

Jillian Turecki

ΑΡΧΙΖΕΙ Μ' ΕΣΕΝΑ

9 σκληρές αλήθειες
για την αγάπη

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΠΕΤΡΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (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 (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.»

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί / Ψυχολογία
Jillian Turecki (Τζίλλιαν Τιουρέκι): *Αρχίζει μ' εσένα.*

9 σκληρές αλήθειες για την αγάπη

Τίτλος πρωτοτύπου: *It Begins With You. The 9 Hard Truths*

About Love That Will Change Your Life

Μετάφραση: Πέτρος Γεωργίου

Υπεύθυνη έκδοσης: Σταύρη Ιωαννίδου

Διόρθωση: Νικόλας-Αλκίνοος Νταουλτζής-Ταμπακάκης

Σελιδοποίηση: Χριστίνα Κωνσταντινίδου

Σχεδιασμός εξωφύλλου: k2design

Copyright © Jillian Turecki, 2025

Copyright © για την ελληνική γλώσσα,

Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2025

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα

από τις εκδόσεις Harper Collins, Νέα Υόρκη, 2025

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα

από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Μάρτιος 2026

KET Z174 ΚΕΠ 98/26

ISBN 978-618-07-1284-1



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ, ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Ο θάνατος μιας σχέσης	11
ΑΛΗΘΕΙΑ 1Η. Αρχίζει μ' εσένα	21
ΑΛΗΘΕΙΑ 2Η. Το μυαλό είναι πεδίο μάχης	47
ΑΛΗΘΕΙΑ 3Η. Ο πόθος και ο έρωτας δεν είναι το ίδιο πράγμα	73
ΑΛΗΘΕΙΑ 4Η. Πρέπει να αγαπάς τον εαυτό σου	109
ΑΛΗΘΕΙΑ 5Η. Οφείλεις να εκφράζεις την άποψή σου και να λες την αλήθεια	145
ΑΛΗΘΕΙΑ 6Η. Επιβάλλεται να είσαι ο καλύτερος εαυτός σου (ακόμη και μετά τον «μήνα του μέλιτος»)	177
ΑΛΗΘΕΙΑ 7Η. Είναι αδύνατο να πείσεις κάποιον να σε αγαπήσει	211
ΑΛΗΘΕΙΑ 8Η. Κανένας δεν πρόκειται να σε σώσει	241
ΑΛΗΘΕΙΑ 9Η. Οφείλεις να συμφιλιωθείς με τους γονείς σου	275
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να επιλέξεις τον εαυτό σου	303
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	313

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο θάνατος μιας σχέσης

Στις 2 Ιουνίου 2014 η ζωή μου διαλύθηκε. Πολύ πρόσφατα η μητέρα μου είχε διαγνωστεί με καρκίνο σε τελικό στάδιο· της είχαν δώσει το πολύ τρεις μήνες ζωής. Το πρωί της συγκεκριμένης μέρας απέβαλα για τρίτη φορά. Και ο σύζυγός μου με εγκατέλειψε – με χώρισε από το τηλέφωνο.

Αρχικά μου έστειλε ένα γραπτό μήνυμα. Καθόμουν σε ένα παγκάκι, με τον σκύλο μου, έξω από την πολυκατοικία μας. Είχα ήδη διαισθανθεί ότι κάτι δεν πήγαινε καθόλου καλά. Δεν είχε επικοινωνήσει μαζί μου όλη μέρα, παρότι το πρωί είχα αποβάλει, όπως επιβεβαίωσε ο γυναικολόγος μου. Είχα μια αόριστη ανησυχία, ένα προαίσθημα ότι θα με εγκατέλειπε. Επιτέλους επικοινωνήσε, με ένα μήνυμα, στις πέντε το απόγευμα: «Θα μείνω στους γονείς μου για λίγες μέρες» – μόνο αυτό.

Του τηλεφώνησα πανικόβλητη. Ευτυχώς, απάντησε. Η εικοσάλεπτη συνομιλία μας ήταν από τις χειρότερες στιγμές της ζωής μου. «Απλά βαδίζουμε σε διαφορετικούς δρόμους, Τζίλλιαν» τον θυμάμαι να λέει.

«Τι! Πλάκα μου κάνεις; Απλά δε θα έρθεις σπίτι; Έχω ακατάσχετη αιμορραγία γιατί δεν είμαι πια έγκυος, και

εσύ απλά φεύγεις;» Εκείνη τη στιγμή βηματίζα πέρα δώθε στο πεζοδρόμιο και ένιωθα ότι μου είχε σαλέψει – και όσοι περαστικοί με είδαν μάλλον θα συμφωνούσαν.

Ήξερα ότι η σχέση μας ήταν προβληματική – άκρως προβληματική. Επί δύο χρόνια είχα κάνει τα αδύνατα δυνατά για να τον πείσω ότι άξιζα την αγάπη του. Κάπου μέσα μου ήξερα ότι ήταν ικανός να με εγκαταλείψει από τη μία στιγμή στην άλλη και κατά βάθος λαχταρούσα να λήξει το μαρτύριο του έγγαμου βίου μας· όμως δε μου είχε περάσει ποτέ από το μυαλό να φύγω εγώ πρώτη. Φοβόμουν υπερβολικά να ζήσω χωρίς εκείνον.

