά βασικούς τύπους: Έρωσ, δηλαδή η σεξουαλική ή παθιασμένη αγάπη· *φιλία*, η αγάπη χωρίς ερωτική διάσταση· *στοργή*, ή αλλιώς η συγγενική αγάπη· *αγάπη*, δηλαδή η συνολική εκδοχή της· *παίγνιο*, δηλαδή η χαλαρή αγάπη, χωρίς δεσμεύσεις· *πράγμα*, η μορφή της αγάπης που βασίζεται στο καθήκον ή σε άλλα ενδιαφέροντα· και *φιλαυτία*, δηλαδή η αγάπη για τον εαυτό μας.<sup>3</sup> Μια ανάλυση έργων της κινεζικής λογοτεχνίας τα οποία γράφτηκαν πεντακόσια έως τρεις χιλιάδες χρόνια πριν αποκαλύπτει πολλές μορφές αγάπης, από την παθιασμένη και την εμμονική, μέχρι την αφοσιωμένη και τη χαλαρή αγάπη.<sup>4</sup> Στη γλώσσα των Ταμίλ υπάρχουν περισσότερες από πενήντα λέξεις που περιγράφουν τα διάφορα είδη και τις λεπτές αποχρώσεις της αγάπης, όπως η *αγάπη ως χάρη*, η *αγάπη στο πλαίσιο μιας ουσιώδους σχέσης*, αλλά και το *εσωτερικό λιώσιμο λόγω ενός αισθήματος αγάπης*.<sup>5</sup> Στα ιαπωνικά, ο όρος *κοί νο γιοκάν* περιγράφει την αίσθηση όταν συναντάς ένα καινούργιο πρόσωπο και αισθάνεσαι πως είναι μοιραίο να το ερωτευτείς,<sup>6</sup> ενώ η λέξη *κοκουχάκου* περιγράφει τη δήλωση μιας στοργικής δέσμευσης.<sup>7</sup> Στη γλώσσα μπόρο, η οποία μιλιέται στην Ινδία, η λέξη *όνσρα* περιγράφει τη βεβαιότητα ότι μια σχέση θα εξασθενήσει.<sup>8</sup>

Η δική μας κουλτούρα περιγράφει την αγάπη με διάφορους τρόπους. Αν στραφούμε στα 50 Κορυφαία Τραγούδια Αγάπης σύμφωνα με το Billboard, διαπιστώνουμε ότι η αγάπη είναι συναίσθημα μεταχειρισμένο (Τίνα Τέρνερ), η αγάπη είναι απρόβλεπτη (Οχάιο Πλέιερς), η αγάπη είναι μεθύσι (Νταϊάνα Ρος), η αγάπη είναι ένα τρελό πραγματάκι (Κουίν), η αγάπη έχει κάνει την Μπιγιονσέ να τρελαίνεται αυτή τη στιγμή, ενώ η

Λιόνα Λιούις διαρκώς αιμορραγεί αγάπν.<sup>9</sup> Οι ταινίες εξιδανικεύουν την αγάπν, όμως σπάνια διαπιστώνουμε τι συμβαίνει μετά το ζήσαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα. Καθώς είναι τόσο πολλές οι αντιλήψεις, οι περιγραφές και οι παραβολές σχετικά με την αγάπν που μας περιβάλλουν καθημερινά, θέλω το βιβλίο αυτό να σε βοηθήσει να δημιουργήσεις τον δικό σου ορισμό τι είναι αγάπν και να αναπτύξεις τις δεξιότητες που θα σου επιτρέψουν να εφαρμόζεις και να απολαμβάνεις την αγάπν αυτή καθημερινά.



Όταν ήμουν είκοσι ενός ετών, απουσίασα από την τελετή αποφοίτησης από το κολλέγιό μου προκειμένου να συμμετάσχω σε ένα άσραμ σε ένα χωριό κοντά στη Βομβάη. Πέρασα τρία χρόνια εκεί ως ινδουιστής μοναχός, με διαλογισμό, μελέτη των αρχαίων γραφών και εθελοντική εργασία στο πλευρό των αδελφών μοναχών.

Οι παλαιότερες ινδουιστικές γραφές που μελετήσαμε αποκαλούνται Βέδες. Γράφτηκαν πάνω σε φύλλα φοίνικα, στα σανσκριτικά, πριν από πεντακόσια και πλέον χρόνια. Τα περισσότερα από εκείνα τα φύλλα δεν υπάρχουν πλέον, όμως τα κείμενα έχουν σωθεί. Ορισμένα από αυτά, μάλιστα, υπάρχουν στο διαδίκτυο. Η παρουσία και η συνάφειά τους στον σύγχρονο κόσμο αποτελούσε πάντοτε πηγή κατάπληξης και έμπνευσης για μένα. Μελετώ τις Βέδες εδώ και δεκαέξι χρόνια, ενώ κατά τη διάρκεια των τριών χρόνων που έζησα ως μοναχός τις μελέτησα βαθιά. Όταν διέκρινα την πρακτική και βατή σοφία που περιέχουν, άρχισα να μοιράζομαι τα μηνύματα και τις ιδέες αυτές με ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο μέσα από podcasts, βιβλία και βίντεο. Μεγάλο μέρος της δουλειάς μου πλέον εστιάζει στο να συμβουλευώ άτομα και ζευγάρια και να εκπαιδεύω άλλους ώστε να κάνουν το ίδιο. Η προσπάθεια αυτή μου έχει δώσει τη δυνατότητα να πιστοποιήσω περισσότερους από δύο χιλιάδες συμβούλους και όλοι τους χρησιμοποιούν ένα πλαίσιο το οποίο έχω αναπτύξει και ακολουθεί τις αρχές που περιγράφονται στις Βέδες.

Στη σοφία που βρίσκουμε στις Βέδες βασίστηκα ώστε να αναπτύξω και τις έννοιες που περιγράφω σε αυτό το βιβλίο. Στράφηκα στις Βέδες επειδή αυτές οι αρχαίες γραφές αναφέρονται στην αγάπν με τρόπους

που δεν είχα ακούσει άλλοτε. Όσα αναφέρουν είναι απλά και προσιτά, λειτουργούν σαν παλιό πρίσμα που προσφέρει μια νέα προοπτική. Οι Βέδες με εισήγαγαν στην ιδέα πως η αγάπη έχει στάδια, ότι είναι μια διαδικασία και ότι όλοι επιθυμούμε να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε. Καθώς συνεργαζόμουν με άτομα και ζευγάρια για τις σχέσεις τους και τις μεταβάσεις τους προς και από την αγάπη, διαπίστωνα ότι η εγκυρότητα αυτών των εννοιών αποδεικνύεται μέσα από πραγματικές καταστάσεις. Έπειτα, από σχόλια που έγιναν σε βίντεο που ανάρτησα ή αντιδράσεις στις εκπομπές μου, είδα και άκουσα ανθρώπους που πασχίζουν να διαχειριστούν τα ίδια, επαναλαμβανόμενα μοτίβα στις σχέσεις τους, πολλά από τα οποία αφορούσαν ζητήματα που είχα αντιμετωπίσει επιτυχώς με πελάτες μου χρησιμοποιώντας έννοιες που περιγράφονται στις Βέδες. Έγραψα αυτό το βιβλίο ώστε να μπορέσει ο καθένας να έχει πρόσβαση σε αυτές τις έννοιες και να τις συζητήσει με φίλους, συγγενείς και συντρόφους. Άντλησα έμπνευση από την καθοδήγηση των Βεδών, από τα όσα λειτούργησαν για τους πελάτες μου, από τα δικά μου ταξίδια και απ' όσα διδάχτηκα από τους αδελφούς μοναχούς. Λατρεύω τον τρόπο που συναντάται η σύγχρονη επιστήμη με την αρχαία σοφία. Οι ιδέες που περιγράφονται εδώ υποστηρίζονται και από τις δύο, αν και αξιοποιούμε έννοιες των Βεδών με τρόπους που δεν έχουν χρησιμοποιηθεί ως τώρα, καθώς εφαρμόζουμε πνευματικές έννοιες σε επίγειες σχέσεις.

## Η άσκηση της αγάπης

Κανείς δε μας βάζει κάτω να μας μάθει πώς να αγαπάμε. Η αγάπη υπάρχει ολόγυρα, όμως μπορεί να αποδειχτεί δύσκολο να διδαχτούμε από φίλους και συγγενείς, καθώς και οι ίδιοι αυτοσχεδιάζουν. Κάποιοι αναζητούν την αγάπη. Άλλοι είναι ξετρελαμένοι από την αγάπη και πλημμυρισμένοι από ελπίδα. Κάποιοι μπορεί απλώς να μιμούνται ή να παρπιλάνουν ο ένας τον άλλο. Άλλοι μπορεί να είναι μαζί χωρίς να είναι ερωτευμένοι. Κάποιοι μπορεί να οδηγούνται στο τέλος μιας σχέσης επειδή δεν μπορούν να βρουν λύση ώστε να κάνουν την αγάπη να λειτουργήσει. Και κάποιοι άλλοι μπορεί να δείχνουν ευχαριστημένοι με

τις σχέσεις τους. Όλοι έχουν συμβουλές να μας δώσουν: *Η αγάπη είναι το παν. Μόλις γνωρίσεις την αδελφή ψυχή σου, θα το καταλάβεις. Μπορείς να αλλάξεις τον άλλο. Οι σχέσεις πρέπει να προκύπτουν αβίαστα. Τα ετερώνημα έλκονται.* Ωστόσο, μπορεί να αποδειχτεί δύσκολο να καταλάβουμε ποια συμβουλή πρέπει να ακολουθήσουμε και από πού να ξεκινήσουμε. Δε γίνεται να περιμένουμε πως θα προσεγγίσουμε σωστά την αγάπη τη στιγμή που ποτέ δεν εκπαιδευτήκαμε πώς να την προσφέρουμε ή να τη δεχόμαστε. Πώς να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας σε σχέση με εκείνα ενός άλλου ανθρώπου. Πώς να καταλαβαίνουμε τους άλλους. Πώς να δημιουργούμε και να καλλιεργούμε μια σχέση στο πλαίσιο της οποίας ευημερούν και οι δύο.

