

Το βιβλίο που θέλεις να διαβάσουν όσοι αγαπάς*

* ίσως και κάποιοι που δεν αγαπάς

PHILIPPA PERRY

Μετάφραση: Μαρία-Ρόζα Τραϊκόγλου

διόπτρα

Αυτό το βιβλίο είναι αφιερωμένο
σε όλους τους ανθρώπους που βρήκαν
το κουράγιο να μου γράψουν
στην εφημερίδα *Observer*.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
-----------------------	----

1. ΠΩΣ ΑΓΑΠΑΜΕ	17
-----------------------------	----

Χτίζοντας ισχυρούς και ουσιαστικούς δεσμούς
με τους άλλους και με τον εαυτό μας

- Γιατί λαχταράμε τη σύνδεση • Ορισμένες φορές οι σχέσεις είναι ζόρικες • Πώς σχηματίζουμε δεσμούς
- Δύο διαφορετικά είδη φιλίας • Ο μύθος της τελειότητας
- Ο φόβος του «πάντα» • Η εμμονή δεν είναι έρωτας
- Μια σχέση είναι κάτι παραπάνω από σεξ • Η δύναμη της παράδοσης • Διατηρώντας ισχυρή την αίσθηση του εαυτού

2. ΠΩΣ ΔΙΑΦΩΝΟΥΜΕ	62
--------------------------------	----

Αντιμετωπίζοντας συγκρούσεις στην προσωπική
και στην επαγγελματική ζωή μας

- Διαφωνία #1: Σκέψη, συναισθημα, πράξη • Διαφωνία #2: Δεν φταίω εγώ, εσύ φταις • Διαφωνία #3: Καλός εναντίον κακού • Διαφωνία #4: Γεγονότα εναντίον συναισθημάτων
- Διαφωνία #5: Δραματικό Τρίγωνο Κάρημαν • Διαφωνία #6: Πώς να αποφεύγετε τις διαμάχες • Διαφωνία #7: Όταν παίρνει τον έλεγχο η παρόρμηση • Επιδιώξτε να γίνετε δυναμικοί • Όβερ • Ρήξη κι αποκατάσταση

3. ΠΩΣ ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ	107
-------------------------------	-----

Διερευνώντας το καινούριο τόσο στα καλά όσο
και στα άσχημα

- Πώς να ξεκολλάμε • Η αλλαγή μπορεί να είναι απελευθερωτική • Πώς να αλλάζουμε τις παλιές συνήθειες
- Η αλλαγή συνοδεύει την απώλεια • Αποδεχόμενοι την ηλικία μας • Αντιμετωπίζοντας την οδύνη

4. ΠΩΣ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ..... 146

Ανακαλύπτοντας εσώτερη γαλήνη, ολοκλήρωση
και νόημα

Πώς διαχειριζόμαστε το άγχος και την ανησυχία

- Υπερνικώντας τον επικριτή που κρύβεται μέσα μας
- Αποδιοπομπαίοι τράγοι • Πώς να επεξεργαζόμαστε μία τραυματική εμπειρία • Βρίσκοντας ολοκλήρωση
- Η αναζήτηση νοήματος

Επίλογος 191

Ευχαριστίες 195

Εισαγωγή

Εχω εργαστεί ως ψυχοθεραπεύτρια για πολλά χρόνια και πάντα πίστευα πως είναι κρίμα που οι ψυχοθεραπευτές έχουν την τάση να συζητούν τις θεωρίες τους μόνο μεταξύ τους, κεκλεισμένων των θυρών. Ενθουσιάζομαι στη σκέψη πόσο χρήσιμες θα μπορούσαν να ήταν αυτές οι αρχές για τον κόσμο. Από όλα τα διλήμματα και τα ερωτήματα που λαμβάνω, σχηματίζω την εικόνα όλων αυτών των πραγμάτων που όλοι θέλουμε να ξέρουμε για τη ζωή μας και προσπαθώ να βρω τις απαντήσεις. Αποστολή μου είναι να συστήσω αυτά τα νοήματα και τις ιδέες στον ευρύτερο κόσμο και μέσω της γραφής μου να τα μοιραστώ με τη μορφή εύπεπτων γνώσεων, ελπίζοντας πως όλο και περισσότεροι άνθρωποι θα βγουν ωφελημένοι.

Αυτό το βιβλίο είναι μια συλλογή απαντήσεων σε ερωτήματα που μου τέθηκαν σε διάστημα πολλών χρόνων, από τη δουλειά μου ως θεραπεύτρια και συντάκτρια στήλης συμβουλών, από ομιλίες και παρουσιάσεις, από καθημερινές επαφές με τους ανθρώπους. Αγαπώ τις ερωτήσεις σας, επειδή από αυτές μαθαίνω σε ποια σημεία υπάρχουν κενά. Παρότι κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και οι ερωτήσεις που λαμβάνω συνήθως είναι πολύ συγκεκριμένες, διαπιστώνω πως υπάρχουν μοτίβα και ομοιότητες σε αυτά τα κενά, στα οποία μπορούμε να εφαρμόσουμε ορισμένες γενικευμένες γνώσεις και τεχνικές. Κάθε ερώτηση με διδάσκει κάτι και ίσως, κατά διαστήματα, να σας βοηθάω κι εγώ να έχετε τις δικές σας στιγμές επιφοίτησης.

Ως παιδιά, όλοι υιοθετούμε τη δική μας κοσμοαντίληψη και προσαρμοζόμαστε ανάλογα, ώστε να αντεπεξέλθουμε στο πρώτο

περιβάλλον μας. Πολλές φορές δεν συνειδητοποιούμε καν πως λειτουργούμε παίρνοντας αποφάσεις κι αντιμετωπίζοντας τους ανθρώπους σύμφωνα με τους αρχικούς τρόπους με τους οποίους αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο. Καθώς μεγαλώνουμε, γνωρίζουμε νέους ανθρώπους και βιώνουμε σε μεγαλύτερο βαθμό τον κόσμο, αυτά τα συστήματα πεποιθήσεων και οι αντιδράσεις μας ενδέχεται να μη μας εξυπηρετούν πια, όπως όταν ήμαστε πολύ νέοι, και, αντίθετα, να μας κρατούν κολλημένους σε παλιά μοτίβα σκέψης και συμπεριφοράς. Ελπίζω αυτό το βιβλίο να σας βοηθήσει να κατανοήσετε την κοσμοαντίληψη και τις πρώτες προσαρμογές σας, όπως και να συνειδητοποιήσετε καλύτερα ποια σημεία σας εξυπηρετούν και ποια χρειάζονται ενημέρωση. Φανταστείτε πως η αυτεπίγνωση μοιάζει με την αίσθηση που έχετε όταν ξέρετε πού βρίσκεστε σε έναν χάρτη: Αν δεν γνωρίζετε το σημείο εκκίνησης, δεν μπορείτε να υπολογίσετε πώς θα φτάσετε στο σημείο που θέλετε να πάτε. Είναι σημαντικό να μαθαίνουμε πώς να αντιδρούμε στον κόσμο, πώς να θυμώνουμε, πώς να κάνουμε εικασίες για τους άλλους και πώς να μιλάμε στον εαυτό μας, επειδή, μέχρι να μάθουμε τι κάνουμε και πώς το κάνουμε, δεν ξέρουμε τι πρέπει να αλλάξουμε.