Δε γύρισε ποτέ στο σπίτι.

Η ζωή μου λοιπόν είχε επισήμως διαλυθεί. Στις 2 Ιουνίου, όχι μόνο ανατράπηκε όλη η ζωή μου, αλλά και ξεκίνησε το ταξίδι μου για να ανακαλύψω επιτέλους τι χρειάζεται για να έχει κανείς μια μακροχρόνια υγιή σχέση. Με εξέπληξαν αυτά που έμαθα. Ελάχιστο ρόλο παίζει η τύχη, το σύμπαν, η ηλικία ή και το πόσο καλός άνθρωπος είσαι. Αυτό που μετράει είναι η σχέση που έχεις με τον εαυτό σου. Έμαθα ότι, αν θέλω μια ουσιαστική σχέση, δηλαδή έναν δεσμό κατανόησης, ασφάλειας και βαθιάς οικειότητας, πρέπει να αναλαμβάνω τις ευθύνες μου. Έμαθα ότι μια ερωτική σχέση είναι ένας καθρέφτης της σχέσης που έχουμε με τον εαυτό μας.

Το θέμα δεν είναι να κατηγορείς τον εαυτό σου ή να ντρέπεται, αλλά να πειστείς ότι η αλλαγή που θέλεις να δεις στην ερωτική σου ζωή περνάει από το χέρι σου. Και, ναι, έχεις τη δύναμη να την υλοποιήσεις. Μπορεί να σε χαρακτηρίζει μια αγχώδης προσκόλληση στο εκάστοτε ταίρι σου ή η τάση να το αποφεύγεις ή κάποια άλλη προβληματική συμπεριφορά στην ερωτική σου ζωή. Όμως μπορείς να κάνεις μια υγιή σχέση. Δεν έχεις καταδικαστεί σε παντοτι-

νή αδυναμία, μοναξιά ή δυστυχία. Όποιες και αν υπήρξαν οι σχέσεις σου έως τώρα, μπορείς να δημιουργήσεις ένα διαφορετικό μέλλον. Αρκεί να αλλάξεις.

Την εποχή που γνώρισα τον πρώην σύζυγό μου θεωρούσα πως ήμουν αρκετά ώριμη και συνειδητοποιημένη για μια σχέση αληθινής αγάπης. Είχα κάνει δώδεκα χρόνια γιόγκα, και μάλιστα τα οκτώ ήμουν η ίδια δασκάλα. Είχα κάνει αρκετές σχέσεις, μεταξύ των οποίων μία κακοποιητική, την οποία είχα κατανοήσει και ξεπεράσει μέσω ψυχοθεραπείας. Ψυχοθεραπεία είχα κάνει και παλιότερα, για την προβληματική σχέση που είχα με τον πατέρα μου (περισσότερα σχετικά με αυτό παρακάτω), αλλά είχα καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το συγκεκριμένο πρόβλημα δεν μπορούσε να λυθεί και είχα μάθει να ζω με αυτό. Και είχα το εξής πρότυπο στο μυαλό μου, όσον αφορά τις ερωτικές σχέσεις: βρίσκεις κάποιον που σε συναρπάζει ερωτικά, βεβαιώνεσαι ότι θα σου φέρεται καλά, παντρεύεσαι και έχεις έναν παντοτινό σύντροφο.

Ο γάμος μου κράτησε δύο οδυνηρά χρόνια. Απέτυχε παρότι δίδασκα γιόγκα, διέθετα μυαλό, διαίσθηση και καλοσύνη και είχα κάνει ψυχοθεραπεία. Είχα μελετήσει τη σχέση του νου και του σώματος και είχα επίγνωση της προβληματικής σχέσης μου με τον πατέρα μου, ωστόσο αγνοούσα πολλά ουσιώδη πράγματα, εξού και η κατάντια της ερωτικής μου ζωής. Αυτή η κατάντια μού έδωσε το κίνητρο να εξερευνήσω αποφασιστικά πτυχές του εαυτού μου που ποτέ έως τότε δε με είχαν απασχολήσει σχετικά με τα συναισθήματα, τις πεποιθήσεις, τους φόβους και τη συμπεριφορά μου.

Είχα ένα πρότυπο στο μυαλό μου όσον αφορά τις ερωτικές σχέσεις, αλλά δεν είχα επίγνωση ότι η σχέση μας με

τον εαυτό μας είναι η πιο σημαντική από όλες και ότι πρέπει να την καλλιεργούμε διαρκώς προκειμένου να υπερβαίνουμε τα εμπόδια που μας στερούν τη βαθιά συναισθηματική οικειότητα με έναν άλλο άνθρωπο. Το πιο πολύτιμο δίδαγμα που αποκόμισα από τον γάμο μου ήταν ότι καμία σχέση δεν μπορεί να επιτύχει αν δεν προσπαθούμε να αποκτήσουμε την απαιτούμενη σχετική αυτογνωσία. Βελτιώνοντας τη σχέση μας με τον εαυτό μας, βελτιώνουμε και τις σχέσεις μας με τους άλλους. Ισχύει απόλυτα αυτό.