Οι περισσότερες συμβουλές σχετικά με την αγάπη περιορίζονται στο πώς να βρεις τον τέλειο σύντροφο. Νομίζουμε πως εκεί έξω υπάρχει κάποιο άτομο ιδανικό για εμάς, μια αδελφή ψυχή, ο Ένας / η Μία, και οι σχετικές εφαρμογές που διατίθενται για τα κινητά μας ενισχύουν αυτή την εντύπωση. Και είναι θαυμάσιο όταν συμβαίνει στην πράξη, όμως δε συμβαίνει σε όλους και τα πράγματα δεν παραμένουν για πάντα τόσο τέλεια. Το βιβλίο αυτό διαφέρει επειδή δεν εστιάζει στο πώς να βρεις τον τέλειο άνθρωπο ή την ιδανική σχέση και να αφήσεις όλα τα άλλα στην τύχη. Θέλω να σε βοηθήσω να χτίσεις συνειδητά την αγάπη, αντί να εύχεσαι, να ελπίζεις και να περιμένεις πως θα σου εμφανιστεί πλήρως σχηματισμένη. Θέλω να σε βοηθήσω να αντιμετωπίσεις τις προκλήσεις και τα εμπόδια που συναντάμε στο ταξίδι μας με προορισμό την αγάπη. Θέλω να δημιουργήσεις μια αγάπη που να αναπτύσσεται καθημερινά, να επεκτείνεται και να εξελίσσεται αντί να είναι ολοκληρωμένη και πλήρης. Δεν ξέρουμε πού και πότε θα βρούμε την αγάπη, μπορούμε όμως να προετοιμαστούμε για αυτή και να εφαρμόσουμε όσα έχουμε μάθει όταν τη βρούμε.

Οι Βέδες περιγράφουν τέσσερα στάδια στη ζωή και αυτά είναι οι τάξεις στις οποίες θα μάθουμε τους κανόνες της αγάπης ώστε να μπορούμε να την αναγνωρίσουμε και να την αξιοποιήσουμε στον μέγιστο βαθμό όταν βρεθεί στον δρόμο μας.<sup>10</sup> Αντί να παρουσιάζουν την αγάπη σαν κάτι το αιθέριο, την περιγράφουν ως μια σειρά από βήματα, στάδια και εμπειρίες που χαράσσουν μια σαφή διαδρομή. Αφού κατανοήσουμε τα μαθήματα στο ένα επίπεδο, προχωράμε στο επόμενο. Αν δυσκολευτούμε ή

περάσουμε στο επόμενο επίπεδο πριν ολοκληρώσουμε το προηγούμενο, απλώς επιστρέφουμε στο μάθημα που χρειαζόμαστε – η ζωή μάς ωθεί προς την κατεύθυνση αυτής της δουλειάς. Οι τέσσερις τάξεις είναι: *Μπραχματσάρια άσραμ*, *Γκράσθα άσραμ*, *Βαναπράσθα άσραμ* και *Σανιάσα άσραμ*.

Αν αναζητήσεις τον ορισμό της λέξης *άσραμ* σε κάποιο λεξικό, θα διαπιστώσεις ότι σημαίνει «ερμητήριο». <sup>11</sup> Οι έννοιες των λέξεων της σανσκριτικής γλώσσας συχνά αποδίδονται φτωχότερα όταν μεταφράζονται, όμως στην πράξη έχουν μεγαλύτερο βάθος. Προσωπικά, ερμηνεύω το *άσραμ* ως σχολή μάθησης, ανάπτυξης και στήριξης. Ένα πουχαστήριο που ενισχύσει την προσωπική εξέλιξη, κάτι αντίστοιχο με το *άσραμ* όπου μόνασα για ένα διάστημα. Προοριζόμαστε να μαθαίνουμε σε κάθε στάδιο της ζωής. Σκέψου τη ζωή σαν μια σειρά τάξεων ή *άσραμ*, όπου διδασκόμαστε διάφορα μαθήματα.

## ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΑΣΡΑΜ



Το κάθε *άσραμ* μας οδηγεί σε ένα διαφορετικό επίπεδο αγάπης.

### *Το πρώτο άσραμ: Προετοιμασία για αγάπη*

Στο πρώτο *άσραμ*, το *Μπραχματσάρια*, προετοιμαζόμαστε για την αγάπη. Δεν μπαίνουμε σε ένα αυτοκίνητο και αρχίζουμε να οδηγούμε χωρίς να μελετήσουμε για να πάρουμε δίπλωμα οδήγησης και να εξασκήσουμε τις βασικές δεξιότητες σε ασφαλές περιβάλλον. Όταν ξεκινάμε μια καινούργια δουλειά, μπορούμε να προετοιμαστούμε μαθαίνοντας κάποιο

καινούργιο πρόγραμμα ή μιλώντας με τους ανθρώπους που θα συνεργαστούμε σχετικά με το τι να περιμένουν από εμάς ή ξεσκονίζοντας τις όποιες δεξιότητες θα μπορούσαμε να χρειαστούμε. Αντίστοιχα, προετοιμαζόμαστε για την αγάπη μαθαίνοντας πώς να αγαπάμε τον εαυτό μας στη μοναξιά. Μόνοι, μαθαίνουμε να καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας, να απαλύνουμε τον πόνο μας και να νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας. Αποκτούμε δεξιότητες όπως η συμπόνια, η κατανόηση και η υπομονή (Πρώτος Κανόνας). Έτσι προετοιμαζόμαστε ώστε να μοιραστούμε την αγάπη, διότι αυτές τις ιδιότητες θα χρειαστούμε όταν αγαπάμε κάποιον άλλο. Παράλληλα, θα εξετάσουμε τις προηγούμενες σχέσεις μας ώστε να αποφύγουμε να κάνουμε τα ίδια λάθη στις επόμενες (Δεύτερος Κανόνας).

### *Το δεύτερο άσραμ: Εφαρμογή της αγάπης*

Το δεύτερο άσραμ, το *Γκράσθα*, είναι όταν επεκτείνουμε την αγάπη μας στους άλλους ενώ εξακολουθούμε να αγαπάμε τον εαυτό μας. Τα τρία κεφάλαια σε αυτή την ενότητα περιγράφουν το πώς να καταλάβουμε, να εκτιμήσουμε και να συνεργαστούμε με έναν άλλο νου, ένα άλλο σύνολο αξιών και προτιμήσεων.

Έχουμε την τάση να υπεραπλουστεύουμε την αγάπη, να νομίζουμε πως είναι μόνο ζήτημα χημείας και συμβατότητας. Ο ρομαντισμός και η έλξη αποτελούν πράγματι τα αρχικά σημεία επαφής, όμως ως βαθύτατη αγάπη εννοώ το να σου αρέσει η προσωπικότητα του άλλου, το να σέβεται τις αξίες του και να τον βοηθάς να πετύχει τους στόχους του στο πλαίσιο μιας μακροπρόθεσμης, αφοσιωμένης σχέσης. Μπορεί να αισθάνεσαι έτσι απέναντι στους φίλους σου –κάτι που το ελπίζω–, όμως εγώ αναφέρομαι στο πώς να διατηρηθούν αυτά τα στοιχεία όταν συμβιώνεις με κάποιον, όταν τον βλέπεις καθημερινά και βρίσκεται στο πλευρό σου στις μεγαλύτερες χαρές και στις απογοητεύσεις και σε όλη την πεζότητα και την ένταση της καθημερινότητας.

Στο *Γκράσθα* θα εξετάσουμε το πώς θα καταλάβεις αν έχεις ερωτευτεί (Τρίτος Κανόνας), πώς να μαθαίνεις και να αναπτύσσεσαι με τον σύντροφό σου (Τέταρτος Κανόνας) και πώς να θέτεις προτεραιότητες και να διαχειρίζεσαι τον προσωπικό χρόνο και χώρο στο πλαίσιο της σχέσης σου (Πέμπτος Κανόνας).