Οι άνθρωποι που απευθύνονται για πρώτη φορά σε εμένα για θεραπεία τις περισσότερες φορές απλώς θέλουν να μιλήσουν για τους άλλους. Αυτό που τους εξηγώ είναι πως δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι για τους άλλους, ωστόσο έχουμε τη δύναμη να ελέγξουμε τον εαυτό μας. Πολλοί δεν αντιλαμβανόμαστε πως έχουμε αυτή τη δύναμη. Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που αντιδρούμε και ανταποκρινόμαστε. Μπορούμε να αλλάξουμε τις προτεραιότητές μας, τις πεποιθήσεις, τις συνηθισμένες αντιδράσεις μας. Η αλλαγή παίρνει χρόνο και οι νέες συνήθειες αργούν να παγιωθούν. Αλλά μπορούμε να πειραματιστούμε με την αλλαγή, γνωρίζοντας πως έχουμε περισσότερη επίδραση επάνω στη ζωή μας από όση αντιλαμβανόμαστε. Πιο συγκεκριμένα, μπορούμε να επηρεάσουμε την κατεύθυνση που ακολουθεί ο νους μας. Ακόμη κι όταν νιώθουμε ανήμποροι, εξακολουθούμε να έχουμε την

ικανότητα να επιλέγουμε πώς σκεφτόμαστε, πώς οργανώνουμε το σώμα μας και πώς σχετιζόμαστε με τους άλλους. Αυτό που εννοώ με τη φράση «οργανώνουμε το σώμα μας» είναι να αντιλαμβανόμαστε ποια σημεία φέρουν ένταση και ποια ενδέχεται να καταρρεύσουν. Για παράδειγμα, τι διαπιστώνουμε αν εστιάσουμε στο σαγόني μας; Είναι οι μύες χαλαροί ή σφιγμένοι; Αν εστιάσουμε στην αναπνοή μας; Είναι οι ανάσες μας βαθιές ή ρηχές;

Πολλές φορές κάνουμε στον εαυτό μας λάθος ερωτήσεις. Ρωτάμε διαρκώς «γιατί;», επειδή είμαστε έλλογα πλάσματα και τρελαινόμαστε για αφηγήματα. «Γιατί τα χάλασε μαζί μου ο τάδε;», «Γιατί φέρεται άσχημα το παιδί μου;», «Γιατί νιώθω τόσο δυστυχισμένος;» Η συναισθηματική φόρτιση συμπυκνώνεται στο *γιατί*, επειδή μας αρέσουν οι ιστορίες και οι εξηγήσεις. Συνήθως όμως το να αναρωτιόμαστε *γιατί* δεν μας βοηθάει ιδιαίτερα. Η λύση έγκειται στο *πώς*. Αυτό που με ενδιαφέρει είναι *πώς* κάνετε τον εαυτό σας να νιώθει όπως νιώθει: Πώς αγαπάτε, πώς διαφωνείτε, πώς αλλάζετε και πώς βρίσκετε ικανοποίηση. Γι' αυτόν τον λόγο τούτο το βιβλίο χωρίζεται σε τέσσερα κεφάλαια, που εξετάζουν το «πώς». Είναι ξεχωριστά κι ίσως τα θεωρήσετε μεμονωμένα, αλλά τα πάντα συνδέονται μεταξύ τους.

Το επάγγελμα της ψυχοθεραπεύτριας με έχει διδάξει πως οι άνθρωποι εξελίσσονται με τον δικό τους τρόπο και στον δικό τους χρόνο, σε ένα περιβάλλον όπου μπορούν να είναι ο εαυτός τους κι όπου τους επιτρέπεται να πειραματίζονται με αυτό που *θα μπορούσαν* να είναι - σε αντίθεση με την ύπαρξη κάποιου ή του ίδιου τους του εαυτού, που τους λέει ποιοι *θα έπρεπε* να είναι. Η δική μου προσέγγιση, επομένως, ακολουθεί αυτές τις γραμμές. Καλή συμβουλή θεωρώ πως δίνει κάποιος ο οποίος μπορεί να βάλει σε λέξεις αυτό που ανέκαθεν ήξερες, αλλά δεν είχες καταφέρει να εκφράσεις. Κανείς δεν έχει δίκιο μονίμως. Ούτε εγώ. Κι αν ποτέ συναντήσετε κάποιον που πιστεύει πως έχει, τότε στα αφτιά σας θα πρέπει να σημάνει κάποιο καμπανάκι, επειδή οι «πάντα δίκιο» καταφέρνουν, με κάποιον τρόπο, να βγάζουν όλους εμάς «πάντα λάθος» - κι αυτό δεν είναι ωραίο.

Αν έπρεπε να σας δώσω μία και μοναδική αρχική συμβουλή, θα ήταν εκείνη που θα έδινε η πρωτοπόρος στην αυτοβοήθεια, δρ Σούζαν Τζέφερς, η οποία είπε: «Είστε αρκετά καλοί ακριβώς όπως είστε, κι αυτό που είστε είναι ένα δυναμικό και στοργικό ανθρώπινο πλάσμα, το οποίο μαθαίνει κι εξελίσσεται σε κάθε βήμα της διαδρομής». Με άλλα λόγια, γίνεστε αποδεκτοί ακριβώς όπως είστε αυτή τη στιγμή. Όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά για εμάς, μπορεί να μην ξέρουμε πώς γίνεται αυτό κι ίσως θα ήταν χρήσιμο να το μάθουμε. Μπορούμε να είμαστε σκληροί με τον εαυτό μας. Δεν είναι κάτι το ασυνήθιστο. Κάθε εβδομάδα ακούω: «Δεν τα καταφέρνω στις σχέσεις», «Είμαι απαίσια φίλη», «Δεν είμαι έξυπνη», «Είμαι υπερβολικά ντροπαλή»... Καταλαβαίνετε τι εννοώ. Δεν χρειάζεται να κρίνουμε κατ' αυτόν τον τρόπο τους εαυτούς μας. Ναι, όλοι κάνουμε λάθη, αλλά δεν είμαστε τα λάθη μας. Μπορούμε να μάθουμε από αυτά, ώστε να εξελιχθούμε και να κάνουμε καινούρια. Στο μυαλό μας ξέρουμε τι θέλουμε και τι χρειαζόμαστε, κι όταν εκπληρώνουμε το όνειρό μας, ίσως η πραγματικότητα μας φανερώνει πως ήταν λάθος. Έτσι, διορθώνουμε αυτό το λάθος και διδασκόμαστε από αυτό, και στη συνέχεια παίρνουμε ακόμη μία απόφαση, η οποία έχει αποτέλεσμα για λίγο, μέχρι που, μετά από καιρό, αναγκαζόμαστε να κάνουμε ακόμη μία ρύθμιση. Το τέλος αργεί να έρθει και μέχρι τότε μπορούμε να συνεχίσουμε να ελπίζουμε, να προσπαθούμε και να πειραματιζόμαστε. Όταν πιάνουμε τον εαυτό μας να μας κρίνει, όταν φοράμε μια φανταστική μαύρη τήβεννο, κατεβάζουμε με δύναμη το σφυρί του δικαστή και μας καταδικάζουμε, δεν κάνουμε καλό ούτε σε εμάς ούτε σε κάποιον άλλο. Δεν βλάπτει κανέναν να καθυστερούμε για λίγο την απόφαση. Έχουμε όλοι τόσα πράγματα κοινά. Όλοι είμαστε τρωτά ανθρώπινα πλάσματα, που αναγκαζόμαστε να μάθουμε πως το να αναγνωρίσουμε αυτή την τρωτότητα φανερώνει μεγαλύτερη δύναμη από το να μένουμε γαντζωμένοι από μια επιφανειακή μάσκα πλαστικής εξουσίας.