Εδώ και πάνω από δύο δεκαετίες βοηθάω ανθρώπους να αποκτήσουν υγιή σχέση με τον εαυτό τους και υγιείς σχέσεις με τους άλλους. Η διαδρομή μου στη συμβουλευτική σχέσεων ξεκίνησε, ίσως απροσδόκητα, από το στρώμα της γιόγκα. Η αφετηρία του ταξιδιού μου ως δασκάλας της γιόγκα υπήρξε η Νέα Υόρκη και, πιο συγκεκριμένα, ένα από τα πιο δημοφιλή στούντιο της πόλης. Παρέδιδα ομαδικά μαθήματα, αλλά και εξατομικευμένα, για μεμονωμένα άτομα, ζευγάρια ή οικογένειες. Βοηθούσα τους ανθρώπους να θεραπεύσουν τον πόνο τους. Άλλος πονούσε στον ώμο, άλλος στην πλάτη, άλλος υπέφερε από θλάση στον ιγνυακό τένοντα. Όλοι όμως υπέφεραν και συναισθηματικά.

Η ποιότητα της ζωής μας καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τις καθημερινές μας συνήθειες και τα μοτίβα της συμπεριφοράς μας. Έχουμε συνήθειες που μας χαρίζουν σταθερότητα και υγεία: βουρτσίζουμε τα δόντια μας, κάνουμε μπάνιο, κοιμόμαστε και ξυπνάμε σε συγκεκριμένες ώρες, πίνουμε νερό καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας, τρώμε καλά και γυμναζόμαστε. Άλλες συνήθειες αφορούν τις σχέσεις μας: τρώμε κάθε εβδομάδα με την οικογένειά μας, αγκαλιάζουμε και φιλάμε το ταίρι ή τον σύζυγό μας στο ξεκίνημα της μέρας, βλέπουμε τους φίλους μας κάποιες μέρες την

εβδομάδα, στέλνουμε γραπτά μηνύματα σε αγαπημένα πρόσωπα κατά τη διάρκεια της μέρας, ενισχύουμε την τοπική μας κοινότητα. Οι συνήθειές μας αποσκοπούν κατά κύριο λόγο να καλύψουν την ανάγκη μας για σταθερότητα, ουσιαστική συναισθηματική επαφή και διασκέδαση.

Πέρα από την ημερήσια και την εβδομαδιαία ρουτίνα μας, έχουμε σωματικές συνήθειες που επηρεάζουν τη φυσιολογία μας. Βλέπω συχνά ανθρώπους με κυρτούς ώμους, με τον αυχένα και το κεφάλι να γέρνουν προς τα εμπρός. Παίρνουν αυτή τη στάση γιατί σκέφτονται και ανησυχούν υπερβολικά (ένα φαινόμενο που έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας στον Δυτικό κόσμο) και γιατί ασχολούνται συνεχώς με το κινητό τους τηλέφωνο. Πρόκειται επίσης για μια συνηθισμένη ένδειξη κατάθλιψης, άγχους ή κόπωσης. Η γιόγκα διδάσκει ότι το σώμα αποτελεί έναν καθρέφτη της συναισθηματικής μας κατάστασης, αλλά και ότι μέσω του σώματος μπορούμε να αλλάξουμε αυτή την κατάσταση: με την κατάλληλη κίνηση και αναπνοή, εκπαιδεύουμε το σώμα και τον νου μας και αποκτούμε περισσότερη ισορροπία, δύναμη και ηρεμία.

Είχα τρία ιδιαίτερα χαρίσματα ως δασκάλα της γιόγκα: (1) αναγνώριζα σχεδόν αμέσως τον τύπο των στάσεων και των κινήσεων κάποιου, (2) ανακάλυπτα ποια συναισθηματική κατάσταση αντικατόπτριζε αυτός και (3) του έδειχνα ξεκάθαρα πώς να αλλάξει αυτό τον σωματικό τύπο και να τον αντικαταστήσει με έναν νέο που θα τον ανακούφιζε σωματικά και θα διευκόλυνε τη ζωή του.

Η διδασκαλία της γιόγκα σε ζευγάρια ήταν ιδιαίτερα διαφωτιστική για μένα. Σε πολλές περιπτώσεις, αντιλαμβάνομαι ήδη από το πρώτο δεκάλεπτο το στρες που βίωναν. Είχαν αλλού τον νου τους, τους έλειπε η συγκέντρωση. Και μερικές φορές καβγάδιζαν μπροστά μου. Πάντα όμως,

στο τέλος του ωριαίου μαθήματος, ήταν ξαπλωμένοι πλάι πλάι, στην αναπαυτική τελική στάση που λέγεται σαβασά-να, πιασμένοι χέρι χέρι. Η διδασκαλία και η εξάσκηση της γιόγκα με δίδαξαν πως, όταν νιώθουμε καλύτερα, βελτιώνονται οι σχέσεις μας, τόσο με τους άλλους όσο και με τον εαυτό μας. Πού να φανταστώ τότε ότι, διδάσκοντας ανθρώπους πώς να ανακουφιστούν από τον πόνο και να νιώσουν πιο άνετα με το σώμα τους, προετοιμάζα σιγά σιγά τον εαυτό μου για ένα εντελώς απροσδόκητο ταξίδι.

