

Μάρσα
Λαουτάρη
**Σχολείο
Σχέσεων**
Γιατί
η σχέση
ξεκινάει
πρώτα
από εσένα

Αυτό το βιβλίο είναι αφιερωμένο σε εσένα,
μπαμπά μου. Ήσουν ο πρώτος μου δάσκαλος
όταν συλλάβιζα την έννοια της αγάπης.
Πρόλαβες να διαβάσεις μόνο το πρώτο κεφάλαιο,
αλλά εύχομαι να το εγκρίνεις... ως το τελευταίο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	13
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ	17
ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΧΕΣΕΩΝ	23
Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΤΕΧΝΗ, ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΟΜΩΣ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ	31
ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΧΕΣΕΩΝ;	36
ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΣΧΕΣΗ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΥΟ ΜΙΣΑ, ΑΛΛΑ ΑΠΟ ΔΥΟ ΟΛΟΚΛΗΡΑ	43
ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΩΣΤΟΙ ΚΑΙ ΠΟΙΟΙ ΟΙ ΛΑΘΟΣ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ	48
Ο ΠΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ.....	53
«ΤΑ ΚΟΥΜΠΙΑ ΜΑΣ»/ΤΑ ΚΡΥΦΑ ΑΘΕΡΑΠΕΥΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΜΑΣ ..	56
ΜΗ ΒΙΑΖΕΣΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ	59
ΤΑ ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΟΥΝΤΑ ΔΟΧΕΙΑ.....	61
ΑΝ ΘΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΓΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ	64
ΠΡΟΣΕΧΕ ΠΟΙΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ	67
ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΘΕΛΟΥΝ ΔΟΥΛΕΙΑ. ΟΜΩΣ ΟΤΑΝ ΑΓΑΠΑΣ, ΔΕΝ ΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ ΔΟΥΛΕΙΑ, ΑΛΛΑ ΜΕ ΕΥΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ	70
Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΟΥ - ΕΣΥ ΕΙΣΑΙ	74
ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΘΑ ΕΡΘΕΙ ΝΑ ΣΕ ΣΩΣΕΙ - ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΝΑ ΣΩΖΕΣΑΙ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ	76

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ/Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ	80
ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ.....	86
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΟΥ ΛΕΣ ΕΙΝΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΟΥ ΖΕΙΣ	88
ΟΙ ΕΞΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΕΞΗΓΟΥΝ ΓΙΑΤΙ ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ	94
ΑΞΙΕΣ: Η ΠΥΞΙΔΑ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ.....	123
ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΚΑΘΕ ΣΤΙΓΜΗ	128
ΕΛΕΓΧΕΙΣ ΜΟΝΟ ΕΣΕΝΑ.....	136
Η ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ.....	141
Ο ΕΡΩΤΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΓΑΠΗ - Η ΑΓΑΠΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΜΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ.....	146
Η ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ	151
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΕΛΑΤΩΝ ΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	156
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΜΑΣ/ΟΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΜΑΣ ΜΑΣ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΟΥΝ	169
ΤΟ ΤΡΕΛΟ ΟΧΤΑΡΙ	173
ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ.....	178
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΕΛΑΤΩΝ ΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	200
Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ 90/10.....	206
ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΧΗ ΘΕΛΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ.....	211
Η ΠΙΟ ΠΑΛΙΑ ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ/ΠΡΩΤΑΡΧΙΚΕΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ ΜΑΣ	213
ΑΠΙΣΤΙΑ.....	219
ΕΡΓΑΛΕΙΟ: ΜΕ ΠΟΙΟΝ ΤΡΟΠΟ ΑΓΑΠΙΕΣΑΙ;	246
Η ΠΙΟ ΑΠΛΗ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ $1+1=2$	251
ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ.....	257
ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΝΤΡΕΥΤΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟΝ, ΠΡΕΠΕΙ ΠΡΩΤΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΞΕΠΑΝΤΡΕΥΤΕΙ ΤΗΝ ΠΑΤΡΙΚΗ ΣΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	263
ΓΙΑΤΙ ΜΕ ΣΥΜΦΕΡΕΙ ΝΑ ΣΥΓΧΩΡΩ;.....	268
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	274

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΑΓΑΠΗΣ.....	280
ΦΟΒΟΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ.....	284
ΟΙ ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΧΤΙΖΟΥΝ ΑΓΑΠΗ. ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΑΣ ΧΤΙΖΟΥΝ ΠΑΘΟΣ.....	287
ΤΙ ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΟΧΙ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ;.....	289
ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΚΑΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΚΑΙ ΝΙΩΣΕ ΟΠΩΣ ΕΝΙΩΘΕΣ ΤΟΤΕ.....	293
ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ. ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ.....	295
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΘΑ ΕΞΕΛΙΧΘΕΙ Ο ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΣΟΥ.....	305
ΣΩΣΤΟΙ ΛΟΓΟΙ ΧΩΡΙΣΜΟΥ.....	310
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	313
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	317
QUOTES.....	321
ΕΓΓΡΑΦΑΝ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΕΑ.....	325

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

— εκινάμε το ταξίδι στη ζωή μέσα σε μια αγκαλιά και μεγα-
— λώνοντας διανύουμε μια διαδρομή στο χρονοδιάγραμμα
— της ζωής αναζητώντας πάντα εκείνη την πρώτη αγκαλιά.
Όμως εκείνη η πρώτη αγκαλιά αυτό που θα έπρεπε να είχε καταφέρει να προσφέρει, πέρα από το να ζεστάνει και να απαλύνει το σώμα, είναι να κάνει το ανθρώπινο πλάσμα να αισθανθεί την ένωση του σώματος και της ψυχής. Μέσα στην πρώτη αγκαλιά είναι που αρχίζουμε να αισθανόμαστε το σώμα μας και σιγά σιγά μαθαίνουμε να αντέχουμε τις κακοτοπιές, τις απουσίες και πολλά άλλα... Όπως το ότι «Άλλος είναι διαφορετικός από εμάς»... ακόμα και εκείνος ο Άλλος ο σημαντικός. Και αυτό το μαθαίνουμε καθώς βρισκόμαστε έξω από αυτή την αγκαλιά δίχως να χάνουμε την αίσθηση της ύπαρξής μας. Και αν επιτευχθεί αυτό, αν πάνε όλα καλά, τότε θα βρούμε στην ενήλικη αγκαλιά όχι τον εαυτό μας, γιατί θα τον έχουμε έτσι κι αλλιώς, όχι το άλλο μας μισό, γιατί δεν θα αισθανόμαστε μισοί... Θα βρούμε τον Άλλο και η αγκαλιά θα είναι και από τις δύο πλευρές μια αγκαλιά γεμάτη με τα καλούδια και του ενός και του άλλου.