### *Το τρίτο άσραμ: Προστασία της αγάπης*

Το *Βαναπράσθα*, το τρίτο άσραμ, είναι ένας θεραπευτικός τόπος όπου καταφεύγουμε για να αναζητήσουμε γαλήνη. Εδώ βρισκόμαστε ύστερα από έναν χωρισμό, μια απώλεια ή όταν οι ρυθμοί της οικογενειακής ζωής έχουν πέσει, οπότε απαιτείται λιγότερο η προσοχή μας. Αφού μάθεις πώς να προσφέρεις αγάπη στους άλλους στο *Γκράσθα*, και να προσφέρεις πολλή, εδώ έχουμε ένα ιντερλούδιο όπου αναλογιζόμαστε την εμπειρία να αγαπάμε τους άλλους, ανακαλύπτουμε τι θα μπορούσε να εμποδίζει την ικανότητά μας να αγαπάμε και δουλεύουμε πάνω στη συγχώρεση και τη θεραπεία. Στο *Βαναπράσθα* μαθαίνουμε πώς να εκτονώνουμε εντάσεις ώστε να προστατέψουμε την αγάπη μας (Εκτος Κανόνας). Επίσης, προστατεύουμε τον εαυτό μας και την ικανότητά μας να αγαπάμε μαθαίνοντας πότε να δίνουμε ένα τέλος και πώς να το διαχειριστούμε εφόσον το κάνουμε (Εβδομος Κανόνας).

### *Το τέταρτο άσραμ: Τελειοποίηση της αγάπης*

Το τέταρτο άσραμ, το *Σανιάσα*, είναι η επιτομή της αγάπης, όταν δηλαδή προσφέρουμε την αγάπη μας σε κάθε άτομο και κάθε στιγμή της ζωής μας. Στο στάδιο αυτό η αγάπη μας καθίσταται απεριόριστη. Συνειδητοποιούμε ότι μπορούμε να βιώνουμε την αγάπη ανά πάσα στιγμή με τους πάντες. Μαθαίνουμε πώς να αγαπάμε ξανά και ξανά (Ογδοος Κανόνας). Πασχίζουμε για αυτή την τελειότητα, αλλά δεν την κατακτάμε ποτέ.



Πολλοί από εμάς περνάμε από τα τέσσερα αυτά άσραμ χωρίς να διδαχτούμε τα μαθήματα που περιλαμβάνουν. Στο πρώτο άσραμ, αντιστεκόμαστε στο να μείνουμε μόνοι και χάνουμε την ευκαιρία για εξέλιξη που προσφέρει η μοναξιά. Στο δεύτερο, αποφεύγουμε τα μαθήματα που προκύπτουν από τις προκλήσεις που εμπεριέχει η κάθε σχέση. Στο τρίτο, δεν αναλαμβάνουμε την ευθύνη για την επούλωση των πληγών μας. Και το τέταρτο –η αγάπη προς όλους και όλα– είναι κάτι που δεν εξετάζουμε καν, καθώς δεν έχουμε ιδέα αν είναι εφικτό.

Το βιβλίο ακολουθεί τη σειρά αυτών των άσραμ, που ουσιαστικά



ακολουθούν τον κύκλο των σχέσεων – από την προετοιμασία για την αγάπη, στην εφαρμογή, στην προστασία και στην τελειοποίηση της αγάπης. Έχοντας αυτά τα τέσσερα άσραμ κατά νου, συμπύκνωσα τα νοήματά τους στους οκτώ κανόνες που πρέπει να μάθουμε και στις ιδιότητες που πρέπει να αποκτήσουμε προκειμένου να περάσουμε από το ένα άσραμ στο επόμενο: δύο κανόνες για την προετοιμασία της αγάπης, τρεις για την εφαρμογή, δύο για την προστασία και έναν κανόνα ώστε να επιδιώξουμε την τελειοποίηση της αγάπης. Οκτώ διαχρονικοί, πανανθρώπινοι κανόνες. Οι κανόνες αυτοί λειτουργούν αθροιστικά, πατούν ο ένας πάνω στον άλλο. Πρόθεσή μου είναι να τους προσεγγίσεις με αυτή τη σειρά, όμως προορίζονται να μας χρησιμεύουν σε κάθε ηλικία και στάδιο μιας σχέσης. Ορισμένοι από αυτούς φαντάζουν παράξενοι. Αναφέρομαι στη μοναξιά, λ.χ., ως αφετηρία της αγάπης. Σε καλώ να δώσεις προτεραιότητα στον δικό σου σκοπό έναντι εκείνου του συντρόφου σου. Εξηγώ πως ο σύντροφός σου είναι ο γκουρού σου. Αυτές οι νέες προσεγγίσεις της αγάπης θα σε κατευθύνουν ώστε να βελτιώσεις τις πιθανότητες σου να βρεις την αγάπη, τι να αναζητήσεις στο πρώτο ραντεβού, τι να κάνεις αν έχεις κάποιο συγκεκριμένο «τύπο», πώς να παρουσιάσεις τον εαυτό σου, πότε να πεις «Σ' αγαπώ», πότε να αναλάβεις μια δέσμευση, πώς να διαχειριστείς εντάσεις, τις ανάγκες ενός σπιτιού, και πότε και δώσεις ένα τέλος.

Κάθε κανόνας σε βοηθάει να αναπτύξεις μια νοοτροπία για την αγάπη, είτε είσαι μόνος, είτε σε σχέση, ή ακόμη και σε στάδιο χωρισμού. Μπορείς να εφαρμόσεις τη μοναξιά σε μια σχέση. Μπορείς να επαναπροσδιορίσεις την προσέγγισή σου στη σύγκρουση ανεξάρτητα από την κατάσταση που βιώνεις. Οι κανόνες αυτοί έχουν εφαρμογή σε κάθε σενάριο της ζωής.

Το βιβλίο αυτό δεν είναι μια συλλογή χειριστικών τεχνικών. Δε θα σου προτείνω ατάκες για να τραβήξεις την προσοχή του άλλου. Δε θα σου πω πώς να γίνεις το άτομο που θα ήθελαν να είσαι ή πώς να μετατρέψεις τους άλλους σε αυτό που θα ήθελες να είναι. Το ζητούμενο εδώ είναι να αποδεχτείς τις προτιμήσεις και τις τάσεις σου ώστε να μη σπαταλάς χρόνο με άτομα που δεν κάνουν για σένα. Το ζητούμενο είναι πώς να προβάλεις τις αξίες σου, όχι πώς να διαφημίσεις τον εαυτό σου. Το

ζητούμενο είναι να αφήσεις κατά μέρος τον όποιο θυμό, την απληστία, τον εγωισμό, την ανασφάλεια και τη σύγχυση που βαραίνουν την καρδιά σου και εμποδίζουν την ικανότητά σου να αγαπάς. Στην πορεία θα σου προτείνω τεχνικές που θα σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τη μοναξιά, να απαλλαγείς από τις προσδοκίες, να καλλιεργήσεις την οικειότητα και να επουλώσεις τα ψυχικά τραύματα από το τέλος μιας σχέσης.



Όταν αποφάσισα να ζητήσω από τη Ράντι να με παντρευτεί, θέλπσα να οργανώσω την καλύτερη, πιο ρομαντική πρόταση γάμου όλων των εποχών. Συμβουλευτήκα έναν φίλο που ξέρει από δαχτυλίδια αρραβώνων και της πήρα ένα κλασικό διαμαντένιο δαχτυλίδι. Ύστερα, ένα όμορφο, ανοιξιάτικο βράδυ του 2014, της πρότεινα να βρεθούμε κοντά στη Γέφυρα του Λονδίνου για να περπατήσουμε στην όχθη του Τάμεση (κατοικούσαμε στο Λονδίνο εκείνη την εποχή). Της είπα πως θα πηγαίναμε κάπου όμορφα για δείπνο, βέβαιος πως θα ντυνόταν ανάλογα για τη βραδιά που είχα σχεδιάσει. Καθώς περνούσαμε από ένα ειδυλλιακό σημείο, με μια απίστευτη θέα, ένας άντρας εμφανίστηκε ξαφνικά και της πρόσφερε μια πελώρια ανθοδέσμη. Καθώς εκείνη θαύμαζε τα λουλούδια, μια ομάδα τραγουδιστών πετάχτηκε από το πουθενά και συνόδευσε τον άντρα που είχε φέρει τα λουλούδια στην ερμηνεία του τραγουδιού «Marry You» του Μπρούνο Μαρς. Γονάτισα και της έκανα πρόταση γάμου. Η Ράντι έκλαψε, όπως έκλαψα κι εγώ. Αφού δέχτηκε, μας παραδόθηκε ένα χορτοφαγικό γεύμα, και καθίσαμε να φάμε σε ένα τραπέζι που είχα στήσει στην όχθη του Τάμεση. Εκείνη νόμιζε πως αυτό ήταν και το τέλος της φανφάρας, και κάποια στιγμή σηκωθήκαμε για να φύγουμε, ωστόσο φτάνοντας στη γωνία μάς περίμενε μια άμαξα. Ανεβήκαμε και μας πήγε βόλτα στην πόλη, περνώντας από τα σημαντικότερα αξιοθέατα. Εκείνη φώναζε «αρραβωνιάστηκα!» και οι περαστικοί μάς επευφημούσαν. Τελικά, πήγαμε να ανακοινώσουμε τα ευχάριστα στους γονείς της.

Όμως στη διαδρομή εμφανίστηκαν κάποια κόκκινα στίγματα στο πρόσωπο της Ράντι. Μέχρι να φτάσουμε στο σπίτι των γονιών της ήταν γεμάτη καντίλες, οπότε τα πρώτα τους λόγια δεν ήταν: «Συχαρητήρια!»,

αλλά: «Τι έπαθε το πρόσωπό σου;» Και κάπως έτσι ανακαλύψαμε ότι είναι αλλεργική στα άλογα.