Ξεκίνησα λοιπόν τη συμβουλευτική σχέσεων μέσα στους κόλπους της κοινότητας της γιόγκα στην οποία ήμουν γνωστή ως δασκάλα. Ήξερα ότι, για να καλλιεργήσεις μια νέα δεξιότητα, χρειάζονται χιλιάδες ώρες εξάσκησης, και δεν ήθελα να σπαταλήσω ούτε στιγμή. Ήθελα να γίνω μια πραγματικά καλή σύμβουλος σχέσεων, και μάλιστα το ταχύτερο δυνατόν. Ο μόνος τρόπος ήταν να δουλέψω με όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους.

Η προσωπική μου εμπειρία από τη συμβουλευτική ζευγαριών δεν μπορούσε να με βοηθήσει, κυρίως γιατί ο σύμβουλος στον οποίο είχαμε απευθυνθεί με τον πρώην σύζυγό μου δε μας είχε καθοδηγήσει να αναλάβουμε ο καθένας τις ευθύνες του για τη μεταξύ μας αποξένωση· δε μας είχε ενθαρρύνει να κουβεντιάσουμε ανοιχτά και ειλικρινά μεταξύ μας γύρω από τους μύχιους φόβους και τις βαθύτερες ανάγκες μας. Και είχα σκεφτεί τότε ότι, δεν μπορεί, έπρεπε να υπάρχει καλύτερος τρόπος να βοηθάει κανείς τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ερωτική τους ζωή.

Η βαθιά γνώση της γιόγκα μού επιτρέπει να κατανοώ τη σχέση του σώματος και του νου. Γνωρίζω ότι το πώς αισθανόμαστε σωματικά επηρεάζει τα συναισθήματά μας και ότι η συναισθηματική μας κατάσταση επιδρά στη σωματική. Επίσης γνωρίζω ότι μέσω της αναπνοής μπορείς

είτε να ηρεμήσεις είτε να διεγείρεις τα συστήματα του οργανισμού.

Καταλαβαίνω πότε κάποιος κρατάει την αναπνοή του, ακόμη και από το τηλέφωνο. Καταλαβαίνω πότε κάποιος σφίγγει το σαγόνι. Καταλαβαίνω πότε κάποιος τρίζει τα δόντια. Αντιλαμβάνομαι την ένταση. Η σωματική ένταση συνεπάγεται τη νοητική ένταση, και το αντίστροφο. Η ένταση που αισθανόμαστε στο σώμα μας είναι σημάδι κάποιας ανισορροπίας, γιατί αποτελεί την αντίδραση του σώματός μας σε ένα αίσθημα ανασφάλειας ή έλλειψης ελέγχου.

Συχνά λέω στους πελάτες μου «Εισπνεύστε βαθιά· εκπνεύστε αργά». Μερικές φορές τούς λέω «Κάντε τώρα μια ανάπαιλα να χαλαρώσετε. Σηκωθείτε, βγείτε έξω, πιείτε ένα ποτήρι νερό». Τέτοιες μικρές πράξεις αλλάζουν το σώμα μας και τη συναισθηματική μας κατάσταση. Επίσης μπορεί να ελαφρύνω λίγο την ατμόσφαιρα κάνοντάς τους να γελάσουν, γιατί το γέλιο είναι ένα καταπληκτικό μέσο χαλάρωσης. Και μετά είναι σε θέση να δουν με άλλο μάτι τις περιστάσεις της ζωής τους.

Μερικές φορές κάνω μια συνεδρία περπατώντας με τον πελάτη, γιατί ο περίπατος συμβάλλει πολύ στον ψυχικό συντονισμό δύο ανθρώπων. Πολλοί άνθρωποι σκέφτονται πιο καθαρά όταν βρίσκονται σε κίνηση. Η κίνηση βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αυξάνει την εγρήγορση και συγχρόνως τη χαλάρωση.

Πριν γίνω σύμβουλος σχέσεων, μελέτησα επί είκοσι σχεδόν χρόνια την ενότητα του σώματος και του νου. Η ικανότητά μου να υποδείξω συγκεκριμένες κινήσεις και αναπνοές –για να βοηθήσω τον πελάτη να νιώσει πιο δυνατός, πιο συνειδητοποιημένος και πιο σίγουρος– αποτελεί μοναδικό προσόν για τη συγκεκριμένη δουλειά.