Τέλος, ελπίζω πως θα διαβάσετε αυτό το βιβλίο με σκοπό να το απολαύσετε. Μπορεί να ακούγεται ασήμαντο, αλλά η απόλαυση

της ζωής θα έπρεπε να είναι κάτι στο οποίο δίνουμε προτεραιότητα. Αν, εκτός από τη χαρά της ανάγνωσης, νιώσετε πως σας αγγίζει και σας κάνει να λέτε «ΝΑΙ», και τα πράγματα να μπαίνουν καθένα στη θέση του, έστω και λίγο, τότε αυτό θα είναι σπουδαίο. Προφανώς αυτό ελπίζω πως θα πετύχω με αυτό το βιβλίο. Αλλά η δική σας εμπειρία θα σας πει αν το κατόρθωσα ή όχι.

1.

ΠΩΣ ΑΓΑΠΑΜΕ

Χτίζοντας ισχυρούς και ουσιαστικούς δεσμούς
με τους άλλους και με τον εαυτό μας

Στη δυτική κοινωνία, έχουμε καταλήξει να πιστεύουμε πως είναι ιδιαίτερα σημαντικό για κάποιον να είναι ανεξάρτητος. Παντού ακούμε ιστορίες για υποτιθέμενους αυτοδημιούργητους επιχειρηματίες και για «μοντέρνες, ανεξάρτητες γυναίκες», όπως απαιτούν τα στερεότυπα. Προσωπικά, ωστόσο, θεωρώ πως δεν είμαστε ποτέ απολύτως ανεξάρτητοι. Βασιζόμαστε στους άλλους σχεδόν για κάθε τομέα της ζωής μας, από τη συγκομιδή της τροφής μας και τη διανομή της στα καταστήματα, μέχρι την προμήθεια τρεχούμενου νερού και το χτίσιμο των σπιτιών μας. Είναι λάθος να πιστεύουμε πως υπάρχει απόλυτη ανεξαρτησία. Κι ακριβώς όπως χρειαζόμαστε τους άλλους για να μας παρέχουν πόσιμο νερό, έτσι τους χρειαζόμαστε και για την παρέα τους - έστω κι αν ορισμένοι έχουμε προσπαθήσει να αποβάλουμε αυτή την ανάγκη.

Σε αντίθεση με ορισμένα ζώα, εμείς οι άνθρωποι δεν είμαστε πλήρως ανεπτυγμένοι όταν γεννιόμαστε. Αναπτυσσόμαστε σε στενή σχέση με τους πρώτους φροντιστές μας - η αίσθηση της ατομικότητάς μας, η ταυτότητα, οι ανάγκες και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας διαμορφώνονται ανάλογα με τη φροντίδα που δεχόμαστε. Ο ψυχαναλυτής και παιδίατρος Ντόναλντ Γούνικोट είχε πει: «Δεν μπορούμε να μιλάμε μόνο για ένα βρέφος, αλλά για ένα βρέφος και μία μητέρα». Με άλλα λόγια, είμαστε πλάσματα που έχουν ανάγκη από έναν ισόβιο σύνδεσμο,

ώστε να νιώθουμε πως είμαστε τμήμα ενός ευρύτερου κόσμου. Αυτός ο σύνδεσμος συνήθως έχει να κάνει με ανθρώπους, αλλά μπορούμε, επίσης, να συνδεόμαστε με ιδέες, μέρη και αντικείμενα.

Πάντα, όποιο κι αν ήταν το πρόβλημα που μου παρουσίαζαν παλιότεροι πελάτες μου, ανακάλυπτα πως είχε τη ρίζα του στις σχέσεις τους - στο πώς παλιότερες σχέσεις τους είχαν επηρεάσει την κοσμοθεωρία τους και τη σχέση τους με τον εαυτό τους, ή πώς είχαν επιδράσει στις σχέσεις τους με τους άλλους. Αποφάσισα να ξεκινήσω αυτό το βιβλίο μιλώντας για τη σύνδεσή μας με τους άλλους, επειδή είναι το πιο σημαντικό κομμάτι της ζωής μας. Πολλοί άνθρωποι, προτού πεθάνουν, λένε πως το σημαντικότερο πράγμα που έχει απομείνει στη ζωή τους είναι οι σχέσεις τους, κι αυτές αφορούν συνήθως τους άλλους.

Επειδή είμαστε περίπλοκα όντα και καθένας μας προέρχεται από ελαφρώς διαφορετική κουλτούρα -και σε αυτόν τον όρο συμπεριλαμβάνω τις γενικότερες συνήθειές μας, τη δυναμική της οικογένειας, τη γλώσσα, τους τρόπους με τους οποίους ενεργούμε-, οι σχέσεις μπορεί να είναι μπερδεμένες. Όλοι έχουμε διαφορετικά συστήματα πεποιθήσεων και τρόπους να συνεργαζόμαστε μεταξύ μας. Είναι ζωτικής σημασίας να βρείτε έναν τρόπο να πετύχουν αυτές οι σχέσεις για εσάς και τους ανθρώπους που σας περιβάλλουν, αλλά δεν είναι κάτι ξεκάθαρο. Ελπίζω πως αυτό το κεφάλαιο θα σας φανεί χρήσιμο ως προς αυτό.

Γιατί λαχταράμε τη σύνδεση

Η ανάγκη να νιώθουμε συνδεδεμένοι είναι χαρακτηριστικό της ανθρώπινης ύπαρξης. Έχουμε ανάγκη να συνδεόμαστε όχι μόνο με άλλους ανθρώπους, αλλά και με ιδέες, με αντικείμενα, με το περιβάλλον μας. Θέλουμε να νιώθουμε κομμάτι μιας ευρύτερης εικόνας και αντλούμε αυτή την αίσθηση είτε κάνοντας ουσιαστικές συζητήσεις είτε πιάνοντας την κουβέντα στη στάση του λεωφορείου, διαβάζοντας ένα βιβλίο ή παρακολουθώντας κάτι στην τηλεόραση. Αυτός είναι εν μέρει ο λόγος που έχουμε εθιστεί

στα κινητά μας: Μας δίνουν μια αίσθηση σύνδεσης, που απελευθερώνει μικρές δόσεις ντοπαμίνης (η ορμόνη που μας κάνει να «νιώθουμε καλά»).