Νόμιζα πως είχα σχεδιάσει την τέλεια πρόταση γάμου, καθώς όμως περνούσε ο καιρός συνειδητοποίησα πως όλες μου οι ιδέες προέρχονταν από ταινίες της Disney και δημοφιλή βίντεο με προτάσεις γάμου. Αρέσουν στη Ράντι οι χορωδίες που τραγουδούν α καπέλα; Ναι, όμως δεν την ενθουσιάζουν οι εντυπωσιακές χειρονομίες. Έχει κάποια ιδιαίτερη αδυναμία στον Τάμεση ή στις βόλιες στο Λονδίνο; Ουσιαστικά, όχι. Προφανώς, το να βρεθεί κοντά σε άλογα και να γεμίσει σπιθουράκια δεν είναι το ιδανικό ραντεβού για εκείνη. Και όπως αποδείχτηκε, τα διαμάντια δεν είναι ο πολύτιμος λίθος που της αρέσει περισσότερο. Τι αρέσει πραγματικά στη Ράντι; Λατρεύει το φαγητό, και παρότι είχα κανονίσει με ένα χορτοφαγικό εστιατόριο να μας φέρει φαγητό στο ποτάμι, έφτασε κρύο και ήταν άνοστο. Η μία λεπτομέρεια που θα της είχε αρέσει περισσότερο ήταν εκείνη που σχεδίασα λιγότερο και η εκτέλεσή της ήταν η χειρότερη. Επίσης, η Ράντι λατρεύει την οικογένειά της, και αν το είχα σκεφτεί αυτό, μπορεί να είχα προγραμματίσει να πεταχτούν αυτοί μέσα από τους θάμνους για να της κάνουν έκπληξη αντί για τους τραγουδιστές. Πολύ θα της είχε αρέσει αυτό.

Περάσαμε όμορφα παρά την ατυχία –η Ράντι είπε το ναι και ποτέ της δεν έκανε το παραμικρό παράπονο σχετικά με τη βραδιά–, όμως η πρόταση γάμου που οργάνωσα δεν ήταν ιδιαίτερα προσωπική. Σε όλη μου τη ζωή είχα δει την αγάπη να παρουσιάζεται μέσα από υπερβολικά ρομαντικές χειρονομίες και νόμιζα πως αυτός ήταν ο μόνος τρόπος για να δείξω πώς αισθανόμουν. Η αναφυλαξία ήταν μια έμμεση υπενθύμιση πως δεν ήξερα τι έκανα· πως θα έπρεπε να σκεφτώ τον άνθρωπο που στεκόταν απέναντί μου αντί για τις εικόνες της παραμυθένιας αγάπης με τις οποίες βομβαρδιζόμαστε συνεχώς.

Όλη μου τη ζωή περιβαλλόμουν από ιστορίες που μου έδειχναν πώς θα έπρεπε να εξελιχθεί η αγάπη. Σε όλους μας το ίδιο συμβαίνει. Και οι περισσότεροι ασυναίσθητα τείνουμε –στην αγάπη και στα πάντα– προς ένα συμβατικό μονοπάτι. Στις ετεροφυλόφιλες σχέσεις, συνηθέστατα οι άντρες εξακολουθούν να κάνουν την πρόταση γάμου. Στην ιστοσελίδα γάμων The Knot, το 97% των μαρτυριών περιγράφουν τους μέλλοντες

γαμπρούς να κάνουν την πρόταση.<sup>12</sup> Οι νύφες σε ποσοστό 80% λαμβάνουν κάποιο διαμαντένιο δαχτυλίδι αρραβώνων.<sup>13</sup> Σύμφωνα με έρευνα του περιοδικού *Brides*, πάνω από το 80% των νυφών φορούν λευκό νυφικό και το 76% των γυναικών παίρνουν το επίθετο του άντρα τους.<sup>14</sup> Η πυρηνική οικογένεια εξακολουθεί να είναι η συνηθέστερη οικογενειακή δομή στις ΗΠΑ, ενώ μόνο ένας στους πέντε Αμερικανούς κατοικεί σε σπίτι με δύο ή περισσότερες γενιές ενηλίκων υπό την ίδια στέγη, ποσοστό περίπου αμετάβλητο σε σχέση με το 1950.<sup>15</sup> Το 72% των Αμερικανών ζουν στην πόλη όπου μεγάλωσαν, ή κοντά σε αυτή.<sup>16</sup> Και παρότι το ποσοστό των ανθρώπων που δηλώνουν ότι θα τους άρεσε μια μη αποκλειστική σχέση έχει αυξηθεί,<sup>17</sup> μόλις το 4% με 5% των Αμερικανών βρίσκονται πράγματι οικειοθελώς σε μη μονογαμική σχέση.<sup>18</sup>

Η παραμυθένια εκδοχή της αγάπης που παρουσίασα στη Ράντι δεν ήταν η αγάπη που θα στήριζε τη σχέση μας. Τα παραμύθια, οι ταινίες, τα τραγούδια και οι μύθοι δε μας λένε πώς να εφαρμόζουμε την αγάπη σε καθημερινή βάση. Αυτό απαιτεί το να μάθουμε τι σημαίνει αγάπη για τους δυο μας ως άτομα και να ξεχάσουμε ό,τι νομίζαμε πως σήμαινε. Αυτός είναι και ο λόγος που μοιράζομαι μαζί σου την ελαττωματική ιστορία μου. Δεν ξέρω τα πάντα και δεν έχω βρει απαντήσεις για τα πάντα. Η Ράντι μου έμαθε τόσο πολλά για την αγάπη, και εξακολουθώ να μαθαίνω μαζί της. Μοιράζομαι όλες τις συμβουλές που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο μαζί σου επειδή ξέρω πόσο χρήσιμες θα μου είχαν φανεί παλιότερα και πόσο θα τις χρησιμοποιούσα στο μέλλον. Η αγάπη δεν έχει να κάνει με το να σκηνοθετήσεις την τέλεια πρόταση γάμου ή να φτιάξεις μια τέλεια σχέση. Έχει να κάνει με το να μάθεις να διαχειρίζεσαι τις ατέλειες που αποτελούν εγγενή στοιχεία δικά μας, των συντρόφων μας και της ίδιας της ζωής. Ελπίζω το βιβλίο αυτό να σε βοηθήσει να το πετύχεις.

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

# Μοναξιά: Μαθαίνοντας να αγαπάς τον εαυτό σου

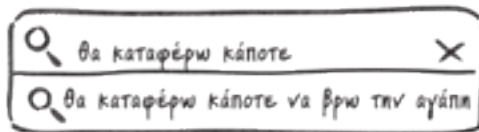


Στο πρώτο άσραμ, το *Μπραχματσάρια*, προετοιμαζόμαστε για την αγάπη μαθαίνοντας πώς να είμαστε μόνοι και να διδασκόμαστε από τις περασμένες σχέσεις μας ώστε να βελτιώσουμε την επόμενη. Μόνοι, μαθαίνουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας, να καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας, να επουλώνουμε τα ψυχικά τραύματά μας και να φροντίζουμε τον εαυτό μας. Βιώνουμε την *άτιμα πρέμα*, την αγάπη του εαυτού μας.<sup>1</sup>

# Άφησε τον εαυτό σου να νιώσει μοναξιά

*Μακάρι να μπορούσα να σου δείξω, όταν σε πλακώνει η μοναξιά ή το σκοτάδι,  
το εκπληκτικό φως της ίδιας σου της ύπαρξης.<sup>1</sup>*  
Χαφίζ

**Ο**λοι μπορούμε να συμφωνήσουμε πως κανείς δε θέλει να είναι μόνος. Για την ακρίβεια, πολλοί άνθρωποι θα έλεγαν ότι θα προτιμούσαν να μείνουν σε μια σχέση που δεν τους καλύπτει παρά να μείνουν μόνοι. Αν πληκτρολογήσεις σε μηχανή αναζήτησης τις λέξεις «Θα καταφέρω κάποτε...», ο αλγόριθμος προβλέπει ότι οι επόμενες λέξεις είναι «να βρω την αγάπη», επειδή ακριβώς η φράση «Θα καταφέρω κάποτε να βρω την αγάπη» είναι η ερώτηση που κάνουν συχνότερα οι άνθρωποι σε σχέση με το τι τους επιφυλάσσει το μέλλον.



Το ερώτημα αυτό αποκαλύπτει την ανασφάλεια, τον φόβο και την αγωνία μας γύρω από τη μοναξιά, και είναι αυτά ακριβώς τα αισθήματα που μας εμποδίζουν να βρούμε την αγάπη. Ερευνητές του Πανεπιστημίου

του Τορόντο διαπίστωσαν μέσα από μια σειρά μελετών πως, όταν φοβόμαστε να μείνουμε μόνοι, αυξάνονται οι πιθανότητες να συμβιβαστούμε με μια όχι και τόσο ικανοποιητική σχέση.<sup>2</sup> Συγκεκριμένα, είναι πιθανότερο να νιώθουμε εξαρτημένοι από τους συντρόφους μας και λιγότερο πιθανό να τερματίσουμε τη σχέση μας ακόμη και όταν η σχέση αυτή δεν καλύπτει τις ανάγκες μας.