Πιστεύω ότι η σχέση μεταξύ δασκάλου και μαθητή είναι ιερή. Το εμβληματικό φιλμ *Καράτε Κιντ* παρουσιάζει πολύ όμορφα τη δυναμική της και πόσο σπουδαίο είναι να έχουμε στη ζωή μας τουλάχιστον ένα πρόσωπο που να μπορεί να μας διδάξει πώς να κατακτήσουμε μια δεξιότητα. Είχα την τύχη να γνωρίσω εξαιρετικούς μέντορες – από τους δασκάλους μου στη γιόγκα έως τους πνευματικούς καθοδηγητές που με βοήθησαν να μεταμορφώσω τη ζωή μου και που εξακολουθούν να με κατευθύνουν για να βελτιώνω τη διδασκαλία και τη συμβουλευτική μου. Πιστεύω πραγματικά πως, όταν είναι έτοιμος ο μαθητής, εμφανίζεται ο δάσκαλος. Αν διαβάζεις αυτό το βιβλίο, έχω την τύχη, την τιμή και την ευκαιρία να γίνω ο μέντοράς σου, να σε καθοδηγήσω στο δικό σου ταξίδι γνώσης και μεταμόρφωσης.

Πιστεύω ότι οι πάντες οφείλουν κάποια στιγμή στη ζωή τους να δουλέψουν με τον εαυτό τους. Και τι είναι αυτό που πρέπει να κάνουμε για να έχουμε μια καταπληκτική ερωτική ζωή; Λοιπόν, δεν είναι αυτό που πολύς κόσμος νομίζει.

Οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει έναν ερωτικό δεσμό, αλλά το χτίσιμο μιας ωραίας και υγιούς σχέσης αποτελεί μια δεξιότητα που κανένας δε μας διδάσκει. Κανένας δε μας μαθαίνει να διαλέγουμε το ταίρι μας. Κανένας δε μας μαθαίνει πώς να αγαπάμε όταν είμαστε φοβισμένοι, καταβεβλημένοι, θυμωμένοι ή στρεσαρισμένοι. Πολλοί από εμάς δεν έχουμε μάθει να αγαπάμε τον εαυτό μας αφού κάποιος πάψει να μας αγαπά. Και πολλοί δεν έχουμε μάθει ότι μια σχέση πρέπει να ενισχύει το νευρικό μας σύστημα, όχι να το κουρελιάζει. Αν θέλουμε να γίνουμε καλύτεροι στις σχέσεις μας, πρέπει να αντιμετωπίζουμε τους φόβους μας και να καταδεχόμαστε να κάνουμε λάθη. Δεν υπάρχει άλλος τρόπος. Αυτή είναι «η δουλειά» που πρέπει να κάνουμε με τον εαυτό μας. Ασφαλώς όμως πρόκειται για μια διεργασία

που ποτέ δεν τελειώνει οριστικά. Το ζητούμενο δεν είναι να γίνουμε άτρωτοι. Δε χρειάζεται να απαλλαγούμε από κάθε φόβο και από κάθε τραύμα και να είμαστε διαρκώς χαρούμενοι, προκειμένου να έχουμε μια υγιή σχέση που μας γεμίζει. Και η επίγνωση είναι βασικό ζητούμενο, αλλά δεν αρκεί. Μπορεί να έχουμε όλη την επίγνωση του κόσμου και να είμαστε σε θέση να αναλύσουμε εξονυχιστικά τα ψυχικά μας τραύματα, αλλά να νιώθουμε καθηλωμένοι και δυστυχημένοι αν δεν ξέρουμε πώς να υπερβούμε ό,τι μας εμποδίζει να έχουμε μια υγιή σχέση αγάπης.

Για αυτό τον λόγο αποφάσισα να γράψω αυτό το βιβλίο. Δεν έχει σημασία αν είσαι μόνος ή αν πρόσφατα βίωσες έναν οδυνηρό χωρισμό ή αν θέλεις να βελτιώσεις τη σχέση που έχεις. Δεν έχει σημασία το παρελθόν σου όσον αφορά τους ερωτικούς δεσμούς. Θα σου δείξω γιατί συναντάς δυσκολίες στην ερωτική σου ζωή και τι μπορείς να κάνεις γι' αυτό. Μπορείς να έχεις μια υγιή σχέση που να σε γεμίζει, και θα σου δείξω τον τρόπο.

Το βιβλίο περιλαμβάνει εννέα αλήθειες για την αγάπη, τον έρωτα, τις σχέσεις, οι οποίες θα αλλάξουν τη ζωή σου.

- Αλήθεια 1n: Αρχίζει μ' εσένα.
- Αλήθεια 2n: Το μυαλό είναι πεδίο μάχης.
- Αλήθεια 3n: Ο πόθος και ο έρωτας δεν είναι το ίδιο πράγμα.
- Αλήθεια 4n: Πρέπει να αγαπάς τον εαυτό σου.
- Αλήθεια 5n: Οφείλεις να εκφράζεις την άποψή σου και να ης την αλήθεια.
- Αλήθεια 6n: Επιβάλλεται να είσαι ο καλύτερος εαυτός σου (ακόμη και μετά τον «μήνα του μέλιτος»).
- Αλήθεια 7n: Είναι αδύνατο να πείσεις κάποιον να σε αγαπήσει.
- Αλήθεια 8n: Κανένας δεν πρόκειται να σε σώσει.
- Αλήθεια 9n: Οφείλεις να συμφιλιωθείς με τους γονείς σου.