Παρ' όλα αυτά, αν το μοναδικό είδος σύνδεσης που έχουμε είναι μέσω μιας οθόνης, υπάρχει πιθανότητα να αρχίσουμε να νιώθουμε κατάθλιψη, εφόσον χρειαζόμαστε περισσότερο ενεργούς τρόπους σύνδεσης, όπου υπάρχει αμοιβαία επίδραση ανάμεσα σε εμάς και σε έναν άλλο άνθρωπο. Σε αντίθετη περίπτωση, υποφέρουμε πνευματικά. Θέλουμε στη ζωή μας ανθρώπους που μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά και χρειαζόμαστε ανθρώπους που υποστηρίζουν την εκάστοτε εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, ώστε να επιβεβαιώνουμε την ταυτότητά μας. Η σύνδεση είναι σημαντική, επειδή οι άνθρωποι στη ζωή μας μοιάζουν με καθρέφτες, όπου βλέπουμε τον εαυτό μας. Η αντίδραση των άλλων λειτουργεί ως ένα είδος ελέγχου και ισορροπίας για την πνευματική υγεία μας.

Η μεγαλύτερη σύνδεση, ωστόσο, εγκυμονεί κι αυτή κινδύνους. Για να το εξηγήσω αυτό, επιτρέψτε μου να παραθέσω μια χρήσιμη αναλογία που περιγράφει το ανθρώπινο σώμα ως καλυμμένο από γάντζους. Αν δεν έχουμε κανέναν γάντζο, τότε κανείς δεν μπορεί να συνδεθεί μαζί μας, όπως κι εμείς δεν μπορούμε να συνδεθούμε με κανέναν, γεγονός που μας κάνει να νιώθουμε απομονωμένοι και μόνοι. Αν όμως έχουμε διαθέσιμους όλους τους γάντζους, τότε συνδεόμαστε με τους πάντες και τα πάντα συνεχώς, έτσι που κάθε ατομική σύνδεση παύει να έχει νόημα ή βαρύτητα. Πηδάμε από άτομο σε άτομο, από ιδέα σε ιδέα, και παλεύουμε να κρατηθούμε από κάποιον ή από κάτι που έχει σημασία. Συνδεόμαστε με τα πάντα και σύντομα ανακαλύπτουμε πως δεν συνδεόμαστε με τίποτα. Όλοι έχουμε γνωρίσει κάποιον που μοιάζει «σκόρπιος» κι η προσοχή του διαχέεται παντού, κάποιον που δυσκολευόμαστε να ακολουθήσουμε ή να επιδράσουμε σωστά μαζί του, επειδή νιώθουμε διαρκώς πως δεν έχουμε την πλήρη προσοχή του. Αυτή είναι μια εμμονική συμπεριφορά και για μικρά διαστήματα δεν βλέπτεi -για πολλούς, μάλιστα, μπορεί να αποτελέσει μία

οδό προς τη δημιουργικότητα-, αλλά μακροπρόθεσμα είναι μη βιώσιμη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Όλοι έχουμε ανάγκη να νιώθουμε πως ανήκουμε σε μια οικογένεια, σε ένα πρότζεκτ, σε μια κοινότητα ή σε έναν άλλο άνθρωπο. Είμαστε πλάσματα των δεσμών κι είναι επικίνδυνο να το αρνιόμαστε.

Όπως με πολλά πράγματα, έτσι κι εδώ πρέπει να βρεθεί μια ισορροπία. Αν έχουμε διαθέσιμους λίγους γάντζους -όχι όλους, αλλά μερικούς-, τότε μπορούμε να αγκιστρωθούμε από κάποιον για τον οποίο νοιαζόμαστε και από κάτι για το οποίο ενδιαφερόμαστε, κι έτσι να βγάλουμε νόημα.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον ελεύθερο χρόνο μας για να κάνουμε κάτι που μας ικανοποιεί, να είμαστε δεκτικοί σε νέα άτομα που θα μπουν στη ζωή μας, να εκτιμήσουμε τις αξίες τους και να διαπιστώσουμε αν ταιριάζουν ή όχι με τις δικές μας. Είναι καλή ιδέα να έχουμε γύρω μας ανθρώπους που μας κάνουν να νιώθουμε θετικά για τον εαυτό μας. Ανθρώπους που, αν μας προκαλούν, το κάνουν με τρόπο που μας κάνει να νιώθουμε πιο ανάλαφροι - ανθρώπους που βρίσκονται στο πλευρό μας.

Σε οποιαδήποτε ομάδα -σχολείο, χώρο εργασίας, κοινωνική ομάδα ή πολυμελή οικογένεια- είναι φυσιολογικό να προκύπτουν υποομάδες. Αυτό δεν είναι κάτι καλό ή κακό, είναι απλώς μια φυσιολογική ανθρώπινη συμπεριφορά. Όταν πλησιάζουμε ένα άτομο ή περισσότερα, δημιουργείται μια υποομάδα, και το να βρούμε τη θέση μας μέσα σε αυτή μπορεί να διαμορφώσει την ταυτότητά μας και την αίσθηση πως ανήκουμε κάπου. Μέσα σε μια ομάδα δεν αντικατοπτρίζουμε μόνο τα άτομα γύρω μας, με αποτέλεσμα να αποκτούμε μια αίσθηση του ποιοι είμαστε, αλλά ταυτόχρονα ερχόμαστε σε αντίθεση με τα άτομα έξω από αυτή, προσδιορίζοντας ποιοι δεν είμαστε.

Γι' αυτόν τον λόγο είναι τόσο σημαντικό να ανήκουμε σε ομάδες και γι' αυτό μπορεί να είναι τόσο δύσκολο να μείνουμε εκτός. Μια γυναίκα μού έγραψε επειδή πάλευε να βρει αυτή την ισορροπία και συνειδητοποιούσε πως της ήταν αδύνατον να ξεκινήσει μια σχέση φιλίας με άτομα άλλα, εκτός από τον σύζυγο, το παιδί της και τους φίλους που είχε ο σύζυγός της.



Είμαι τριάντα δύο χρόνων, μητέρα ενός γελαστού βρέφους. Το λατρεύω κι απολαμβάνω την άδειά μου λόγω μητρότητας. Ο σύζυγός μου είναι ένας αξιαγάπητος άνθρωπος κι ευτυχημένος που είναι πατέρας.

Έχουμε καλούς φίλους, αλλά όλοι είναι φίλοι που είχε από παλιά ο σύζυγός μου. Συμμετέχω σε ομάδες νέων μαμάδων και μου αρέσει να κουβεντιάζω με κόσμο, αλλά πώς δημιουργεί κανείς νέες φιλίες; Ήλπιζα πως η ομάδα συμπαράστασης πριν από τον τοκετό ήταν ένα καλό μέρος για να κάνω νέους φίλους, αλλά κι εκεί υπήρχαν κλίκες - ένιωθα κάπως σαν να είχα επιστρέψει στο σχολείο. Είχα την αίσθηση πως υπήρχε ένα πνεύμα ανταγωνισμού, κι εμείς δεν έχουμε πολλά χρήματα για πολλά βρεφικά αξεσουάρ και δραστηριότητες. Μία φορά πήγαμε στο μπάρμπεκιου που έκανε κάποια μαμά - ήταν σκέτο παλάτι κι εγώ ντράπηκα που ζούμε με ενοίκιο σε ένα μικρό σπίτι.