Η λέξη καλούδια που μόλις έγραψα μου θύμισε την πρώτη φορά που συνάντησα τη Μάρεα Λαουτάρη... Είχα μόλις γεννήσει και ήμουν καλεσμένη σε μια διαδικτυακή εκπομπή, για να μιλήσω για κάτι που αφορούσε την υγιή ανάπτυξη του παιδιού. Πριν από εμένα στο πλατό μιλούσε μια γυναίκα με δυναμισμό

και ξεκάθαρο, μεστό λόγο. Με είχε κερδίσει με τις πρώτες λέξεις. Γνώριζα πως δεν ήταν ψυχολόγος, αλλά διέκρινα κάτι άκρως θεραπευτικό σε εκείνη! «Η γυναίκα αυτή έχει πολλά καλούδια να δώσει», θυμάμαι να λέω στον σύζυγό μου!

Η Μάρεα δέκα χρόνια μετά είναι φίλη και συνεργάτιδα, με εμπιστεύεται και την εμπιστεύομαι βαθιά και αισθάνομαι πάντα ευγνώμων για τη συνεργασία μας. Έχει μια θεραπευτική ιδιότητα και αυτό που αγαπώ σε εκείνη είναι πως είναι βαθιά ανθρώπινη, είναι δοτική και σέβεται τους ανθρώπους που δεσμεύεται να βοηθήσει ανάβοντας φώτα σε ξεχασμένα δωμάτια στον οίκο της ψυχής τους, δωμάτια γεμάτα θησαυρούς. Η επιθυμία της να κατανοήσει και να μάθει τα πάντα για τις ανθρώπινες σχέσεις την οδήγησε σε ένα ταξίδι βαθιάς διορατικότητας και κατανόησης, με αποκορύφωμα αυτό το σπουδαίο βιβλίο για τις σχέσεις.

Η Μάρεα, έχοντας μαθητεύσει πλάι στον Tony Robbins και την Cloe Madanes, έχει στη φαρέτρα της εργαλεία που της επιτρέπουν να περιηγείται στον περίπλοκο ιστό των σχέσεων. Αυτό που αγάπησα σε αυτό το βιβλίο δεν είναι μόνο το βάθος της γνώσης αλλά και η πρακτική εφαρμογή του. Η συγγραφέας συνδυάζει άψογα τις θεωρητικές γνώσεις με γεγονότα, προσφέροντας στον αναγνώστη έναν οδικό χάρτη για να μετατρέψει τις σχέσεις του από ταραχώδεις σε ακμάζουσες. Είτε κάποιος παλεύει να αντιμετωπίσει τις συγκρούσεις μέσα στην οικογένειά του είτε επιδιώκει να ενισχύσει τον δεσμό του με τον σύντροφό του είτε απλά προσπαθεί να αναπτύξει πιο ουσιαστικές συνδέσεις στη ζωή του, αυτό το βιβλίο παρέχει ανεκτίμητη καθοδήγηση σε κάθε βήμα.

Στις σελίδες του, ο αναγνώστης συναντά έναν θησαυρό από στρατηγικές, ασκήσεις και ιδέες που έχουν σχεδιαστεί για να τον βοηθήσουν να καλλιεργήσει πιο υγιείς και ικανοποιητικές σχέσεις. Μέσω της καθοδήγησής της, η Μάρεα μας προσκαλεί να ξεκινήσουμε ένα ταξίδι αυτοανακάλυψης και ανάπτυξης,

όπου κάθε πρόκληση γίνεται ευκαιρία για βαθύτερη σύνδεση και κατανόηση.

Ως συνοδοιπόρος της Μάρεας στη ζωή, ως φίλη, αλλά και στον τομέα της ψυχικής ανάπτυξης των ανθρώπων, ως συνεργάτιδα, ακόμα και αν η γραμμή εκκίνησής μας είναι διαφορετική, κάθε φορά αισθάνομαι πως συναντιόμαστε και πάντα εμπνέομαι βαθιά από την αφοσίωσή της στο όραμά της! Ένα όραμα που αφορά το να γεμίσει με θησαυρούς τη ζωή των άλλων μέσω της δουλειάς της.

Είμαι σίγουρη πως αυτό εδώ το βιβλίο θα χρησιμεύσει ως φάρος ελπίδας και καθοδήγησης για όλους όσοι επιδιώκουν να καλλιεργήσουν και να εμπλουτίσουν τις σημαντικές σχέσεις της ζωής τους... Ξεκινώντας από την πιο σημαντική, τη σχέση με τον εαυτό τους...

Σε ευχαριστούμε, Μάρεα, για αυτό το βιβλίο, ένα βιβλίο αγκαλιά, μέσα στην οποία όποιος βουτήξει συναντά τον εαυτό του και έπειτα βλέπει «καθαρά» και τους άλλους γύρω του!

ΣΟΥΖΑΝΑ ΠΑΠΑΦΑΓΟΥ,
Κλινική αναπτυξιακή ψυχολόγος,
Ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεύτρια ομάδας,
οικογένειας και ζεύγους

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΟΥ ΘΕΛΩ

Είμαι η Μάρεα Λαουτάρη, Επικοινωνιολόγος και Πιστοποιημένη Coach Στρατηγικής Παρέμβασης του Οργανισμού Robbins-Madanes Training. Είχα τη χαρά και την τιμή να είμαι η πρώτη πιστοποιημένη Coach του Anthony Robbins και της ψυχοθεραπεύτριας Cloe Madanes στην Ελλάδα. Για περισσότερα από 14 χρόνια ασχολούμαι επαγγελματικά με την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των πελατών μου, όμως ομολογώ ότι ιδιαίτερη αδυναμία μου είναι οι προσωπικές σχέσεις. Και αυτό γιατί πιστεύω ότι οι σχέσεις καθορίζουν την ποιότητα της ζωής μας. Μια καλή σχέση μπορεί να σου δώσει τη δύναμη να προχωρήσεις και να εξελιχθείς σε όλους τους τομείς της ζωής σου (υγεία, καριέρα, οικονομικά, κοινωνικά κ.λπ.), ενώ μια κακή συντροφική σχέση μπορεί να φέρει καταστροφικά αποτελέσματα σε όλους τους τομείς, απλώς γιατί νιώθεις χάλια.

Έως τώρα είχα την τιμή και τη μεγάλη χαρά να συνεργαστώ με πάρα πολλά ζευγάρια και singles που αναζητούν μια όμορφη και υγιή σχέση, και μέσω αυτού του βιβλίου θέλω να μοιραστώ μαζί σου τις πιο χρήσιμες πληροφορίες και τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία που διδάσκω στις εκπαιδεύσεις μου και θα σε βοηθήσουν να έχεις το αποτέλεσμα που επιθυμείς.