Θα παρουσιάσω αληθινές ιστορίες πελατών μου που κοιτάχτηκαν θαρραλέα στον καθρέφτη και προσπάθησαν σκληρά να εφαρμόσουν αυτές τις αλήθειες στη ζωή τους. Μάλιστα το βιβλίο περιλαμβάνει ακριβώς όλα όσα διδάσκω στους πελάτες μου. Οι περισσότεροι από αυτούς είναι γυναίκες, ωστόσο τα μαθήματα αφορούν τους πάντες, ανεξάρτητα από το φύλο ή τον σεξουαλικό προσανατολισμό τους. Στο τέλος του κάθε κεφαλαίου, υπάρχουν ερωτήσεις που θα σε βοηθήσουν να αυξήσεις την αυτογνωσία σου, και πρακτικές οδηγίες που θα σε βοηθήσουν να χαράξεις την πορεία σου προς τη μεταμόρφωση.

Κατέληξα σε αυτές τις εννέα αλήθειες με βάση τη δική μου μεταμόρφωση και τη δεκαετή πείρα μου από χιλιάδες πελάτες τους οποίους συμβούλευσα για την ερωτική τους ζωή. Κάποιες από τις αλήθειες είναι λίγο πιο σκληρές από άλλες, αλλά, εφόσον ανοίξεις το μυαλό και την καρδιά σου για να αφομοιώσεις το μήνυμά τους, θα ανοίξεις και τον δρόμο για μια υγιή ερωτική ζωή, αλλά και για μια σχέση αγάπης με τον εαυτό σου.

Αρχίζει μ' εσένα.

ΑΛΗΘΕΙΑ ΠΡΩΤΗ

Αρχίζει μ' εσένα

Δε γίνεται να θεραπεύσουμε την ερωτική μας ζωή, αν δεν έχουμε θεραπεύσει τη σχέση μας με τον εαυτό μας. Όλες μας οι σχέσεις έχουν κοινό παρονομαστή εμάς. Και αν είναι πικρή αυτή η αλήθεια, οφείλουμε να την αποδεχτούμε. Αλλιώς, ανήμποροι και απογοητευμένοι, θα παίζουμε τον ρόλο του θύματος στις σχέσεις μας. Το θέμα δεν είναι να κατηγορούμε τον εαυτό μας και να ντρεπόμαστε, αλλά να δυναμώνουμε. Το θέμα είναι να αναγνωρίσουμε ότι δεν είμαστε καταδικασμένοι εξαιτίας των εμπειριών της παιδικής μας ηλικίας και των περασμένων σχέσεών μας, και ότι η αλλαγή που θέλουμε να δούμε στις σχέσεις μας περνάει από το χέρι μας. Πρέπει πρώτα απ' όλα να καταλάβουμε ότι κάθε επώδυνος χωρισμός και κάθε απογοήτευση που βιώσαμε περιείχε ένα δίδαγμα για τους φόβους μας, για τα μοτίβα της συμπεριφοράς μας, για τις πεποιθήσεις μας, για όλα αυτά που μας εμποδίζουν να έχουμε μια απόλυτα ικανοποιητική σχέση. Αυτή η θεμελιώδης αλήθεια σημαίνει βέβαια και ότι μπορούμε να επηρεάσουμε μια σχέση πολύ περισσότερο απ' όσο νομίζουμε: αλλάζοντας τον εαυτό μας, αλλάζουμε τις σχέσεις μας. Η ανάληψη της ευθύνης

μας για την ερωτική μας ζωή είναι που μας θεραπεύει. Αναλαμβάνοντας την ευθύνη, βλέπουμε εντελώς διαφορετικά τον εαυτό μας· αντί να νιώθουμε ανήμποροι, αυτενεργούμε και νιώθουμε ότι έχουμε τον έλεγχο. Αναλαμβάνοντας την ευθύνη, επιλέγουμε τον εαυτό μας.

Τα πάντα άλλαξαν στη ζωή μου όταν αναγνώρισα ότι όλες οι περασμένες σχέσεις μου είχαν κοινό παρονομαστή εμένα.

Θα αλλάξει και η δική σου ζωή όταν συνειδητοποιήσεις ότι οι κακές εμπειρίες σου από τις σχέσεις σου δεν οφείλονται στο ότι, ας πούμε, όλοι είναι άπιστοι, αλλά στο ότι επιμένεις να αγνοείς τα προειδοποιητικά σημάδια, και να επιλέγεις άπιστους συντρόφους. Το πρόβλημα δεν είναι, ας πούμε, ότι «όλοι οι καλοί είναι πιασμένοι», αλλά ότι επιμένεις να επιλέγεις τους ακατάλληλους. Το πρόβλημα δεν είναι ότι κάποιος δε σε επέλεξε, αλλά ότι εσύ δεν επέλεξες τον εαυτό σου. Και η τάση των συντρόφων σου να σε αποφεύγουν μπορεί να οφείλεται και στη δική σου αγχώδη προσκόλληση σε αυτούς.