Στο παρελθόν διάφορα άτομα σχολίασαν πως δεν με γνωρίζουν ή πως είναι κρίμα που δεν κατάφεραν ποτέ να με γνωρίσουν. Στο πανεπιστήμιο προσηλώθηκα στην ακαδημαϊκή μελέτη και δεν ενδιαφέρθηκα να κάνω παρέες. Ανησυχώ μήπως, αν δεν καταφέρω να ενταχθώ σε μία ομάδα μαμάδων, επηρεαστεί το παιδί μου, επειδή δεν θα μπορέσει να κάνει φίλους ή να παίξει με άλλα παιδιά, κι εγώ θέλω να του προσφέρω κάθε ευκαιρία για να γίνει ευτυχισμένο.



Πρώτον, αυτή η γυναίκα *μπορεί* να δημιουργήσει σχέσεις, εφόσον έχει ήδη δύο και μάλιστα άριστες: με το μωρό της και με τον σύζυγό της. Αυτό που κάνει είναι κάτι για το οποίο όλοι είμαστε ένοχοι από καιρού εις καιρόν: Εφευρίσκει δικαιολογίες, επειδή δυσκολεύεται να συνάψει μια σχέση. Οι άνθρωποι την προσκαλούν στα σπίτια τους, αλλά εκείνη θεωρεί πως στις ομάδες και στις υποομάδες που σχηματίζονται φυσιολογικά υπάρχουν «κλίκες» και ότι υπάρχει ανταγωνισμός. Με το να αναλύει τη συμπεριφορά των άλλων, αντί τη δική της, έχει έναν λόγο που εξηγεί γιατί δεν μπορεί να κάνει κάτι ώστε να βελτιώσει τις συνδέσεις της. Παρ' όλα αυτά, μιας και δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά των άλλων, αλλά μπορούμε να ελέγξουμε τη δική μας, πιστεύω πως το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε για να ξεκινήσουμε είναι να σκεφτούμε τον δικό μας ρόλο στο πρόβλημα. Πώς συνεισφέρουμε, αν δεν έχουμε μια ομάδα στην οποία ανήκουμε; Τι είναι αυτό που μας κάνει να νιώθουμε είτε πολύ ανώτεροι είτε πολύ κατώτεροι για να συμμετέχουμε;

Πραγματικά, δεν πιστεύω πως αυτή η γυναίκα ήθελε να κάνει νέους φίλους. Ήταν ικανοποιημένη με τις σχέσεις που είχε ήδη κι η αλήθεια είναι πως ήθελε να δημιουργήσει νέες φιλίες περισσότερο για χάρη του γιου της κι όχι δική της. Δεν χρειαζόμαστε όλοι τον ίδιο αριθμό συνδέσεων - ορισμένοι μπορούμε να ζούμε με ελάχιστες, κι αυτή η γυναίκα είναι ένα τέτοιο παράδειγμα. Δεν ξέρω αν είναι εφικτό να σχηματιστούν αυθεντικές συνδέσεις και συμμαχίες, αν αυτό δεν το κάνουμε για δική μας απόλαυση και για να έχουμε μια αίσθηση συγγένειας.

Αν θέλουμε να συνδεθούμε με άλλους ανθρώπους, πρέπει να βρούμε το κουράγιο να γίνουμε δεκτικοί, να φανερώσουμε τις αδυναμίες μας και να φροντίσουμε τους άλλους, όταν κάνουν κι εκείνοι το ίδιο. Για να κατανοήσουμε σε βάθος ένα άλλο άτομο και να μας κατανοήσει κι εκείνο, δεν είναι ανάγκη να είμαστε ίδιοι. Δεν χρειάζεται να έχουμε τα ίδια συναισθήματα, ούτε απουσία συναισθημάτων. Δεν χρειάζεται να έχουμε τα ίδια χαρακτηριστικά, δεν χρειάζεται καν να έχουμε τις ίδιες απόψεις. Όμως πρέπει να

είμαστε πρόθυμοι να γίνουμε ευάλωτοι, να εκφράσουμε το πώς βιώνουμε τον κόσμο, τις αντιδράσεις μας, τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας. Και πρέπει να είμαστε δεκτικοί, ώστε να μας επηρεάσει κι ο άλλος με τη σειρά του. Το σημαντικό είναι να καταφέρουμε να κατανοήσουμε πώς αισθάνεται κάποιος, να τον νιώσουμε και να μας νιώσει κι εκείνος.

Για να συνδεθούμε πραγματικά με τους άλλους, δεν πρέπει να είμαστε οι άνθρωποι που πιστεύουμε πως *οφείλουμε* να είμαστε ή που οι *άλλοι* θέλουν να είμαστε, αλλά οι άνθρωποι που είμαστε *στ' αλήθεια*. Αν δεν πάρουμε το ρίσκο να διώξουμε κάποιον από κοντά μας, δεν θα δώσουμε ποτέ στον εαυτό μας την ευκαιρία να μας γνωρίσουν οι άλλοι. Για να μας γνωρίσουν, πρέπει να μας δουν, και δεν πρόκειται να μας δουν ποτέ, εάν κρυβόμαστε. Συχνά, η αγωνία μήπως δώσουμε λάθος εντύπωση εμποδίζει τη σύνδεση. Ένας τρόπος για να παρακάμψουμε αυτό το συναίσθημα είναι να το αντικαταστήσουμε, δείχνοντας ενδιαφέρον για τον άνθρωπο που μόλις γνωρίσαμε. Αυτό σημαίνει να μεταθέτουμε την προσοχή μας από την ανασφάλεια για τον εαυτό μας προς την περιέργεια για τον άλλο. Όταν το καταφέρουμε αυτό, θα είναι ευκολότερο να χαρούμε την παρέα κάποιου, αντί να νιώσουμε πως μας εξουθενώνει.

Ένας από τους τρόπους να βελτιώσουμε τη σύνδεση είναι να μιλάμε τη στιγμή που συμβαίνει κάτι και να λύνουμε τα προβλήματα συζητώντας, αντί να νομίζουμε πως τα πάντα πρέπει να είναι τέλεια προτού ανοίξουμε το στόμα μας. Αυτό προϋποθέτει να μη φιλτράρουμε τις σκέψεις μας. Απλώς πείτε σε κάποιον «θέλω να σε γνωρίσω» ή προσπαθήστε να διατυπώσετε άλλες τρομακτικές και αποκαλυπτικές για εσάς σκέψεις, χωρίς να είστε βέβαιοι για το πώς θα γίνουν δεκτές. Έτσι, θα μπορέσετε να δείτε πραγματικά πώς νιώθετε σε μια σχέση, αντί να τη φαντάζεστε. Μιλήστε αυθόρμητα. Δοκιμάστε να είστε ο εαυτός σας, που νιώθει αβέβαιος για το πώς θα γίνει αποδεκτός. Τολμήστε να μοιραστείτε. Κι είναι αυτό μια ασφαλής συνταγή για να αποφεύγετε τις αποτυχίες; Όχι. Είναι ρίσκο. Αλλά ένα ρίσκο που αξίζει τον κόπο να πάρετε. Αν η σχέση που έχουμε βρίσκεται μόνο στη φαντασία μας και

υποθέτουμε πως ξέρουμε με ποιον τρόπο θα αντιδράσει ο άλλος στην παρουσία μας, τότε ουσιαστικά δεν έχουμε καμία σχέση. Όταν η αποστολέας της παραπάνω επιστολής έγραφε για κλίκες και ανταγωνισμούς, δεν αναφερόταν σε σχέσεις που είχε, αλλά σε σχέσεις για τις οποίες φανταζόταν πώς θα ήταν - κι αυτός δεν είναι τρόπος για να συνδεθούμε.