Όπως θα διαπιστώσεις, δεν πρόκειται για άλλο ένα θεωρητικό βιβλίο. Το βιβλίο αυτό ήθελα να είναι ζωντανό και να απευθύνεται σε εσένα προσωπικά, σαν να σε είχα απέναντί μου και να συνομιλούσαμε. Αυτή η άμεση επικοινωνία είναι πάντα για εμένα το ζητούμενο. Θέλω να νιώθεις ότι είμαι δίπλα σου σε όλη τη διαδικασία που θα δουλεύεις για τη βελτίωση της συντροφικής σου σχέσης.

Εάν όμως αναρωτιέσαι, όπως ακούω συχνά και από τους πελάτες μου, εάν έχει νόημα να κάνεις αυτή την προσπάθεια μόνος σου, είτε γιατί δεν βρίσκεις σε σχέση αυτή τη στιγμή είτε γιατί, παρόλο που έχεις σχέση, ο σύντροφός σου δεν δείχνει να ενδιαφέρεται να συνεργαστεί για τη βελτίωση της σχέσης σας ή απλώς δεν πιστεύει ότι χρειάζεται κάποιον ειδικό, και θεωρεί ότι μπορεί και μόνος του να διορθώσει την κατάσταση, θέλω να σε καθησυχάσω εξηγώντας σου δύο πράγματα:

Πρώτον, δεν είσαι ο μοναδικός που το αντιμετωπίζει αυτό. Δεύτερον, μπορείς να κάνεις σημαντικές αλλαγές ακόμα και μόνος σου. Δεν είναι αναγκαία η συμμετοχή του συντρόφου σου σε αυτό και θα το αντιληφθείς ενώ θα διαβάζεις το βιβλίο.

Θα σου δώσω ένα παράδειγμα.

Θέλω να σκεφτείς την πιο απλή, βασική αριθμητική πράξη:

$$1+1=2$$

Αν αυτή η πράξη συμβολίζει τη σχέση σου, όπου η πρώτη μονάδα (1) είσαι εσύ και η δεύτερη μονάδα (1) είναι ο σύντροφός σου, τότε το αποτέλεσμα που φέρνεις αυτή τη στιγμή στη σχέση σου είναι το δύο (2).

Εάν δεν είσαι ευχαριστημένος από αυτό το αποτέλεσμα και απελπίζεσαι γιατί δεν σε ικανοποιεί, προφανώς θέλεις να το βελτιώσεις και να το μετατρέψεις σε κάτι ανώτερο και καλύτερο για εσένα, για εσάς.

Πώς μπορείς να αλλάξεις το αποτέλεσμα που έχεις στη

σχέση σου αυτή τη στιγμή; Είναι απαραίτητο και οι δύο μονάδες να αλλάξουν μαζί; Η απάντηση είναι όχι.

Μπορεί η δεύτερη μονάδα, που συμβολίζει τον σύντροφό σου, να θέλει να παραμείνει προς το παρόν εκεί που είναι, με τις πεποιθήσεις που έχει και με αυτά που κάνει, χωρίς να μετακινηθεί. Τι θα γινόταν λοιπόν εάν εσύ, η πρώτη μονάδα, διαβάζοντας το βιβλίο και παρακολουθώντας τις εκπαιδεύσεις μου άλλαζες, και μάλιστα πολύ γρήγορα; Τι θα συνέβαινε εάν το δικό σου 1 γινόταν 3 ή 4 ή ακόμα και 7; Το αποτέλεσμα στην τελευταία περίπτωση θα ήταν:

$$7+1=8$$

Αντί λοιπόν για 2, τώρα έχεις αποτέλεσμα 8! Ένα 8 ανώτερο, διευρυμένο, καλύτερο και μάλιστα χωρίς τη συμμετοχή του συντρόφου σου.

Και θέλω να σ' το κάνω λίγο καλύτερο ακόμα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, όταν ο σύντροφός σου σε βλέπει να αλλάζεις, να βελτιώνεσαι, να επικοινωνείς καλύτερα, να νιώθεις όμορφα, ασυνείδητα επηρεάζεται και θέλει να ακολουθήσει τα δικά σου βήματα και μάλιστα εκ του ασφαλούς. Εσύ του έχεις ήδη δείξει τον δρόμο. Τι λες; Αξίζει;

Συμβουλή μου είναι παράλληλα με την ανάγνωση του βιβλίου να έχεις μαζί σου ένα τετράδιο (διάλεξε κάτι ιδιαίτερο, γιατί ιδιαίτερα είναι και αυτά που θα μάθεις). Στο τετράδιο θα σημειώνεις όλα όσα θεωρείς ότι είναι χρήσιμα για εσένα, θα απαντάς σε ερωτήματα που θα σου θέτω, θα συμπληρώνεις τις ασκήσεις που θα σου δίνω και θα καταγράφεις σκέψεις, συναισθήματα ή και ερωτήματα που θα σου γεννιούνται καθώς θα διαβάζεις το βιβλίο. Τελικά θα έχεις το δικό σου τετράδιο / workbook του Σχολείου Σχέσεων, με τα δικά σου ευρήματα μέσω των απαντήσεων που έδωσες σε όλη την κοινή μας διαδρομή. Θα έχεις το δικό σου λεπτομερές ΠΡΟΦΙΛ για την ιδανική σου σχέση.

Όπως δείχνουν όλες οι έρευνες, όταν μαθαίνεις κάτι καινούριο και μπαίνεις σε δράση, ακόμα κι αν αυτή η δράση είναι να σημειώνεις όσα σου κάνουν εντύπωση, μπορείς να θυμάσαι για μεγάλο χρονικό διάστημα αυτά που έμαθες. Βέβαια, εάν μπεις σε πραγματική δράση και εφαρμόσεις αυτά που μαθαίνεις, τότε η γνώση θα γίνει βιωματική και δεν πρόκειται να τα ξεχάσεις ποτέ.

Μια επισήμανση που θέλω να κάνω στο σημείο αυτό είναι ότι το βιβλίο είναι γραμμένο σε αρσενικό γένος. Το επέλεξα για λόγους απλούστευσης, καθώς είναι ενοχλητικό για εμένα ως αναγνώστρια να διαβάζω διαρκώς ο/η σύντροφος. Προτίμησα να το κρατήσω σε ένα γένος, όμως αυτό δεν σημαίνει ότι αναφέρομαι μόνο στους άνδρες αναγνώστες. Αφορά εξίσου όλους. Εάν χρειάζεται να αναφερθώ συγκεκριμένα σε αρσενικό ή θηλυκό φύλο, το διευκρινίζω.