Κάποιες σχέσεις θα αποτύχουν. Όλοι έχουμε μοτίβα συμπεριφοράς που δε βοηθούν ούτε εμάς τους ίδιους ούτε τους άλλους. Όλοι έχουμε τις συναισθηματικές μας αποσκευές. Πάντως όλοι κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε, ανάλογα με το επίπεδο ωριμότητας και πείρας που έχουμε κατακτήσει. Το παρόν βιβλίο λοιπόν θα σου δείξει πώς να ωριμάσεις με τρόπους που δεν έχεις καν διανοηθεί. Τα εργαλεία που θα μάθεις να χρησιμοποιείς και η γνώση που θα αποκομίσεις θα σου επιτρέψουν να αναλάβεις τα ηνία της ερωτικής σου ζωής.

Δε θα πάψω να σου υπενθυμίζω την απλή, αλλά και μεταμορφωτική αλήθεια ότι αρχίζει μ' εσένα. Αν θέλεις μια υγιή σχέση αγάπης που να σε συναρπάζει ερωτικά και να σου

εμπνέει ένα αίσθημα ασφάλειας, πρέπει να προσπαθείς διαρκώς να γίνεις η πιο θαρραλέα και η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Πρέπει να ενσαρκώνεις την αγάπη που επιθυμείς να εισπράξεις. Πρέπει να επικοινωνείς σε ένα επίπεδο που να υπερβαίνει τα θέλω σου. Αν βγαίνεις με κάποιον, πρέπει να διατηρείς την αυθεντικότητά σου στον μέγιστο βαθμό, ακόμη και αν νιώθεις ακαταμάχητη έλξη. Η αλήθεια είναι ότι, ακόμη και αν βρεις το ταίρι που ανέκαθεν ονειρευόσουν, πάλι θα πρέπει να αντιμετωπίζεις τους εσωτερικούς σου δαίμονες, θα πρέπει να αντιμετωπίζεις τον εαυτό σου ανά πάσα στιγμή. Μια ώριμη σχέση απαιτεί να βελτιωνόμαστε. Απαιτεί να ωριμάζουμε μετ' εμποδίων και να αναβαθμίζουμε τη συναισθηματική μας ευφυΐα. Απαιτεί, αντί να κρίνουμε τον άλλο, να παίρνουμε μια ανάσα, να κάνουμε μια παύση και να κοιτάζουμε αν εμείς οι ίδιοι προάγουμε τη συναισθηματική ασφάλεια που έχει ανάγκη η σχέση μας. Με λίγα λόγια, αν θέλεις να μεταμορφώσεις την ερωτική σου ζωή, πρέπει να κοιτάξεις μέσα σου. Δεν υπάρχει άλλος τρόπος.

«Όλοι είναι άπιστοι»

Η Τζέννιφερ, όταν ήρθε σ' εμένα, ήταν μια επιτυχημένη τριανταεπτάχρονη γυναίκα με καριέρα στην πολιτική και μητέρα δύο μικρών αγοριών. Πρόκειται για έναν άνθρωπο εξαιρετικά ευφυή, ελκυστικό και αυτάρκη. Το πρόβλημά της ήταν ότι όλοι οι άντρες με τους οποίους είχε κάνει δεσμό την είχαν απατήσει.

Η Τζέννιφερ πίστευε ακράδαντα δύο πράγματα: (1) ότι οι άντρες είναι άπιστοι και άρα ανάξιτοι εμπιστοσύνης, και (2) ότι η ίδια δεν ήταν ικανή να κάνει μια υγιή σχέση. Βίωνε

μια μεγάλη εσωτερική σύγκρουση: είχε πειστεί πως ήταν καλύτερα μόνη της, αλλά ήθελε απεγνωσμένα μια μακρόπνοη υγιή σχέση. Κι αυτή η εσωτερική μάχη κρατούσε χρόνια.

Η επιθυμία της να έχει μια σχέση συχνά υπερνικούσε τον φόβο της να την επιδιώξει. Άρχισε λοιπόν να βλέπει τον Τόνου, έναν ευγενικό, ειλικρινή και υπεύθυνο άνθρωπο –έπίσης γονέα– στον οποίο μπορούσε να στηριχτεί. Ανέλυσα εξονυχιστικά τη συμπεριφορά του, βάσει των λεπτομερών περιγραφών της Τζέννιφερ, αλλά δε βρήκα καμία ανησυχητική ένδειξη.

Οι αποκαλύψεις που ακολούθησαν, αφού άρχισαν να περνούν περισσότερο χρόνο μαζί και έγιναν επισήμως ζευγάρι, δεν αφορούσαν τον χαρακτήρα του Τόνου, αλλά της Τζέννιφερ. Η Τζέννιφερ βρισκόταν διαρκώς στο χείλος της κατάρρευσης, που μπορούσε να επέλθει με την παραμικρή αφορμή. Ζήλευε παθολογικά, παρότι ο Τόνου δεν της έκρυβε τίποτα, και παρασυρόταν από μια δίνη εμμονικών σκέψεων με αφορμή την παραμικρή κουβέντα που αντάλλασσε ο Τόνου με άλλη γυναίκα. Κάθε φορά η Τζέννιφερ διαστρέβλωνε την πραγματικότητα και έπειθε τον εαυτό της ότι είχε δικαίωμα να λέει στον Τόνου πώς να φέρεται με κάποια φιλικά του πρόσωπα. Και καθόταν και σχεδίαζε καταλεπτώς τι θα του έλεγε για να του δώσει «να καταλάβει» γιατί δεν ένιωθε άνετα όταν μιλούσε με άλλες γυναίκες.