Αν δείχνετε στους άλλους ποιοι είστε, αλλά ακόμη δυσκολεύεστε να βρείτε μια ομάδα, τότε ίσως θα πρέπει να ψάξετε αλλού για τη φυλή σας. Αναλογίζομαι πόσο άνετα νιώθω στο Λονδίνο, όπου είμαι μέλος σε πολλές ομάδες - άλλες επίσημες, όπως μια χορωδία στην οποία συμμετέχω, κι άλλες ανεπίσημες, όπως είναι μια παρέα φίλων. Προτού εγκατασταθώ εδώ, θυμάμαι, βρισκόμουν σε σύγχυση, σαν να έμενα συχνά εκτός. Νομίζω πως αυτό συνέβαινε επειδή ακόμη δεν είχα βρει τους ανθρώπους μου. Το στερεότυπο πως, αν μετακινηθείς από μια κωμόπολη σε μια μεγαλούπολη, θα μπορέσεις να βρεις εκεί τους ανθρώπους σου βγάζει νόημα, επειδή, όταν έχεις τη δυνατότητα να επιλέξεις από μια μεγαλύτερη ομάδα, έχεις περισσότερες πιθανότητες να γνωρίσεις ανθρώπους που έχουν την ίδια νοοτροπία με εσένα. Ίσως δεν είχα βρει ακόμη τους ανθρώπους μου, επειδή δεν είχα ανακαλύψει πραγματικά ποια ήμουν. Ένας από τους καλύτερους τρόπους να μάθεις ποιος πραγματικά είσαι είναι η αυθόρμητη συζήτηση με τους άλλους.

Ορισμένες φορές οι σχέσεις είναι ζόρικες

Όλα αυτά τα χρόνια, έχω λάβει επιστολές από ανθρώπους που μου έγραφαν για συντρόφους που θεωρούν πως έχουν πάντα δίκιο, για φίλους που τους δυσκολεύουν, για γονείς που κατευθύνουν τις ζωές τους ακόμη κι αφού έχουν ενηλικιωθεί, για αφεντικά που δεν ακούν και για εύστοχους νταήδες που έχουν υπονομεύσει την αυτοπεποίθησή τους με χιλιάδες μικρές αμφισβητήσεις, μέχρι που φτάνουν στο σημείο να μην ξέρουν αν το έδαφος κάτω από τα πόδια τους υπάρχει ή όχι. Ορισμένες φορές αποτραβιόμαστε, επειδή οι σχέσεις φαντάζουν υπερβολικά δύσκολες.

Θυμάμαι μια γυναίκα που μου έγραψε μετά το τέλος της καραντίνας, λέγοντας πως δυσκολευόταν να επανενταχθεί ύστερα από μια μακρά περίοδο απομόνωσης.



Μόλις τώρα κατάφερα να επιστρέψω στην κοινωνία, ύστερα από είκοσι μήνες απομόνωσης. Ορισμένες ιατρικές περιπλοκές με ανάγκασαν να εμβολιαστώ μόλις πρόσφατα κι όλο αυτό το διάστημα το πέρασα πολύ μοναχικά, επειδή φοβόμουν τον Covid. Στη διάρκεια της καραντίνας αρρώστησα από μία μόλυνση που θα μπορούσε να είχε αποβεί μοιραία. Ευτυχώς το ξεπέρασα, αλλά συνειδητοποίησα πόσο μόνη κι ευάλωτη είμαι.

Την ίδια στιγμή, αισθάνομαι άχρηστη. Στέλνω αιτήσεις για δουλειά και πηγαίνω σε συνεντεύξεις. Κάθε φορά με απορρίπτουν, αλλά κι εκείνες τις φορές που δεν με απορρίπτουν η αξία μου αμφισβητείται κι αρχίζουν τα παζάρια.

Όσο για τις φίλιες που ανέκαθεν θεωρούσα ακλόνητες, κι αυτές με έχουν απογοητεύσει. Συνάδελφοι και φίλοι με παράτησαν όταν έχασα τη δουλειά μου και μου ήταν πια αδύνατον να τους προσφέρω κάτι. Στη ζωή είσαι εντελώς μόνος κι οι σχέσεις είναι όλες μάταιες.

Στα τριάντα εννιά μου, έχω πάψει να πιστεύω πως θα βρω έναν σύντροφο και θα αποκτήσω οικογένεια. Οι άντρες θέλουν να ξέρουν από το πρώτο ραντεβού αν σε ελκύουν, κι εγώ χρειάζομαι περισσότερο χρόνο. Θαρρείς και κανείς δεν ενδιαφέρεται να σφυρηλατήσει μια σχέση. Δεν αναζητώ κάτι πρωτοφανές, απλώς να απαντάμε κι οι δύο σε ένα μήνυμα για έναν περίπατο, να είμαστε διαθέσιμοι από καιρού εις καιρόν για να τα πούμε και να γελάσουμε ή για να βγούμε ένα ραντεβού χωρίς προσδοκίες.

Η πόρτα του κόσμου μπορεί να έχει ανοίξει, αλλά εγώ δίνω μάχη να τη διαβώ.



Η απομόνωση κι η μοναξιά μάς κάνουν επιφυλακτικούς και δύσπιστους απέναντι στους άλλους. Αν κάτι συμβεί μία ή δύο φορές, μπορεί να θεωρήσουμε πως επαναλαμβάνεται, κι έτσι αποτραβιόμαστε, προκειμένου να προφυλάξουμε τον εαυτό μας. Θεωρούμε πως είμαστε ευάλωτοι και παλεύουμε να μας προστατέψουμε από άλλες απορρίψεις. Οι άνθρωποι είμαστε αγελαία ζώα κι όταν απομακρυνόμαστε από την ομάδα μας κι απομονωνόμαστε, δυσκολευόμαστε να βρεθούμε στο κέντρο του ενδιαφέροντος, όταν επιστρέφουμε. Συνήθως προτιμάμε το παρασκήνιο, δεν παίρνουμε ρίσκα και παραμένουμε σχετικά απομονωμένοι. Αυτό έχουν αποδείξει διάφορα πειράματα με αρουραίους και μύγες. Και δεν νομίζω πως οι άνθρωποι διαφέρουμε σημαντικά, όσον αφορά τα ένστικτά μας.

Είναι πιθανόν να έχουμε ορισμένες άσχημες εμπειρίες από ραντεβού ή με ανθρώπους που θεωρούσαμε φίλους, κι είναι φυσιολογικό να θεωρήσουμε πως αυτό είναι ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο και πως όλες οι εμπειρίες θα είναι λίγο πολύ έτσι, αποδεικνύοντας πως οι άνθρωποι είναι κακοί και οι σχέσεις μάταιες. Μπορούμε να αραδιάσουμε κάμποσες ευλογοφανείς δικαιολογίες, ακριβώς όπως έκανε η συγκεκριμένη γυναίκα, παρουσιάζοντας τις αποδείξεις της. Η λογική μπορεί να γίνει εχθρός μας, όταν τη χρησιμοποιούμε για να στηρίξουμε την παρόρμηση να αποφύγουμε καινούριους ανθρώπους ύστερα από μια περίοδο απομόνωσης.