Στο τέλος του βιβλίου θα βρεις ένα ειδικό κεφάλαιο με quotes, τα οποία περιλαμβάνονται στο κείμενο και, εάν σου αρέσουν, μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις στα social media σου με κάποιο ή όλα τα ακόλουθα hashtag: #σχολειοσχεσεων #μαρεαλαουταρη #marealaoutari #dioptra (και σε ευχαριστώ εκ των προτέρων για αυτό). Μην ξεχνάς ότι η γνώση που μοιράζεται βοηθάει και άλλους ανθρώπους. Εάν εσένα σε ενέπνευσε κάτι, ίσως εμπνεύσει και κάποιον άλλο, οπότε, όταν το μοιράζεσαι, είναι σαν να του κάνεις με τη σειρά σου ένα δώρο, και ίσως αλλάξει και εκείνος την οπτική και τη ζωή του.

Τέλος, θέλω να διευκρινίσω ότι στο βιβλίο θα βρεις κάποιες αναφορές στα εκπαιδευτικά μου σεμινάρια, καθώς έχω αντλήσει πληροφορίες και παραδείγματα από αληθινές ιστορίες ανθρώπων με τους οποίους έχω δουλέψει. Προφανώς έχω αλλάξει εντελώς τα στοιχεία που θα μπορούσαν να προδίδουν την ταυτότητα αυτών των ανθρώπων για λόγους εχεμύθειας και προσωπικών δεδομένων. Όταν λοιπόν βρεις αναφορές στο βιβλίο για «τα σεμινάριά μου», αναφέρομαι

στις εκπαιδεύσεις που ονομάζονται «Σχολείο Σχέσεων» και «Breakthrough».

Αυτό το βιβλίο ευελπιστώ να σου δείξει τον τρόπο να έχεις ενεργή συμμετοχή στη δική σου ζωή. Να μην αποφεύγεις ή να μην κρύβεσαι από όσα σου συμβαίνουν ή θα σου συμβούν, γιατί η ζωή είναι ένα παιχνίδι. Ο λόγος που ήρθες στη γη είναι για να παίξεις με την «ψυχή σου» και να το διασκεδάσεις, να πονέσεις, να κάνεις λάθη, να αποτύχεις και να συνεχίσεις να μαθαίνεις ολοένα και περισσότερα, ώστε μέσα από αυτά να εξελιχθείς.

Να θυμάσαι πάντα ότι η ζωή με τα καλά και τα κακά της δεν σου συμβαίνει απλώς. Συμβαίνει για χάρη σου. Και όταν έρθει η ώρα να φύγεις, σκοπός είναι να είσαι γεμάτος από εμπειρίες και αγάπη και να πεις:

Ξέρεις κάτι; Το απόλαυσα.

ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΧΕΣΕΩΝ

Είτε πιστεύεις ότι μπορείς να έχεις την ιδανική για σένα σχέση είτε ότι δεν μπορείς, έχεις δίκιο. Το τι θα σου συμβεί ξεκινά από το τι εσύ πιστεύεις. Ο λόγος είναι απλός:

Εάν πιστεύεις ότι μπορείς να έχεις τη σχέση που ονειρεύεσαι, τότε θα δημιουργήσεις μια εικόνα στο μυαλό σου για το πώς θέλεις να είναι. Και στη συνέχεια θα κάνεις επιλογές, θα πάρεις αποφάσεις και θα μπεις σε δράση, ώστε να φτάσεις όσο πιο κοντά γίνεται στην εικόνα που έφτιαξες. Εάν όμως πιστεύεις ότι αυτή η σχέση δεν μπορεί να υπάρχει, γιατί είναι πολύ καλή για να είναι αληθινή, τότε θα θεωρείς ότι δεν έχεις τη δυνατότητα να την αποκτήσεις και έτσι δεν θα κάνεις απολύτως τίποτα. Ακόμα όμως κι αν κάνεις κάποιες προσπάθειες, θα φροντίσεις υποσυνείδητα να τις ακυρώσεις, θα σαμποτάρεις τον εαυτό σου χωρίς καν να το αντιληφθείς και τελικά θα επιβεβαιώσεις αυτό που εξαρχής πίστευες.

Η μεγαλύτερη δύναμη της ανθρώπινης προσωπικότητας είναι η ανάγκη της να βρίσκεται πάντα σε συνέπεια με αυτό που πιστεύει ότι είναι (την ταυτότητα δηλαδή που έχεις ως άνθρωπος). Η ταυτότητά σου δηλώνει ποιος είσαι και αποτελείται από τα χαρακτηριστικά, τις συνήθειες και τις συμπεριφορές σου. Μοιάζει να είσαι αναγκασμένος να είσαι αυτό που πιστεύεις ότι είσαι και χωρίς να το συνειδητοποιείς, ασκείς μεγάλη δυναμική μόνο και μόνο για να το επιβεβαιώσεις ξανά και ξανά. Και εκεί είναι το μεγάλο πρόβλημα όταν προσπαθείς

ειλικρινά να αλλάξεις τη ζωή σου. Δεν μπορείς να πας πολύ μακριά από την ταυτότητά σου.

Αν για παράδειγμα θεωρείς ότι είσαι ειλικρινής και ευγενικός, θα χρειαστεί να λες την αλήθεια, ακόμα κι αν τη στρογγυλεύεις για να μην ακουστείς αγενής. Αν πιστεύεις ότι είσαι οργανωτικός και αποτελεσματικός, θα φροντίσεις να έχεις και να ακολουθείς ένα πρόγραμμα στη ζωή σου και θα εργάζεσαι ασταμάτητα ή θα βρίσκεις έξυπνους τρόπους για να φέρνεις αποτελέσματα και μάλιστα στην ώρα τους. Αν αντίθετα θεωρείς ότι είσαι άτυχος, δύσκολα θα επιλέξεις να μεις σε δράση, γιατί τι νόημα έχει, εφόσον είσαι άτυχος; Αφού με την ατυχία που κουβαλάς δεν πρόκειται τελικά να αλλάξει κάτι. Αλλά ακόμα κι αν πείσεις τον εαυτό σου να κάνει μια προσπάθεια και να δοκιμάσει κάτι καινούριο, θα είσαι γεμάτος αμφιβολίες, θα ψάχνεις διαρκώς να δεις τι θα στραβώσει και όταν θα στραβώνει, θα επιβεβαιώνεις και πάλι ότι ατύχησες για άλλη μια φορά. Είσαι αναγκασμένος να ακολουθείς διαρκώς την ταυτότητά σου.

Όσο και αν σου φαίνεται περίεργο, αυτό που στ' αλήθεια πιστεύεις για τον εαυτό σου και τις σχέσεις, όχι αυτό που λες στους φίλους σου ή στη μαμά σου, αλλά αυτό που κουβαλάς μέσα σου, είναι αυτό που θα εμπειραθείς και στην αληθινή σου ζωή. Δεν μπορείς να ξεφύγεις από το σχήμα που έχεις ήδη δώσει. Όλη η ενέργειά σου θα γεμίσει το προκαθορισμένο καλούπι που δημιουργήθηκε από όλα όσα πιστεύεις μέχρι σήμερα.