Μια σχέση φαντάζει ως το πλέον προφανές αντίδοτο στη μοναξιά. Άλλωστε, δε νιώθουμε μοναξιά επειδή είμαστε μόνοι; Όμως ο φόβος της μοναξιάς επηρεάζει την ικανότητά μας να λαμβάνουμε σωστές αποφάσεις για τις σχέσεις. Ένας πελάτης μου, ο Λίο, διατηρούσε σχέση με την Ίσλα επί σχεδόν έναν χρόνο, όταν η δουλειά της την υποχρέωσε να μετακομίσει από τη Φιλαδέλφεια στο Όστιν.

«Να κάνεις ό,τι είναι καλύτερο για σένα», του είπε. «Θέλω να είμαι σαφής. Δεν ξέρω πού πηγαίνει η σχέση μας». Ο Λίο αμφιταλαντεύτηκε αρχικά, όμως έναν μήνα αφότου έφυγε η Ίσλα, μετακόμισε στο Όστιν.

«Οι περισσότεροι φίλοι μου έχουν σχέση. Βασικά, αισθανόμουν μόνος χωρίς την Ίσλα, και δεν ήθελα να είμαι μόνος μου, οπότε αποφάσισα να την ακολουθήσω». Αντί να εξετάσει τα υπέρ και τα κατά μιας τέτοιας αλλαγής – Ποιες ήταν οι επαγγελματικές προοπτικές; Τι άφηνε πίσω στη Φιλαδέλφεια; Ποιον ήξερε στο Όστιν; Του άρεσε η πόλη; Θα ωφελούσε η κίνηση αυτή τη σχέση του; –, ο Λίο κυρίως εστίαζε στο να αποφύγει τη μοναξιά.

Έναν μήνα αφότου μετακόμισε, η Ίσλα τερμάτισε τη σχέση τους. Ο Λίο άλλαξε πόλη ώστε να αποφύγει τη μοναξιά, όμως κατέληξε να εργάζεται απομακρυσμένα από μια πόλη όπου δε γνώριζε κανέναν και τελικά αισθανόταν μεγαλύτερη μοναξιά από ποτέ άλλοτε.

Θέλουμε να επιλέγουμε ή να παραμένουμε σε μια σχέση βασισμένοι στην ανασφάλεια και την απόγνωση ή βασισμένοι στην ικανοποίηση και τη χαρά; Η μοναξιά μάς κάνει να πέφτουμε με τα μούτρα σε μια σχέση· μας διατηρεί εγκλωβισμένους σε λάθος σχέσεις και μας ωθεί να συμβιβάζομαστε με λιγότερα απ' όσα μας αξίζουν.

Πρέπει να αξιοποιούμε τον χρόνο όταν είμαστε μόνοι ή να διαθέτουμε χρόνο στον εαυτό μας όταν είμαστε ζευγάρι προκειμένου να κατανοήσουμε ποιοι είμαστε, τι μας αρέσει, ποιες είναι οι αξίες μας. Όταν

μαθαίνουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας, αναπτύσσουμε συμπόνια, κατανόηση και υπομονή. Έτσι, μπορούμε να αξιοποιήσουμε αυτά τα στοιχεία προκειμένου να αγαπήσουμε έναν άλλο άνθρωπο. Με τον τρόπο αυτό, το να είμαστε μόνοι –όχι μοναχικοί, αλλά άνετοι και συμφιλιωμένοι με καταστάσεις όπου κάνουμε τις δικές μας επιλογές, ακολουθούμε το δικό μας παράδειγμα και αναλογιζόμαστε τις δικές μας εμπειρίες– είναι το πρώτο βήμα ώστε να προετοιμαστούμε για να αγαπήσουμε τους άλλους.

## Ο φόβος της μοναξιάς

Δεν είναι να απορεί κανείς που τρέμουμε να μείνουμε μόνοι. Όλη μας τη ζωή μαθαίνουμε να φοβόμαστε αυτή την κατάσταση. Το παιδί που έπαιζε μόνο του στην παιδική χαρά; Μονόχνοτο το αποκαλούσαν. Εκείνο που είχε πάρτι γενεθλίων και δεν εμφανίζονταν τα κουλ παιδιά; Αισθανόταν παραγκωνισμένο. Το να μην μπορούμε να βρούμε συνοδό σε κάποιο γάμο μάς κάνει να αισθανόμαστε αποτυχημένοι. Η τρομακτική προοπτική να πρέπει να καθίσουμε μόνοι την ώρα του μεσημεριανού διαλείμματος αποτελεί τόσο κοινή συνιστώσα στις ταινίες που διαδραματίζονται σε σχολεία, ώστε ο Στίβεν Γκλάσμπεργκ, ένας απλός κομπάρσος στην ταινία *Superbad*, εξασφάλισε θέση στο *Urban Dictionary* ως «το παιδί που κάθεται ολομόναχο στο μεσημεριανό διάλειμμα κάθε μέρα και τρώει το επιδόρπιό του».<sup>3</sup> Μας έχει εντυπωθεί ότι πρέπει να βρούμε συνοδό για τον σχολικό χορό, να γεμίσουμε τις επετηρίδες μας με υπογραφές, να περιβαλλόμαστε από πολλούς φίλους. Το να είσαι μόνος σημαίνει ότι είσαι μοναχικός. Η μοναξιά περιγράφεται ως εκθρόνιση της χαράς, της εξέλιξης και της αγάπης. Φανταζόμαστε τον εαυτό μας ναυαγό σε κάποιο νησί, να είμαστε χαμένοι, μπερδεμένοι και ανήμποροι, όπως ο Τομ Χανκς στον *Ναυαγό*, που είχε για μόνη παρέα μια μπάλα του βόλεϊ, τον Γουίλσον.<sup>4</sup> Η μοναξιά είναι η ύστατη λύση. Ένας τόπος που κανείς δε θέλει να επισκεφθεί καν, πόσο μάλλον να εγκατασταθεί μόνιμα εκεί.

Στα τρία χρόνια μου ως μοναχός, πέρασα περισσότερο χρόνο μόνος μου απ' ό,τι σε όλη την υπόλοιπη ζωή μου. Παρότι ήταν πολλοί οι μοναχοί στο άσραμ, μεγάλο μέρος του χρόνου μας ήμασταν σιωπηλοί και



μόνοι, και οπωσδήποτε δεν είχαμε ρομαντικές σχέσεις. Η συναισθηματική απομόνωση μου επέτρεψε να εξελιχθώ και να εξασκήσω δεξιότητες που αποδεικνύονται λιγότερο προσβάσιμες όταν περιβάλλεσαι από τις χαρές και τις πιέσεις μιας σχέσης. Για παράδειγμα, την πρώτη φορά που πήγα σε κέντρο διαλογισμού, έμεινα άναυδος όταν διαπίστωσα πως δεν έπρεπε να φέρω μαζί συσκευή αναπαραγωγής MP3. Η μουσική τότε ήταν όλη μου η ζωή και δεν μπορούσα να φανταστώ τι θα έκανα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων αν δεν μπορούσα να ακούσω μουσική. Όμως σε εκείνο το ψυχοαστήριο ανακάλυψα την αγάπη μου για την επιστήμη. Διαπίστωσα ότι δε χρειαζόμουν οτιδήποτε για να ξεχνιέμαι. Η προσοχή μου δεν αποσπώταν από τη συζήτηση, το φλερτ ή τις προσδοκίες. Δεν υπήρχε μουσική, ούτε κάποια συσκευή να ασχολούμαι για να απασχολώ το μυαλό μου. Και ήμουν περισσότερο επικεντρωμένος και παρών από κάθε άλλη φορά.

Αν δεν έχεις αφομοιώσει τα μαθήματα ενός άσραμ, η ζωή θα συνεχίσει να σε ωθεί πίσω σε εκείνη τη φάση της ζωής, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Πολλά από τα βασικά μαθήματα του *Μπραχματσάρια* αφομοιώνονται όταν είσαι μόνος. Ας ξεκινήσουμε αξιολογώντας το πόσο χρόνο περνάς μόνος και πώς αισθάνεσαι τότε. Αυτή η αρχική αποτύπωση είναι σημαντική, είτε βρίσκεσαι σε σχέση είτε όχι, προκειμένου να δεις αν αξιοποιείς τον χρόνο που είσαι μόνος ώστε να κατανοήσεις τον εαυτό σου και να προετοιμαστείς για την αγάπη.

## ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ ΕΞΗΣ:

### ΣΟΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

1. Σε πρώτο στάδιο, διάθεσε μία εβδομάδα καταγράφοντας κάθε στιγμή που περνάς μόνος. Αυτό σημαίνει, χωρίς να έχεις κάποια συντροφιά. Μην περάσεις αυτό τον χρόνο με την τηλεόραση ανοιχτή ή χαζεύοντας στο κινητό σου. Θέλω να καταγράψεις ενεργές δραστηριότητες που κάνεις μόνος, όπως για παράδειγμα το διάβασμα, το περπάτημα, ο διαλογισμός, η άσκηση ή η ενασχόληση με ενδιαφέροντα όπως η μαγειρική, οι επισκέψεις σε μουσεία, κάποια συλλογή, κατασκευές ή δημιουργία αντικειμένων. Όχι, δε μετράει η ώρα που διαθέτεις για να κοιμηθείς. Για αυτό το σκέλος της άσκησης δε χρειάζεται να προσπαθήσεις επιτούτου να μείνεις μόνος. Σε αυτό το στάδιο θέλουμε μόνο να παρατηρήσουμε ποιες είναι οι συνήθειες που έχεις.