Δύο πράγματα μπορούμε να κάνουμε με αυτά τα συναισθήματα φόβου και δυσπιστίας: Είτε να τους επιτρέψουμε να μας διαφεντεύουν και να μείνουμε κρυμμένοι, είτε να τα αποδεχθούμε και να συμμετέχουμε στην κοινωνία. Αν κρυφτούμε, συνεχίζουμε να θρέφουμε τους φόβους μας, αλλά, αν τολμήσουμε να τα νιώσουμε και να ενεργήσουμε, σταδιακά θα αρχίσουν να εξασθενούν, όσο εμείς δημιουργούμε σχέσεις και μπαίνουμε ξανά στο παιχνίδι, παρόλο που είχαμε πιστέψει πως μας ήταν αδύνατον.

Ορισμένες φορές υποκύπτουμε στο σκεπτικό «όλα ή τίποτα». Επαναλαμβάνουμε στον εαυτό μας φράσεις του τύπου «κανείς

δεν δίνει δεκάρα», «όλοι νοιάζονται μόνο για το τομάρι τους», «καμία φιλία δεν έχει νόημα». Το κοινό σε αυτές τις φράσεις είναι πως δεν αφήνουν περιθώρια για εξαιρέσεις. Ισχυρίζονται πως η ζωή αξίζει είτε ένα είτε δέκα και δεν μας επιτρέπουν να βιώσουμε όλες τις διαφορετικές παραλλαγές από το δύο μέχρι το εννιά. Ένας καλός τρόπος για να εντοπίσουμε αυτές τις ακραίες δηλώσεις είναι να αναλογιστούμε αν επαναλαμβάνουμε συχνά τις λέξεις «όλοι», «οι πάντες», «εκατό τοις εκατό», «κανείς», «ποτέ» - εκφράζουν μια εικασία, μια θεωρία, μια συνηθισμένη πεποίθηση, η οποία θα πρέπει να αμφισβητηθεί ή και να αλλάξει. Το έχω πει και θα το ξαναπώ: Μην μπερδεύετε την οικειότητα με την αλήθεια.

Αντί για αυτό, θα μπορούσαμε να έχουμε μια διαφορετική αντιμετώπιση. Θα μπορούσαμε να πούμε «όλοι είναι ελκυστικοί κι έξυπνοι, κι όλοι ενδιαφέρονται για εμένα». Ούτε αυτό είναι αλήθεια, φυσικά, αλλά, όπως λέω πάντα, αν πρόκειται να έχουμε μια φαντασίωση, ας φροντίσουμε να είναι ευχάριστη. Η πεποίθηση που έχετε εκπαιδεύσει τον εαυτό σας να έχει θα επηρεάσει τη συμπεριφορά σας απέναντι στους άλλους ανθρώπους, όπως και το τι θα αντιληφθούν για εσάς, όταν είναι μαζί σας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Είναι λογικό να φανταζόμαστε ποια θα είναι η συμπεριφορά των άλλων απέναντί μας. Αυτό που λέω πάντα όμως είναι πως, αν πρόκειται να έχουμε μια φαντασίωση για το τι σκέφτονται οι άλλοι για εμάς, ας φροντίσουμε να είναι ευχάριστη. Μπορεί να μην αλλάξει κάτι, αλλά θα είμαστε πιο ήρεμοι.

Οι όποιες υποθέσεις κάνουμε για τους άλλους μπορεί να γίνουν αυτοεκπληρούμενες προφητείες. Όταν πηγαίνουμε σε μια κοινωνική συγκέντρωση και καθώς μπαίνουμε στον χώρο κάνουμε τη σκέψη, κανείς δεν με συμπαθεί, κανείς δεν θέλει να

μου μιλήσει, οι σχέσεις είναι μάταιες, ποια θα είναι η γλώσσα του σώματός μας; Τι είδους αύρα θα αποπνέουμε; Το πιθανότερο είναι να μείνουμε στο περιθώριο, να αποφύγουμε κάθε οπτική επαφή και να συμμετέχουμε επιφυλακτικά σε κάθε συζήτηση. Και τώρα υποθέστε πως, αντί για αυτό, σκεφτόμαστε: Όλοι είναι ενδιαφέροντες, όλοι είναι ελκυστικοί, όλοι χαίρονται που με βλέπουν κι εγώ είμαι ένα άτομο ενδιαφέρον, πολύτιμο και ελκυστικό. Θέλω να τους μιλήσω για τις σκέψεις μου, θέλω να ανακαλύψω ποιες είναι οι δικές τους σκέψεις. Πώς θα αντικατοπτριστούν όλα αυτά στο πρόσωπό μας, στη γλώσσα του σώματός μας, στην οπτική επαφή και στην αύρα που αποπνέουμε; Θα μας κάνουν περισσότερο προσιτούς, φιλικούς και δεκτικούς.

Η πρόκληση είναι να μη χάνουμε την πίστη μας στην εγγενή καλοσύνη των περισσότερων ανθρώπων. Δεν είναι όλοι κακοί-ορισμένοι, μάλιστα, είναι πραγματικά καταπληκτικοί και μπορούν να είναι διασκεδαστικοί κι ενδιαφέροντες. Υπάρχει η πιθανότητα να συνηθίσουμε να δημιουργούμε σχέσεις αποκλειστικά μες στο κεφάλι μας και να φανταζόμαστε πως τα κίνητρα των άλλων, οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους είναι τα χειρότερα δυνατά. Ποτέ δεν τα επαληθεύουμε στην πραγματικότητα, με αποτέλεσμα να γινόμαστε διώκτες του εαυτού μας - παρόλο που κατηγορούμε τους άλλους για αυτό. Είναι κάτι που κάνουμε όλοι. Και μπορούμε να σταματήσουμε να το κάνουμε. Να είστε αισιόδοξοι όσον αφορά τον χαρακτήρα των άλλων και να διευρύνετε τα όρια του χώρου μέσα στον οποίο αισθάνεστε ότι είστε στο στοιχείο σας, ώστε να μειώσετε το άγχος. Σε σύγκριση με τη μύγα, εμείς οι άνθρωποι πλεονεκτούμε: Έχουμε τη δυνατότητα να αποφασίσουμε αν θα αποδεχθούμε τα ένστικτά μας, να τα κατανοήσουμε και να επιλέξουμε να τα παρακάμψουμε. Μπορούμε να προχωρήσουμε υπακούοντας στον εγκέφαλο κι όχι σε αυτά.

Με συναρπάζει η ιδέα πως μπορούμε να αλλάξουμε την κοσμοθεωρία μας, και το κόλπο είναι να αντιλαμβανόμαστε τότε έχουμε μια φαντασίωση για ένα ή για περισσότερα άτομα. Αυτό συμβαίνει όταν διαλέγουμε επιλεκτικά τα στοιχεία που μας βοηθούν να

στηρίξουμε τα επιχειρήματά μας, αντί να τα συμπεριλαμβάνουμε στο σύνολό τους, όπως κι όταν χρησιμοποιούμε ακραίες εκφράσεις. Αν αλλάξετε μια αρνητική φαντασίωση για τους άλλους με μια θετική, αυτή η στάση θα φανεί στο πρόσωπό σας και θα αλλάξει τη ζωή σας. Το έχω κάνει κι εγώ, το έχουν κάνει κι οι πελάτες μου, κι ίσως γι' αυτό το κηρύττω με τόσο ζήλο. Το να αναπρογραμματίσετε τον εαυτό σας από το «όλοι είναι φριχτοί κι απαίσιοι» στο «όλοι είναι καταπληκτικοί» μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά στη ζωή σας. Για άλλους θα είναι εύκολο κι άλλοι θα χρειαστούν όλο το κουράγιο τους για να πατήσουν αυτόν τον διακόπτη. Θα χρειαστεί να εστιάσετε στη θετικότητα και στην αισιοδοξία, και τότε θα δείτε τους σπόρους να βλασταίνουν (αφού πρώτα τους σπείρετε).