Αν το σχήμα που δημιούργησες είναι ότι οι σχέσεις είναι δύσκολες, οι σχέσεις είναι περίπλοκες, ότι οι άνθρωποι δεν αλλάζουν, ότι η αγάπη πονάει, θα επιλέξεις να κινηθείς προς μια κατεύθυνση που θα σου αποδείξει ξανά αυτό που πάντα πίστευες. Θα ρυθμίσεις τις ενέργειές σου, τις δράσεις και τις αντιδράσεις σου με τρόπο που θα σε φέρει ακριβώς σε αυτό που πραγματικά θεωρείς ότι ισχύει. Δεν έχεις περιθώριο να

εμπειραθείς διαφορετική πραγματικότητα. Εσύ δημιουργείς την πραγματικότητά σου.

Παρόλο που το θέμα με την ταυτότητα φαίνεται απαισιόδοξο και περιοριστικό, και όντως είναι στην περίπτωση που η ταυτότητα που έχεις δεν σου επιτρέπει να κάνεις όσα ονειρεύεσαι, από την άλλη πλευρά, κουβαλάει μέσα του μια άγρια δύναμη. Αφού κινείσαι ώστε να αποδείξεις όσα πιστεύεις, εάν αλλάζεις πεποιθήσεις, εάν επέτρεπες στον εαυτό σου να κάνει κάποιες αλλαγές σε νοητικό επίπεδο, θα επέτρεπες και στον συνειδητό εαυτό σου να εμπειραθεί μια νέα πραγματικότητα. Λογικά, θα δημιουργούσες αυτό που θα ήθελες ιδανικά! Είμαστε δημιουργοί. Απλώς, δυστυχώς δεν διαθέτουμε manual και έτσι δρούμε σύμφωνα με τις εργοστασιακές ρυθμίσεις. Στον (ε)αυτό-ματο πιλότο. Τουλάχιστον μέχρι να μας δείξει κάποιος πώς να αλλάξουμε.

Αν για παράδειγμα πιστεύεις ότι οι πεθερές είναι κακές και περίεργες και θα έπρεπε να εκλείψουν, κι ότι υπάρχουν σε αυτόν τον πλανήτη ως αναγκαίο κακό, με έναν περίεργο τρόπο αυτή η πεποίθηση θα σε επηρεάσει και θα το βιώσεις στη ζωή σου. Θα της συμπεριφέρεσαι με τόση καχυποψία και παγωμάρα, που πιθανόν θα την αναγκάσει να κρατήσει μια στάση αμυντική ή επιθετική απέναντί σου. Και νιώθοντας δικαίωση, θα σκεφτείς ότι είχες δίκιο εξαρχής που την υποπτευόσουν ως κακή επιρροή στη σχέση σου.

Μήπως αυτά που τελικά «λούζεσαι» είναι αυτά τα οποία πιστεύεις μέσα σου ήδη και με κάποιον περίεργο τρόπο, συνειδητά ή ασυνείδητα, τα προκαλείς και τελικά τα ζεις;

Επειδή η διαδικασία είναι κυρίως υποσυνείδητη, δηλαδή δεν την αντιλαμβάνεσαι, είναι σαφές ότι δεν το κάνεις επίτηδες. Δεν το κάνεις επειδή το σχεδίασες στρατηγικά. Δεν αποφασίζεις συνειδητά τα περισσότερα από αυτά που κάνεις. Οπότε ούτε θέλω ούτε έχει νόημα να αρχίσεις να κατηγορείς τον εαυτό σου και να έχεις ενοχές. Το κάνεις χωρίς να το αντιλαμβάνεσαι.

Και μετά έρχεται κάποιος και σου λέει: «Δεν βλέπεις τι κάνεις; Δεν βλέπεις πώς μιλάς και πώς φέρεσαι;».

Και εσύ λες: «Ποιος εγώ; Ποτέ δεν φέρθηκα έτσι». Και εκνευρίζεσαι.

Ο άλλος, όμως, σε παρατηρεί, βλέπει πώς κινείσαι, πώς συμπεριφέρεσαι, τι επιλέγεις. Εσύ δεν το βλέπεις, γιατί σε εσένα αυτό που «τρέχει» είναι ένα υποσυνείδητο πρόγραμμα που περνάει απαρατήρητο από μπροστά σου.

Αυτό που συμβαίνει στη σχέση, ό,τι κι αν συμβαίνει, αφορά κυρίως εσένα. Εσύ φταις. Είναι καλό να φταις εσύ.

Μη βιαστείς να πιστέψεις ότι σε κατηγορώ, κάθε άλλο.

Ίσως τώρα σκέφτεσαι: Καλά, τώρα πλάκα μου κάνεις, εγώ, που είμαι το καλύτερο παιδί του κόσμου; Εγώ, που στόμα έχω και μιλιά δεν έχω;

Ναι, εσύ. Και θέλω να θέλεις να φταις εσύ, είναι πάρα πολύ σημαντικό να φταις εσύ, γιατί, αν φταις εσύ, κάνε τον σταυρό σου ή επικαλέσου ό,τι ανώτερο πιστεύεις, γιατί αυτό σημαίνει ότι μπορείς να το αλλάξεις, ακριβώς επειδή φταις εσύ.

Γιατί, εάν φταίει ο άλλος;

Τι θα κάνεις αν φταίει ο άλλος; Θα πρέπει να κάνεις πάρα πολύ υπομονή, πάρα πολλές προσευχές και προσπάθειες για να του δείξεις ότι φταίει – και τελικά μπορεί να μην αλλάξει ποτέ.

Εάν φταις εσύ όμως, αυτό σημαίνει ότι έχεις τον έλεγχο της κατάστασης και μπορείς να κάνεις οποιαδήποτε αλλαγή θέλεις, όποτε θέλεις, και να φέρεις ένα άλλο αποτέλεσμα.

Με ρωτούν πολλοί: «Μάρεα, μαθαίνονται οι σχέσεις; Δηλαδή μου μιλάς για Σχολείο Σχέσεων; Τι είναι αυτό; Θα πάω να μάθω πώς να κάνω σχέση; Πρέπει να το μάθω; Τόσα δισεκατομμύρια άνθρωποι κάνουν σχέσεις κάθε μέρα».

Άλλοι πάλι αναρωτιούνται προβληματισμένοι γιατί οι σχέσεις είναι τόσο δύσκολες και εάν μέσω της γνώσης και των εργαλείων που θα διδαχθούν στο Σχολείο Σχέσεων τελικά θα τους φαίνεται πιο εύκολο να έχουν μια καλή σχέση.