Την επόμενη φορά που θα περάσεις χρόνο μόνος, σημείωσε τι έκανες και κατά πόσο σε ενόχλησε το ότι το έκανες χωρίς συντροφιά. Μπορεί να σου αρέσει να πλένεις τα πιάτα μόνος ή αυτό να αποτελεί μια επώδυνη υπενθύμιση ότι μαγείρευες μόνο για έναν άνθρωπο. Μπορεί να κοιμάσαι καλύτερα μόνος ή αυτό να σου προκαλεί μοναξιά. Σκέψου τους λόγους για τους οποίους αισθανόσουν άνεση ή δυσφορία. Πότε αισθάνεσαι άνετα όταν είσαι μόνος; Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να σε βοηθήσει να καταγράψεις το πώς περνάς τον χρόνο που είσαι μόνος, προτού αναπτύξουμε το πώς θα αξιοποιείς τον χρόνο που είσαι μόνος.

ΧΡΟΝΟΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΑΝΕΣΗ /ΔΥΣΦΟΡΙΑ	ΓΙΑΤΙ;



2. Τώρα που έχουμε καταγράψει αυτή τη βάση, ξεκίνα να κάνεις μια νέα δραστηριότητα μόνος κάθε εβδομάδα, και θέλω να επιλέξεις συνειδητά πώς θα διαθέσεις αυτό τον χρόνο. Διάλεξε μια δραστηριότητα που έκανες σπάνια ή ποτέ μόνος σου στο παρελθόν.

Δες μια ταινία, παράσταση ή αθλητική εκδήλωση  
 Πήγαινε σε ένα μουσείο  
 Κάνε κράτηση για δείπνο για ένα άτομο  
 Πήγαινε σε ένα εστιατόριο χωρίς να αγγίξεις το κινητό σου  
 Πήγαινε για πεζοπορία  
 Γιόρτασε τα γενέθλιά σου  
 Πήγαινε σε κάποιο πάρτι μόνος  
 Εκμεταλλεύσου μια ευκαιρία εθελοντικής προσφοράς  
 Παρακολούθησε κάποιο μάθημα

Δοκίμασε να το κάνεις κάθε εβδομάδα για τον επόμενο μήνα. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, δώσε βάση στο πώς αντιδράς σε μια νέα κατάσταση. Παρατήρησε τυχόν σκέψεις που εισβάλλουν στο μυαλό σου και σε δυσκολεύουν να είσαι μόνος. Χρησιμοποίησε τις παρακάτω ερωτήσεις προκειμένου να αναλογιστείς τι συμβαίνει.

Πόση ώρα σου παίρνει για να νιώσεις άνετα;  
 Πόσο διαφορετικά θα ήταν αν ήσουν με ένα άλλο άτομο;  
 Ευχαριστιέσαι περισσότερο μόνος;  
 Εύχεσαι να ήταν κάποιο άλλο άτομο εκεί;  
 Είναι δύσκολο να σκεφτείς τι να κάνεις με τον εαυτό σου;  
 Θα επηρεαζόταν η άποψή σου για τη δραστηριότητα από την αντίδραση ενός συντρόφου;  
 (Ανάλογα με τη δραστηριότητα) μπαίνεις στον πειρασμό να ξεχαστείς ή να ενεργοποιήσεις τη σκέψη σου με το κινητό, την τηλεόραση ή κάποιο podcast;



**Τι σε ενθουσιάζει σε αυτή την εμπειρία;  
Ποια είναι τα συν και τα πλην του να είσαι μόνος;**

Αν δεν μπορείς να πας για δείπνο μόνος χωρίς να νιώσεις αμήχανα, τι θα χρειαζόταν ώστε να νιώσεις πιο άνετα; Ενδεχομένως να διαπιστώσεις ότι σου αρέσει να φέρνεις μαζί κάποιο βιβλίο ή μια εργασία επειδή σε κάνει να αισθάνεσαι πιο ενεργός ή παραγωγικός. Ένας σύντομος, φιλικός διάλογος με τον σερβιτόρο μπορεί να είναι το μόνο που χρειάζεσαι ώστε να ξεκινήσεις με το δεξί το δείπνο μόνος.

Αν βλέπεις μια ταινία μόνος και σου λείπει η μοιρασιά της εμπειρίας με κάποιον, αναζήτησε έναν νέο τρόπο να εκφραστείς. Ανάρτησε τις εντυπώσεις σου στο ιστολόγιό σου, ή γράψε μια διαδικτυακή κριτική, ή αποτύπωσε την αίσθηση που αποκόμισες από την ταινία στο ημερολόγιό σου. Το ίδιο ισχύει αν παρακολουθήσεις κάποιο μάθημα. Τι έμαθες; Τι σου άρεσε; Τι θα άλλαζες αν το έκανες ξανά; Ηχογράφησε τις εντυπώσεις σου από την εμπειρία. Είναι όμορφο να μοιράζεσαι απόψεις με κάποιον σχετικά με μια ταινία, ένα μάθημα ή μια διάλεξη, όταν όμως ηγαίνεις μόνος, εξασκείς την ανάπτυξη των ιδεών και των απόψεών σου χωρίς την επίδραση που ασκεί το γούστο ενός άλλου ανθρώπου.

Αν δεν ηγαίνεις τακτικά για πεζοπορία μόνος, θέσε έναν ευχάριστο, χαμηλής πίεσης στόχο για τον εαυτό σου. Θα μπορούσε να είναι κάποιος σωματικός στόχος, για παράδειγμα να καλύψεις την απόσταση στον καλύτερο χρόνο που μπορείς ή να εντοπίσεις κάτι που σου προσέλκυσε την προσοχή και να το πάρεις στο σπίτι. Θα μπορούσες να θέσεις ως στόχο το να τραβήξεις μια όμορφη φωτογραφία (την οποία μπορείς να κρατήσεις για σένα ή να την αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης).

Ο στόχος της σόλο αξιολόγησης είναι να αισθανθείς άνετα με τον εαυτό σου. Αρχίζεις να γνωρίζεις τις προτιμήσεις σου χωρίς να βασίζεσαι στις προτεραιότητες και στους στόχους κάποιου άλλου. Μαθαίνεις πώς να κάνεις διάλογο με τον εαυτό σου.

## Η απομόνωση είναι το αντίδοτο στη μοναξιά

Ο Πολ Τίλικ είπε: «Η γλώσσα δημιούργησε τη λέξη “μοναξιά” για να περιγράψει τον πόνο να είσαι μόνος. Και δημιούργησε τη λέξη “απομόνωση” για να περιγράψει το μεγαλείο να είσαι μόνος».<sup>5</sup>

Η διαφορά μεταξύ μοναξιάς και απομόνωσης είναι το πρίσμα μέσα από το οποίο βλέπουμε τον χρόνο που περνάμε μόνοι και το πώς αξιοποιούμε τον χρόνο αυτό. Το πρίσμα της μοναξιάς μάς προκαλεί ανασφάλεια και μας καθιστά επιρρεπείς σε κακές αποφάσεις. Το πρίσμα της απομόνωσης μας καθιστά ανοιχτούς και φιλομαθείς. Υπό την έννοια αυτή, η απομόνωση είναι η βάση όπου θεμελιώνουμε την αγάπη μας.

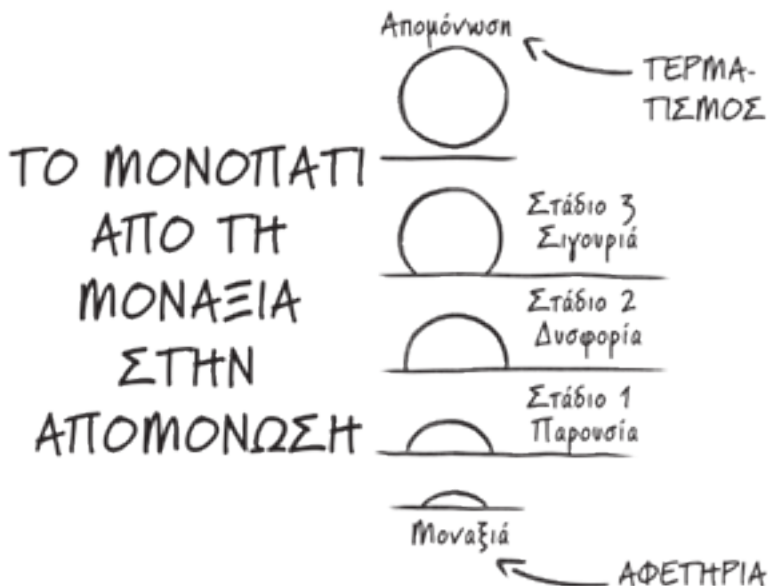
Η απομόνωση δε συνιστά αποτυχία να αγαπήσουμε. Είναι η αφετηρία της αγάπης. Το διάστημα εκείνο κατά το οποίο δεν έχουμε κάποιον διαρκώς δίπλα μας, πορευόμαστε στον κόσμο διαφορετικά, περισσότερο ανοιχτοί στο τι συμβαίνει σε εμάς τους ίδιους και ευρύτερα στο περιβάλλον μας. Στο πλαίσιο μιας έρευνας, σε περισσότερους από πεντακόσιους επισκέπτες σε ένα μουσείο τέχνης δόθηκε ένα ειδικό γάντι, το οποίο μετέδιδε τα μοτίβα των κινήσεών τους μαζί με σωματικά δεδομένα, λ.χ. τους σφυγμούς τους.<sup>6</sup> Τα δεδομένα έδειξαν πως, όταν δεν αποσπόνταν από τις ομιλίες της συντροφιάς τους, οι άνθρωποι είχαν ισχυρότερη συναισθηματική αντίδραση στην τέχνη. Όπως ανέφεραν οι ερευνητές, εκείνοι που ήταν μόνοι μπόρεσαν «να εισέλθουν στην έκθεση με “όλες τις αισθήσεις τους ανοιχτές και ενεργές” σε μεγαλύτερο βαθμό».