Κατά τη διάρκεια μιας διαδικτυακής μας συνεδρίας, διαπίστωσα ότι το νευρικό της σύστημα ήταν πολύ απορρυθμισμένο. Οι ώμοι της κόντευαν να φτάσουν στα αυτιά της, το σαγόκι της ήταν σφιγμένο, και μιλούσε δυνατά, με καταιγιστικό ρυθμό. Περίμενε τον Τόνου να της στείλει γραπτό μήνυμα σχετικά με το τι θα έκαναν το Σαββατοκύριακο, αλλά αυτός δεν το είχε κάνει ακόμη. (Ήταν μόλις Πέμπτη, και ο Τόνου δεν είχε παραλείψει ποτέ να της απαντήσει.)

Ένωθα το σώμα μου να κυριεύεται από ένταση και άγχος καθώς την άκουγα. Έπρεπε να δράσω επειγόντως για να ανακτήσω τον έλεγχο της συνεδρίας. «Εντάξει, στάσου λίγο, Τζέννιφερ» είπα. «Δε φταίει καθόλου ο Τόνυ για όλο αυτό, αλλά αποκλειστικά και μόνο εσύ».

«Μα...» Το σώμα της σφίχτηκε ακόμη περισσότερο.

Τη διέκοψα. «Όχι. Έχεις βαλθεί να σαμποτάρεις αυτό που έχετε, και ξέρω ότι δε θέλεις κάτι τέτοιο. Πάρε λοιπόν, σε παρακαλώ, μια βαθιά εισπνοή» πρότεινα κάνοντας το ίδιο.

Εισέπνευσε από τη μύτη. «Ωραία, και εκπνοή από το στόμα» την ενθάρρυνα ευγενικά.

Το σώμα της μαλάκωσε, και ένιωσα να χαλαρώνει και το δικό μου νευρικό σύστημα.

«Εντάξει, πάρε, σε παρακαλώ, χαρτί και μολύβι».

Την έβαλα να καταγράψει λεπτομερώς κάθε προειδοποιητικό σημάδι που είχε αγνοήσει στο παρελθόν σχετικά με τους άντρες που την είχαν απατήσει. Περιττό να πω ότι ο κατάλογος ήταν πολύ μεγάλος –η καταγραφή κράτησε μία ώρα– και περιλάμβανε, μεταξύ άλλων, τα εξής: «αλκοολικός», «απιστία στην προηγούμενη σχέση», «δε μιλούσε με τα παιδιά του», «προβλήματα διαχείρισης θυμού», «αδυναμία να στεριώσει σε μια δουλειά». Επρόκειτο για σημάδια που είχαν εμφανιστεί στο πρώτο δίμηνο της εκάστοτε σχέσης.

«Το πρόβλημα δεν είναι ότι όλοι οι άντρες είναι άπιστοι, Τζέννιφερ. Απλά εσύ επέλεγες άπιστους. Ένωθες έλξη για άντρες που είχαν πολλά σοβαρά και χρόνια προβλήματα, εξού και το πολυτάραχο παρελθόν σου σε αυτό τον τομέα. Τώρα θέλω να καταγράψεις, σε παρακαλώ, πώς συνέβαλες εσύ στην αποτυχία αυτών των σχέσεων».

Στο τέλος της συνεδρίας μας, η Τζέννιφερ είχε γεμίσει ολόκληρη σελίδα με παραδείγματα που φανέρωναν τις δι-

κές της ευθύνες για τα προβλήματα των περασμένων σχέσεων της: έπινε πολύ, ξεκινούσε καβγάδες, ήταν χειριστική, ζητούσε υπερβολική συναισθηματική επιβεβαίωση, ήταν πάντα υποχωρητική, δεν εξέφραζε καμία ανάγκη της.

Ήξερα φυσικά ότι θα έπρεπε να εξερευνήσουμε μαζί γιατί επαναλάμβανε διαρκώς τέτοιες ανθυγιεινές συμπεριφορές, αλλά πρώτα έπρεπε να την αφυπνίσω ώστε να πάψει να σκέφτεται αυτοκαταστροφικά. Πρώτα έπρεπε να αναλάβει τις ευθύνες της, αλλιώς δε θα είχε ποτέ τη σχέση που της άξιζε. Αν δε λογοδοτούσε στον εαυτό της, δε θα άλλαζε ποτέ.

«Ποπό» είπε η Τζέννιφερ αφού μελέτησε τις σημειώσεις της από τη συνεδρία. «Μόλις συνειδητοποίησα κάτι. Πάντα φοβόμουν ότι δεν είμαι αρκετή, ότι δε θα είμαι ποτέ αρκετή για να κρατήσω έναν άντρα, ότι κατά κάποιον τρόπο δε μου αξίζει μια υγιή σχέση».

Η επίγνωση αυτή έμελλε να μεταμορφώσει την ερωτική της ζωή.