Αυτό που θέλω να σε νοιάζει για οτιδήποτε προσπαθείς στη ζωή σου δεν είναι αν είναι εύκολο ή δύσκολο. Θέλω να σε νοιάζει να είναι απλό. Γιατί «απλό» σημαίνει κατανοητό, ξεκάθαρο. Απλό σημαίνει ότι καταλαβαίνεις τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να κάνεις κάτι.

Και αποδεικνύεται ότι χρειαζόμαστε ένα «Σχολείο Σχέσεων» εκ του αποτελέσματος, γιατί κοίταξε λίγο γύρω σου. Πόσοι είναι ευτυχημένοι στη σχέση τους; Μοιάζει να είναι μετρημένοι στα δάχτυλα.

Οι περισσότερες σχέσεις είναι δυσλειτουργικές.

Έχουμε πολλούς γάμους, όμως έχουμε και πάρα πολλά διαζύγια. Οι περισσότερες σχέσεις καταλήγουν σε ένα άδοξο τέλος, παρά το γεγονός ότι ξεκίνησαν με τις καλύτερες προϋποθέσεις, άρα φαίνεται ότι δεν ξέρουμε να διαχειριζόμαστε τις σχέσεις, που είναι μια διαδικασία με κανόνες, όρια, ευθύνες. Χρειαζόμαστε γνώση, εργαλεία που λειτουργούν. Και πάνω από όλα πρέπει να χρησιμοποιούμε αυτά που μαθαίνουμε, όχι να τα ξέρουμε απλώς θεωρητικά.

Σκέψου και αυτό: Αν σε έβαζα να διαβάσεις τόμους ολόκληρους για το πώς να κολυμπάς και μετά σε έριχνα στη θάλασσα, θα κολυμπούσες; Αν σου ζητούσα να διαβάσεις όλα τα διαθέσιμα εγχειρίδια αεροπλοΐας και μετά σε έβαζα στη θέση του πιλότου, θα πετούσες το αεροπλάνο; Δεν είναι μόνο τι ξέρεις. Χρειάζεται να εφαρμόζεις πρακτικά αυτά που μαθαίνεις, ώστε να καταφέρεις αλλαγές.

Και πού μάθαμε για τις σχέσεις όλοι εμείς;

Μάθαμε μέσα στο σπίτι μας. Οι πρώτοι δάσκαλοί μας ήταν οι γονείς μας, αυτοί μας δίδαξαν. Μας έδειξαν τι είναι οι σχέσεις, πώς συμπεριφέρονται οι άνθρωποι μεταξύ τους, πώς επικοινωνούν. Τι γίνεται σε μια διένεξη, σε έναν καβγά. Ποιος υποχωρεί και ποιος βγάζει «μαχαίρια» και σφάζεται. Και ακόμα ότι είτε φεύγει ο ένας από το σπίτι και παρατάει τον άλλο είτε μένουν κάτω από την ίδια στέγη, για το καλό των παιδιών, υποτίθεται,

και βρίζονται κάθε μέρα, προσβάλλει ο ένας τον άλλο, υποτιμά ο ένας τον άλλο, αδιαφορεί ο ένας για τον άλλο.

Έχεις λοιπόν ήδη εκπαιδευτεί από όλα όσα είδες και έζησες μέσα στην οικογένειά σου όταν ήσουν μικρός. Έχεις δει την εικόνα ενός ζευγαριού, και αυτή την εμπειρία κρατάς μέσα σου.

Και κοίτα τι είναι μαγικό εδώ: Θα επαναλάβεις παρόμοια συμπεριφορά με αυτή που εμπειράθηκες όταν φτάσεις σε μια αντίστοιχη κατάσταση και πάνω κάτω στην ίδια ηλικία με εκείνη που είχαν οι γονείς σου όταν τους παρατηρούσες ως παιδί. Τότε αρχίζεις να συμπεριφέρεσαι όπως αυτοί. Θα σου πω ένα παράδειγμα. Πόσες γυναίκες λένε: «Εγώ δεν θα γίνω ποτέ σαν τη μάνα μου!». Και μετά γίνονται μητέρες.

Όταν φτάσουν στην αντίστοιχη φάση που ήταν η μητέρα τους και τους έκανε αυτό που δεν τους άρεσε, κάνουν το ίδιο στο παιδί τους.

Αναγκαστικά; ίσως αναρωτιέσαι. Όχι αναγκαστικά.

Γιατί υπάρχει και μια άλλη επιλογή: Ως γονιός να κάνεις στο παιδί σου ακριβώς το αντίθετο από αυτό που έκανε η μαμά σου. Σε πίεζε να διαβάσεις; Εσύ λοιπόν δεν γίνεσαι πιεστικός. Είσαι εντελώς χαλαρός στο θέμα «σχολείο». Σε κοίμιζε τα μεσημέρια; Εσύ αφήνεις το παιδί να κοιμηθεί όταν νυστάζει, δεν το βάζεις αναγκαστικά το μεσημέρι για ύπνο.

Σκέψου το δηλαδή σαν ένα κέρμα. Έχει δύο όψεις. Κάνεις το ίδιο με τη μάνα σου ή το αντίθετο από αυτό που έζησες. Έχει όμως κοινή ρίζα. Η κοινή ρίζα είναι η μάνα σου και όσα εμπειράθηκες μέσα από τη δική της συμπεριφορά: δράση και αντίδραση. Είσαι αναγκασμένος να κάνεις αυτό που έμαθες από εκείνη ή το ακριβώς ανάποδο από αυτό. Εάν την παρακολουθούσες και σκεφτόσουν: Ωστε έτσι κάνουν οι μαμάδες. Αυτά λένε στα παιδιά τους, τότε θα φερθείς όπως σου φέρθηκε. Ξέρεις πότε κάνεις το ακριβώς αντίθετο; Εάν η ερμηνεία που έδωσες ως παιδί σε αυτό που συνέβαινε ήταν αρνητική. Εάν δεν σου άρεσε η συμπεριφορά της, τότε παίρνεις μια σημαντική

απόφαση που θα ορίσει τη δική σου συμπεριφορά αργότερα στη ζωή σου. Και ενώ νομίζεις ότι αποφασίζεις ελεύθερα, και τελικά δεν έγινες σαν τη μάνα σου, βλέπεις ότι κάνεις το ίδιο ή το αντίθετο, που ορίστηκε ούτως ή άλλως αρχικά από εκείνη.

Μέχρι πού μπορείς να φτάσεις;

Αν δεν ξέρεις πώς να το διαχειριστείς και έχεις ήδη προγραμματιστεί από όσα έμαθες στο σπίτι, είναι πολύ συγκεκριμένο το πλαίσιο στο οποίο κινείσαι. Πρόκειται για ένα προκαθορισμένο σχήμα, μέσα στο οποίο θα δώσεις την ενέργειά σου και θα δημιουργήσεις τη δική σου εμπειρία στις σχέσεις.