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν επίσης ένα ερωτηματολόγιο πριν και μετά την επίσκεψή τους. Τελικά, όσοι επισκέφθηκαν την έκθεση ως μέλη ομάδας περιέγραψαν την εμπειρία τους ως λιγότερο ενδιαφέρουσα και συναισθηματικά διεγερτική απ' ό,τι εκείνοι που πήγαν μόνοι. Φυσικά, δεν είναι κακό το να συνομιλείς με τον διπλανό σου και να αφήνεις την τέχνη να σε προσπερνά, όμως αν αναλογιστούμε την έμπνευση που στερήθηκαν οι συγκεκριμένοι επισκέπτες στο μουσείο. Έπειτα, αν εφαρμόσουμε το ίδιο σκεπτικό στη ζωή, γενικότερα. Όταν περιβαλλόμαστε από άλλους ανθρώπους, δε στερούμαστε απλώς κάποιες λεπτομέρειες από μια έκθεση έργων τέχνης. Χάνουμε την ευκαιρία να αναλογιστούμε και να κατανοήσουμε τον εαυτό μας καλύτερα.

Μάλιστα, μελέτες έχουν δείξει ότι, αν δεν επιτρέπουμε ποτέ στον εαυτό μας να μείνει μόνος, μας είναι δυσκολότερο το να μάθουμε. Στο βιβλίο του με τίτλο *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Ροή: Η ψυχολογία της βέλτιστης εμπειρίας),<sup>7</sup> ο Μιχάι Τσικζενμικαί γράφει: «Οι τρέχουσες έρευνές μας με ταλαντούχους εφήβους δείχνουν ότι πολλοί αποτυγχάνουν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους όχι επειδή αντιμετωπίζουν κάποια γνωσιακή δυσκολία, αλλά επειδή δεν αντέχουν να είναι μόνοι...» Η έρευνά του κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι νέοι άνθρωποι συγκεντρώνουν μικρότερες πιθανότητες να αναπτύξουν δημιουργικές δεξιότητες όπως το να παίζουν κάποιο μουσικό όργανο ή να γράφουν, επειδή η πλέον αποτελεσματική άσκηση αυτών των δραστηριοτήτων συχνά καταγράφεται όταν ο άνθρωπος είναι μόνος του.<sup>8</sup> Όπως εκείνοι οι ταλαντούχοι έφηβοι, όταν αποφεύγουμε να απομονωθούμε, δυσκολευόμαστε να αναπτύξουμε τις δεξιότητές μας.

## Το μονοπάτι από τη μοναξιά στην απομόνωση

Από μόνη της, η απομόνωση δε μας προσφέρει τις δεξιότητες που χρειαζόμαστε για τις σχέσεις. Δε γίνεται να πάρεις απλώς την απόφαση πως θα αξιοποιήσεις την απομόνωση προκειμένου να κατανοήσεις τον εαυτό σου και να το κάνεις έτσι. Αν όμως θέλουμε να την αξιοποιήσουμε για να κατανοήσουμε τον εαυτό μας, είναι πολλοί οι τρόποι με τους οποίους μας προετοιμάζει για την αγάπη. Θυμήσου, σε μια υγιή σχέση διαχειρίζεσαι τον τρόπο που τέμνονται δύο ζωές με τον καλύτερο τρόπο αν έχεις ήδη σαφή εικόνα της προσωπικότητας, των αξιών και των στόχων σου. Οπότε, καθώς απομακρυνόμαστε από τη μοναξιά και περνάμε στην παραγωγική αξιοποίηση της απομόνωσης, θα διερευνήσουμε την προσωπικότητα, τις αξίες και τους στόχους μας. Τρία είναι τα στάδια στον δρόμο από τη μοναξιά στην απομόνωση: παρουσία, δυσφορία και σιγουριά.



### Παρουσία

Το πρώτο βήμα προκειμένου να αξιοποιήσεις την απομόνωσή σου είναι να είσαι παρών με τον εαυτό σου. Ακόμη και όταν δε βρισκόμαστε με άλλους ανθρώπους, συχνά είμαστε απασχολημένοι, αφηρημένοι και αποστασιοποιημένοι από τη ζωή μας. Όταν αποδίδουμε σημασία στο πώς αισθανόμαστε και τι είδους επιλογές κάνουμε, μαθαίνουμε τι είναι αυτό στο οποίο αποδίδουμε προτεραιότητα στη ζωή, δηλαδή τις αξίες μας. Εκείνες οι αξίες κατευθύνουν το πώς λαμβάνουμε αποφάσεις. Το να είσαι παρών και να αντιλαμβάνεσαι τις αξίες σου είναι αυτό που σου επιτρέπει να έχεις συναίσθηση του ποιος είσαι και να αποφασίσεις αν αυτό το άτομο θέλεις να είσαι. Περνάς περισσότερο χρόνο με τον εαυτό σου απ' ό,τι με οποιονδήποτε άλλο στη ζωή σου. Διάθεσε χρόνο ώστε να εκτιμήσεις τα δυνατά σου σημεία και να αναγνωρίσεις τους τομείς όπου χρειάζεσαι δουλειά. Στη συνέχεια, όταν ξεκινάς μια σχέση με έναν άλλο άνθρωπο, θα έχεις ήδη αντίληψη τι συνεισφέρεις και ποια είναι τα σημεία όπου θα μπορούσες να βελτιωθείς. Δε σκεφτόμαστε τη σημασία του να συνεισφέρουμε αυτογνωσία σε μια σχέση, όμως το να έχεις συναίσθηση του εαυτού σου σημαίνει ότι μπορείς να μετριάσεις τις αδυναμίες σου και να αξιοποιήσεις τα δυνατά σου στοιχεία.

## ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ ΕΞΗΣ:

### ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΣΟΥ

Αναλόγισου τις επιλογές που κάνεις σε διάφορους τομείς της ζωής σου. Συνδέονται με τις αξίες σου ή είναι συνήθειες τις οποίες θα ήθελες να αλλάξεις; Στη συνέχεια, σου προσφέρω ορισμένες επιλογές για να περιγράψεις την τάση σου απέναντι στο κάθε στοιχείο, αν όμως έχεις την αίσθηση ότι καμία από αυτές δε σε περιγράφει, σημείωσε αυτό που σε καλύπτει. Όσο πιο συγκεκριμένα καταλάβεις τον εαυτό σου, τόσο περισσότερο μπορείς να εστιάσεις στα στοιχεία που σου αρέσουν και να βελτιώσεις τους τομείς που θα ήθελες να αλλάξεις.

### ΧΡΟΝΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

**Μέσα κοινωνικής δικτύωσης:** Μου αρέσει να καταγράψω τη ζωή μου για τους φίλους μου / Τα ΜΚΔ δε με συγκινούν. Μου αρέσει να βρίσκομαι στο εδώ και τώρα

**Σαββατοκύριακα/ταξίδια:** Θέλω να ταξιδέψω παντού / Όταν έχω ελεύθερο χρόνο, απλώς θέλω ή χρειάζεται να χαλαρώσω

**Ραντεβού:** Προτιμώ να μένω σπίτι και να μαγειρεύω / Λατρεύω μια νυχτερινή έξοδο στην πόλη

**Τηλεόραση:** Κάτι βλέπω κάθε βράδυ / Επιλέγω προσεκτικά τι θα παρακολουθήσω και περιορίζομαι αυστηρά σε ό,τι αγαπώ

**Συνέπεια:** Είμαι πάντοτε στην ώρα μου / Συχνά αργώ

**Προγραμματισμός:** Κρατάω ημερολόγιο και τηρώ τα σχέδιά μου / Δε μου αρέσει να εγκλωβίζομαι σε δεσμεύσεις

### ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

**Οργάνωση:** Έχω τα πάντα τακτοποιημένα, οι λογαριασμοί είναι πληρωμένοι / Μακάρι να ήμουν πιο οργανωμένος απ' ό,τι είμαι







**Άσκηση:** Μου αρέσει να είμαι δραστήριος ή να το κάνω για λόγους υγείας / Δυσκολεύομαι να βρω κίνητρο

**Φαγητό:** Τρώω υγιεινά ή όσο καλύτερα μπορώ / Η ζωή είναι μικρή - Τρώω ό,τι μου αρέσει

**Ύπνος:** Μου αρέσει να κοιμάμαι περισσότερο αν γίνεται / Σηκώνομαι νωρίς

### ΧΡΗΜΑ

**Προαιρετικές δαπάνες:** Στόχος μου είναι η αποταμίευση για το μέλλον / Όταν έχω περιθώριο, ξεδεύω

**Διακοπές:** Μου αρέσουν τα πολυτελή ταξίδια / Προτιμώ να κινούμαι οικονομικά

**Σπίτι, ρούχα, αυτοκίνητο:** Σεμνά και ταπεινά / Μου αρέσουν τα φίνα πράγματα

**Αγορές:** Κάνω αυθόρμητες αγορές / Οι αγορές μου είναι αποτέλεσμα προσεκτικής μελέτης

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

**Φίλοι:** Μου αρέσει να περνάω χρόνο με πολλούς ανθρώπους / Προτιμώ μία συντροφιά τη φορά ή να είμαι μόνος (αν ισχύει το δεύτερο, έχεις έρθει στον σωστό κανόνα!)