Για να το κάνω και λίγο πιο περίπλοκο: Κάνεις σχέση με έναν άλλο άνθρωπο. Πιστεύεις λοιπόν ότι δεν είναι εξίσου προγραμματισμένος στο δικό του αντίστοιχο πλαίσιο κι ότι δεν έχει πάρει μαθήματα από τη δική του δυσλειτουργική οικογένεια; Γιατί στη συντριπτική πλειοψηφία τους δυσλειτουργικές είναι οι σχέσεις, οπότε και εκείνος μάλλον δεν ανήκει στο ελάχιστο ποσοστό των ιδανικών οικογενειών. Αυτός που βρήκες φέρνει τα δικά του «μπαγκάζια» από την οικογένειά του. Φέρνεις κι εσύ τα δικά σου μπαγκάζια, είστε μέσα σε ένα σαλόνι με άπειρα μπαγκάζια γύρω σας διεσπαρμένα από τις οικογένειές σας, και προσπαθείτε να βγάλετε άκρη. Είναι πάρα πολύ δύσκολο μερικές φορές. Ειδικά εάν δεν τα βλέπεις, δεν τα καταλαβαίνεις, εάν δεν σου έδειξε κανείς αυτά τα αόρατα στο μάτι μπαγκάζια, που όμως είναι σαν βαριές κοτρόνες στη σχέση.

Αυτό που θα κάνουμε εδώ με αυτό το βιβλίο είναι να αναλάβει ο καθένας την προσωπική του ευθύνη. Όχι να κατηγορήσεις τον σύντροφό σου. Αυτό το κάνετε και μόνοι σας χωρίς βοήθεια.

Αν θέλεις να χωρίσεις, πας σε δικηγόρο και σ' το κάνει αμέσως, δεν υπάρχει πρόβλημα. Το βιβλίο αυτό λοιπόν το αγόρασες όχι για να κατηγορήσεις ούτε για να διαλύσεις τη σχέση σου. Το αγόρασες για να φτιάξεις τη σχέση σου. Ή αν τελικά αποφασίσεις να χωρίσεις, για να ξέρεις γιατί, να είναι

συνειδητή και πλήρως αποδεκτή μέσα σου αυτή η επιλογή ως μια καλή απόφαση.

Ίσως βέβαια να βρίσκεσαι σε ένα άλλο στάδιο. Να είναι ήδη συμφωνημένο και από τις δύο πλευρές ότι θέλετε να χωρίσετε. Ειδικά εάν έχετε παιδιά, θέλεις να βρεις έναν τρόπο να επικοινωνείτε όμορφα, ώστε να μη φύγει ο ένας μακριά από τον άλλο με κακία και πίκρα και καταλήξετε να κουβαλάτε ο ένας τον άλλο στην πλάτη του μια ζωή.

Συνήθως στα εκπαιδευτικά σεμινάρια σχέσεων που κάνω τακτικά οι άνθρωποι έρχονται για να βρουν έναν ωραίο δρόμο για να ενωθούν ξανά, όχι για να φύγει μακριά ο ένας από τον άλλο.

Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΤΕΧΝΗ, ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΟΜΩΣ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Πρέπει να σου πω ότι η αγάπη είναι δική σου επιλογή. Δεν μπορώ εγώ να σου δείξω ποιον θα αγαπήσεις, αυτό χρειάζεται να το βρεις μόνος σου.

Σε κάποιο από τα εκπληκτικά τετράημερα σεμινάρια του ο διάσημος συγγραφέας και δάσκαλός μου Tony Robbins μάς έδειξε σε μια γιγαντοοθόνη έναν πίνακα ζωγραφικής, στον οποίο δεν μπορούσες να διακρίνεις τίποτα άλλο πέρα από μια κατακόκκινη μπογιά. Ουσιαστικά δεν έμοιαζε με πίνακα ζωγραφικής, αλλά με έναν καμβά που κάποιος πήρε μια βούρτσα και τον έβαψε κόκκινο. Το πρώτο που σκέφτηκα ήταν ότι ο γιος μου θα είχε κάνει πολύ καλύτερη δουλειά αν του ζητούσα να ζωγραφίσει. Στη συνέχεια ο Tony μάς ρώτησε πόσα χρήματα πιστεύαμε ότι πουλήθηκε αυτός ο πίνακας. Οι αντιδράσεις των συμμετεχόντων ήταν πολλές. Μπορούσες να ακούσεις κάποιους να γελάνε και να φωνάζουν ότι δύσκολα θα μπορούσε να πουληθεί, κάποιοι άλλοι ανέφεραν ένα εξευτελιστικό ποσό λίγων ευρώ, ενώ κάποιοι άλλοι φώναζαν ότι πρόκειται για αριστούργημα!

Ο Tony περίμενε για λίγο ώστε να αφουγκραστεί τις αντιδράσεις του κοινού του και μετά μας ανακοίνωσε ότι ο συγκεκριμένος πίνακας του διάσημου καλλιτέχνη Mark Rothko δημοπρατήθηκε για 86 εκατομμύρια δολάρια, και μάλιστα τον απέκτησε κάποιος φίλος του.

Ο λόγος που μας έδωσε αυτό το παράδειγμα ήταν για να μας δείξει κάτι πολύ σημαντικό: Στη ζωή και στις σχέσεις το τι θα επιλέξεις και τι σου αρέσει είναι εντελώς προσωπικό. Είναι Τέχνη. Και στην τέχνη εσύ επιλέγεις τι είναι όμορφο και τι όχι. Κανείς δεν είναι ικανός να σου πει ποιον θα αγαπήσεις. Όμως το να κάνεις μια επιτυχημένη σχέση είναι Επιστήμη. Κρύβει πίσω της γνώσεις, τεχνικές, εργαλεία και κυρίως δράση. Όταν τελικά φτάσεις σε αυτό το σημείο, νιώθεις Πληρότητα.

Επιτυχία χωρίς πληρότητα είναι η απόλυτη αποτυχία.

Οπότε σε αυτό το σημείο, αφού κάνεις την επιλογή σου, έρχομαι εγώ για να σου δείξω τον τρόπο να έχεις για πολλά χρόνια μια ωραία σχέση, με νόημα. Και λέω για πολλά χρόνια και δεν είμαι υπέρμαχος του «για πάντα», γιατί δεν πιστεύω ότι το «για πάντα» είναι ο στόχος.

Μερικές φορές συναντιούνται δύο άνθρωποι για συγκεκριμένο διάστημα μεν, αλλά για πάρα πολύ καλό λόγο. Ο λόγος είναι γιατί χρειάζεται να βοηθήσει ο ένας τον άλλο να εξελιχθούν προς μία κατεύθυνση. Δίνουν μαθήματα ο ένας στον άλλο και χωρίς να το συνειδητοποιούν ωριμάζουν ο ένας τον άλλο. Αυτό είναι πολύ καλό. Όμως εάν αυτοί οι άνθρωποι σταματήσουν κάποια στιγμή να κοιτάζουν προς την ίδια κατεύθυνση ή δεν επιθυμούν πια τα ίδια πράγματα, σε βάθος χρόνου απομακρύνονται. Πάει ο ένας στην ανατολή κι ο άλλος στη δύση. Είναι αυτό αποτυχία; Όχι αναγκαστικά. Ακόμα και έτσι αυτή η σχέση είχε νόημα και πρόσφερε σπουδαία μαθήματα ειδικά σχεδιασμένα και για τις δύο πλευρές. Άλλο εάν κανείς δεν ήθελε να το δει. Άλλο εάν η σχέση θεωρήθηκε αποτυχημένη ακριβώς επειδή δεν κράτησε «για πάντα».

Θέλω να ξέρεις ότι δεν είναι υγιές να ακολουθείς τυφλά τον σύντροφό σου στις επιθυμίες και τα όνειρά του, μόνο και μόνο για να μην τον χάσεις. Εσύ είσαι υπεύθυνος για εσένα και

οφείλεις στον εαυτό σου να πας εκεί που χρειάζεται να πας. Αν ο σύντροφός σου λοιπόν τραβήξει άλλη διαδρομή, είναι γιατί δεν έπρεπε να είστε πια μαζί.

Σε μια καλή σχέση βοηθά και υποστηρίζει ο ένας τον άλλο για όσο είναι μαζί δύο άνθρωποι. Κάποιες φορές αυτό είναι ένα σύντομο διάστημα και άλλες μπορεί να είναι αρκετά χρόνια ή μια ολόκληρη ζωή.

Δεν είναι λοιπόν σωστό να βιώνεις έναν χωρισμό ως αποτυχία. Μου λένε συχνά: «Βίωσα το διαζύγιο ως μια προσωπική αποτυχία».

Εγώ δεν το βλέπω ως αποτυχία.

Αν είχες κάνει πολλά λάθη και, παρόλο που ο σύντροφός σου σου τα επεσήμανε επανειλημμένα, εσύ δεν έκανες τίποτα για να αλλάξεις, ενώ είχες τη δυνατότητα, και τελικά αυτό σας οδήγησε στον χωρισμό, τότε ναι, μπορεί να το θεωρήσεις αποτυχία (που φυσικά κάτι σε δίδαξε). Όμως εάν τελικά εσείς οι δύο στην εξέλιξή σας δεν ταιριάζετε πια ως προσωπικότητες, ως επιθυμίες, ως όραμα, γιατί αυτό να το θεωρήσεις αποτυχία;

Δεν υπάρχει λόγος να στεναχωριέσαι. Ευχαρίστησέ τον που υπήρχε στη ζωή σου όλα αυτά τα χρόνια και σε συντρόφευσε. Και προχώρα μπροστά, επέλεξε κάποιον άλλο σύντροφο, που είναι περισσότερο ταιριαστός με εσένα σε αυτή τη φάση της εξέλιξής σου.

Το αφήνω ανοιχτό ως ενδεχόμενο, γιατί θέλω να έχεις αυτή την οπτική σχετικά με το τι είναι αποτυχία και τι είναι εξέλιξη. Μπορείς να χωρίσεις κάποια στιγμή, εάν όμως μοιράστηκες πολλές όμορφες στιγμές ή και χρόνια με έναν άνθρωπο και είχε νόημα αυτή η σχέση, τότε σε καμία περίπτωση δεν έχεις αποτύχει. Αντιθέτως θα έλεγα. Και ελπίζω να το καταλαβαίνεις καλύτερα τώρα.

Σε αγαπώ! Γιατί δεν το καταλαβαίνεις;

Το γεγονός ότι λέμε στον σύντροφό μας ότι τον αγαπάμε δεν σημαίνει ότι εκείνος καταλαβαίνει ότι τον αγαπάμε. Προερχόμαστε από διαφορετικές οικογένειες (σχολεία σχέσεων) και έχουμε μάθει να αγαπιόμαστε με διαφορετικό τρόπο.

Όπως θα εξηγήσω αναλυτικότερα και στη συνέχεια του βιβλίου, αν δεν συζητήσεις με τον σύντροφό σου τι έχει ανάγκη για να νιώσει αγάπη, είναι πιθανόν κάποια από αυτά που κάνεις για να του δείξεις ότι τον αγαπάς να μην τα αντιληφθεί ως κινήσεις αγάπης. Συχνά μου λένε με παράπονο: «Μα κάνω τόσα πράγματα για να του δείξω πόσο τον αγαπώ. Πώς γίνεται να μην το καταλαβαίνει;».

Και ενώ εσύ προσπαθείς με τον δικό σου τρόπο, εκείνος δεν το λαμβάνει και νιώθει ανεπάρκεια αγάπης.

Ίσως σου έχει τύχει ή το έχεις κάνει σε κάποια σχέση. Ρωτάς τον σύντροφό σου όλο γλύκα και παράπονο: «Μ' αγαπάς;».

«Ναι, βρε κουτό, σ' αγαπώ», απαντάει.

«Μ' αγαπάς στ' αλήθεια;»

Για να έχεις την ανάγκη να σου πει ο άλλος «σ' αγαπώ στ' αλήθεια» σημαίνει μερικές φορές ότι δεν το καταλαβαίνεις με τον τρόπο που χρειάζεσαι, γι' αυτό και αμφιβάλλεις μέσα σου. Όταν αρχίσει η αμφιβολία, ξεκινούν μια σειρά από προβλήματα. Δεν πιστεύεις ότι ο άλλος στ' αλήθεια σε αγαπάει και αυτό σημαίνει ότι δεν το εισπράττεις με τον τρόπο που θέλεις. Και ρωτάς για να το ακούσεις, να το επιβεβαιώσεις.

Το «αγαπώ» άλλωστε είναι ένα ρήμα ενεργητικό, με την έννοια ότι, αν δεν κάνεις κάτι, ο άλλος δεν μπορεί να το βιώσει θεωρητικά και μόνο. Δεν είναι ιδέα η αγάπη. Είναι και λόγια, είναι και πράξη.

Σε κάποιους ανθρώπους αρέσει πολύ να ακούν όμορφα λόγια.

Είναι υπέροχο να λες όμορφα λόγια, αλλά, αν δεν τα

συνοδεύεις με συγκεκριμένες πράξεις, τότε πώς θα καταλάβει ο σύντροφός σου ότι τον αγαπάς;

Θα σου πω λίγο αργότερα τι πρέπει να κάνεις ώστε να είσαι σίγουρος ότι δείχνεις στον άνθρωπό σου ότι τον αγαπάς με τρόπο που το καταλαβαίνει, κι ότι δεν κάνεις τόσο κόπο για το τίποτα.