**Οικογένεια:** Βλέπω τους συγγενείς μου όσο συχνότερα μπορώ / Περιορίζω τις επαφές μου με τους συγγενείς στις απολύτως απαραίτητες

**Συζητήσεις:** Μου αρέσει να συζητώ ένα σωρό θέματα αναλυτικά / Είμαι άνθρωπος που προτιμάει λίγα λόγια και καλά

Από τη στιγμή που γνωρίζεις τις αξίες σου, μπορείς να φροντίσεις ώστε ο σύντροφός σου να τις σέβεται. Αν δεν υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός των αξιών, είναι δυσκολότερο να γίνουν κατανοητές οι επιλογές και οι αποφάσεις του άλλου, πράγμα που με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση και σύγκρουση. Αν δεν έχετε τις ίδιες αξίες, δεν είναι ανάγκη να προκαλούνται διαμάχες ή να νιώθετε υποχρεωμένοι να

τις υπερασπίζεσαι, όμως πρέπει να ξέρεις τις δικές σου ώστε να μπορείς να σέβασαι τον εαυτό σου, και τις αξίες του άλλου ώστε να τον σέβασαι – και το αντίστροφο.

### **Δυσφορία**

Αν δεν έχεις τη συνήθεια να περνάς χρόνο μόνος, στην αρχή μπορεί να αισθάνεσαι αμηχανία ή δυσφορία. Καμιά φορά αποδεικνύεται δύσκολο να μένεις μόνος με τις σκέψεις σου. Ίσως αισθάνεσαι πως δεν πετυχαίνεις το παραμικρό ή δεν ξέρεις τι να κάνεις με τον εαυτό σου. Ίσως αισθάνεσαι πως δεν προκύπτει κάποιο προφανές όφελος.

Προκειμένου να συνηθίσουμε την αίσθηση να είμαστε μόνι, πρέπει να προκαλέσουμε τον εαυτό μας, πρώτα με τους απλούς τρόπους που περιέγραψα στην προηγούμενη ενότητα, αλλά και με ευρύτερους, συνολικότερους τρόπους.

## ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ ΕΞΗΣ:

### **ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ**

Τι καινούργιο θα ήθελες να δοκιμάσεις; Ακολουθούν τρεις διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορείς να περάσεις χρόνο μόνος και να τον αξιοποιήσεις ώστε να κατανοήσεις καλύτερα τον εαυτό σου. Από τις παρακάτω επιλογές διάλεξε εκείνη που σου φαίνεται περισσότερο ελκυστική –καθώς μέρος αυτής της διαδικασίας είναι να μάθεις τις προτιμήσεις σου– ή σκέψου μια δική σου.

1. Αποφάσισε να αναπτύξεις μια νέα δεξιότητα για την οποία θα απαιτηθούν εβδομάδες, μήνες ή και περισσότερο. Κάνε τα μαθήματα τραγουδιού που πάντοτε ήθελες, μάθε πατίνι ή ακολούθησε μια δημοφιλή επιλογή κατά την περίοδο της πανδημίας και μάθε να ψήνεις ψωμί. Τι ήταν αυτό





που σε προσέλκυσε στη συγκεκριμένη δεξιότητα; Τι σε έκανε να περιμένεις ως τώρα για να ασχοληθείς με αυτή; Πώς επηρεάζει η νέα δεξιότητα την αυτοπεποίθησή σου και την αντίληψη της αξίας σου; Ταιριάζει με την εικόνα που έχεις για το ποιος είσαι και ποιος θέλεις να είσαι; Θα ήταν καλό να συνεργαστείς με κάποιον εκπαιδευτή, για παράδειγμα έναν δάσκαλο μουσικής αν μαθαίνεις κάποιο νέο όργανο. Το ζήτημα είναι να δημιουργήσεις την ευκαιρία να αναλογιστείς ενώ είσαι μόνος το τι σου διδάσκει η νέα δραστηριότητα σχετικά με τον εαυτό σου.

2. Ταξίδεψε μόνος. Μάθε πράγματα για τον εαυτό σου καθώς σχεδιάζεις μια απόδραση για το Σαββατοκύριακο όπου θα πας μόνος. Πολύ σύντομα θα διαπιστώσεις πόσο ανεξάρτητος είσαι. Αυτή είναι μια σπουδαία δραστηριότητα, *ιδίως* αν φοβάσαι να μείνεις μόνος.

Είσαι:

Αναποφάσιτος/αποφασιστικός  
 Των λίγων αποσκευών / των πολλών αποσκευών  
 Ήπιος/δραστήριος  
 Ευχαριστημένος/βαριεστημένος  
 Τακτικός/ακατάστατος  
 Οργανωτικός/αυθόρμητος

Συνομιλείς με τον εαυτό σου ή επικρατεί ησυχία μέσα σου;  
 Είσαι αποφασιστικός ή αμφιβάλλεις για τις επιλογές σου;  
 Αισθάνεσαι αμηχανία ή σιγουριά;  
 Ποιες πτυχές από τη διαδικασία του ταξιδιού σε γοητεύουν περισσότερο;  
 Πού θα ήθελες να πας στη συνέχεια;



- ←
- 3.** Ασχολήσου με μια δουλειά που δεν έχεις δοκιμάσει στο παρελθόν. Αυτό είναι δύσκολο όταν εργάζεσαι με πλήρες ωράριο, αν όμως μπορείς να το βολέψεις, δοκίμασε μια νέα μορφή εργασίας. Εθελοντικά σε κάποια βιβλιοθήκη· δήλωσε συμμετοχή σε πρόγραμμα εκ περιτροπής μετακίνησης με ένα Ι.Χ.: σερβιτόρος· φροντίδα νηπίων· διδασκαλία. Για να μην υπάρχουν παρεξηγήσεις, πολλές από αυτές τις επιλογές περιλαμβάνουν την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους, όμως το ζήτημα είναι ότι το επιλέγεις μόνος, ξεκινάς μόνος και αναλογίζεσαι την εμπειρία μόνος.

Ποιες πτυχές του εαυτού σου είναι σταθερές ό,τι κι αν κάνεις;

Τι ανακαλύπτεις σχετικά με τον εαυτό σου;

Πρόκειται για δουλειά που σου κινούσε πάντοτε την περιέργεια ή αυτό που έχει κυρίως σημασία είναι το επιπλέον εισόδημα;

Σου αρέσει να συνεργάζεσαι με ανθρώπους ή να εργάζεσαι ανεξάρτητα;

Προτιμάς να σου δίνονται σαφείς οδηγίες ή να βρίσκεις μόνος λύσεις;

Είναι πιθανότερο να ζητήσεις την άδεια για να κάνεις κάτι ή συγγνώμη;

Η δουλειά σε αναζωογονεί ή σε εξουθενώνει;

Θα ήθελες να διευρύνεις αυτή τη νέα ευκαιρία στη ζωή σου;

**Κ**ανείς δε μας βάζει κάτω να μας μάθει πώς να αγαπάμε. Έτσι, συχνά δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε τις σχέσεις μας με μόνο οδηγό τα πρότυπα για την αγάπη που έχουν διαμορφωθεί από την ποπ κουλτούρα και τις ρομαντικές ταινίες. Όλα αυτά βέβαια ίσχυαν μέχρι σήμερα.

Γιατί ο Τζέι Σέτι, στο βιβλίο αυτό, παρουσιάζει την αγάπη πέρα από τα κλισέ, και μας προσφέρει συγκεκριμένα και πρακτικά βήματα για να αναπτύξουμε τις απαραίτητες δεξιότητες, ώστε να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε ουσιαστικά. Μοιράζεται μαζί μας μυστικά για το πώς να κερδίζουμε ή να χάνουμε μαζί, για το πώς ορίζεται η αγάπη και το γιατί ένας χωρισμός δεν είναι το τέλος. Εμπνευσμένος από τις Βέδες, τις ιερές γραφές του Ινδουισμού, αλλά και από τη σύγχρονη επιστήμη, αναλύει όλο τον κύκλο μιας σχέσης, από τα πρώτα ραντεβού μέχρι τη συμβίωση, και από τον χωρισμό μέχρι το νέο ξεκίνημα.

Ακολουθώντας τον και εφαρμόζοντας τους 8 κανόνες της αγάπης που μας προτείνει, θα μάθουμε πώς να μην ερωτευόμαστε ψεύτικες υποσχέσεις και ανεπαρκείς συντρόφους· πώς να αγαπήσουμε καλύτερα, απ' ό,τι θεωρούσαμε ποτέ εφικτό, τον εαυτό μας, τον σύντροφό μας αλλά και ολόκληρο τον κόσμο.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
**psychogios.gr**



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 28279