Και τώρα επαναλάβετε μαζί μου: «Όλοι είναι ενδιαφέροντες και ελκυστικοί, όπως εσείς κι εγώ, κι όλοι χαιρόμαστε που βλέπουμε ο ένας τον άλλο». Θα χρειαστεί να κάνετε αρκετές πρόβες, αν έχετε συνηθίσει να πιστεύετε πως «κανένας δεν αξίζει τον κόπο». Καιρός να αναβαθμιστείτε στην επόμενη αυτοεκπληρούμενη προφητεία σας. Προφανώς, έχουμε μόνο μία ζωή – μην τη ζήσετε ως μύγα.

Πώς σχηματίζουμε δεσμούς

Συχνά, ο τρόπος με τον οποίο δημιουργούμε συνδέσεις στο παρόν επηρεάζεται από τον τρόπο με τον οποίο αγαπηθήκαμε στο παρελθόν. Αναζητούμε συντρόφους που μας γεννούν τα ίδια συναισθήματα που νιώσαμε με τους ανθρώπους που μας ανάθρεψαν. Λέγεται συχνά πως ο έρωτας μοιάζει με «επιστροφή στο σπίτι», με επιστροφή σε ό,τι μας είναι οικείο, σε μια εποχή όπου τα λόγια ακόμη δεν κατόρθωναν να περιγράψουν αυτή την οικειότητα. Το πρόβλημα με όσα μας είναι οικεία με αυτόν τον τρόπο είναι πως φαντάζουν σωστά. Όταν γνωρίζουμε κάποιον που μας γεννά αυτά τα συναισθήματα, νιώθουμε κάτι σαν σπίτι, επειδή συγχέουμε την καλή χημεία με την οικειότητα. Αυτή ήταν η περίπτωση του άντρα που μου έγραψε για το πρόβλημα που είχε αντιμετωπίσει σε μια σχέση του.



Τα πρώτα τρία χρόνια του δεσμού μας, ήμουν πολύ ερωτευμένος με τον σύντροφό μου. Τα προβλήματα ξεκίνησαν όταν μου έκανε πρόταση γάμου. Ένωσα πως αποξενωνόμαστε και του ζήτησα να απευθυνθούμε σε σύμβουλο σχέσεων. Δεν μας βοήθησε. Στη διάρκεια των συνεδριών άκουσα κάποια πράγματα που πονάνε ακόμη και σήμερα. Για παράδειγμα, ο σύντροφός μου είπε πως η σχέση μας έμοιαζε με γκρινιάρικο παιδί, από το οποίο ήθελε να ξεφύγει. Ένωσα απελπισία για το ξέφτισμα αυτής της σχέσης κι εκείνος άρχισε να γίνεται ολοένα και πιο απόμακρος.

Τα σχέδια για τον γάμο μας καθυστερούσαν. Το ποτήρι ξεχείλισε όταν εκείνος κανόνισε να λείψει αρκετό καιρό για διακοπές με έναν φίλο του, κι εμένα όχι μόνο δεν με κάλεσε, αλλά δεν με συμβουλευτήκε καν. Ήμουν απελπισμένος και, μία μέρα αφότου με είχε προσβάλει, του είπα πως οι δυο μας είχαμε τελειώσει. Όταν ηρέμησα, βέβαια, προσπάθησα να το πάρω πίσω, αλλά εκείνος ήταν αμετάπειστος. Δεν τον ξαναείδα από τότε.

Σε προσωπικό και σε επαγγελματικό επίπεδο, τα πηγαίνω καλά πλέον. Αλλά με κατατρέχουν συναισθήματα θλίψης κι ανησυχώ μήπως δεν καταφέρω να τα ξεπεράσω. Λαχταράω να επικοινωνήσω μαζί μου και να μου πει πως του λείπει η σχέση μας. Έκτοτε είχα κι άλλους δεσμούς, αλλά έχω μονίμως την αίσθηση πως δεν θα ανακάμψω ποτέ πλήρως κι όλο και κάτι θα λείπει διαρκώς από τη ζωή μου.



Υποθέτω πως ο πρώην σύντροφος αυτού του άντρα χαρακτηριζόταν από αυτό που στο επάγγελμά μου ονομάζουμε «αποφυγή προσκόλλησης». Αυτό σημαίνει πως δεν του άρεσε να «δένεται» - ίσως θεωρούσε πως το έκανε, αλλά δεν ήταν έτσι. Τα άτομα

που χαρακτηρίζονται από αποφυγή προσκόλλησης συνηθίζουν να απομακρύνονται από μία σχέση, όταν αυτή γίνεται πιο στενή - ακόμη κι όταν αυτά τα ίδια ξεκίνησαν αυτό το είδος δέσμευσης. Οι άνθρωποι αναπτύσσουν αυτή τη φοβία επειδή έχουν μάθει από τη βρεφική ηλικία πως δεν μπορούν να βασιστούν σε άλλους για να τους καθησυχάσουν. Λύνουν, κατά συνέπεια, αυτό το πρόβλημα παίρνοντας υποσυνείδητα την απόφαση (ακόμη και προτού καν μάθουν να μιλάνε) πως δεν θα χρειαστούν ποτέ κάποιον. Οι άμυνες που μας βοηθούν στα πρώτα μας βήματα μπορούν να μετατραπούν σε φραγμούς και να μας δυσχεραίνουν όταν βρισκόμαστε σε νέες καταστάσεις - αυτό που ήταν χρήσιμο για την αυτοσυντήρησή μας μπορεί να γίνει επιζήμιο. Φαντάζομαι πως ο πρώην σύντροφος αυτού του ανθρώπου βρίσκει την ανθρώπινη ανάγκη για σύνδεση τρομακτική ή/και ως έναν βαθμό απωθητική.

Ο άνθρωπος που έγραψε το γράμμα, από την άλλη πλευρά, ίσως διακατέχεται από αυτό που οι ψυχαναλυτές αποκαλούν «ανασφαλή προσκόλληση». Ένα από τα βασικά συναισθήματα που ένιωθαν τα ανασφαλή άτομα μεγαλώνοντας ήταν η λαχτάρα - λαχταρούσαν την προσοχή των γονιών και πλέον βιώνουν τη λαχτάρα ως αγάπη. Είναι οικείο συναίσθημα και φαντάζει σωστό - οι πρώτοι φροντιστές τους γέννησαν μέσα τους μεγαλύτερη ανησυχία παρά ασφάλεια. Μπορεί να το βρίσκετε υπερβολικό, αλλά προσέξτε πώς ζητάει ένα νήπιο τους γονείς του. Προσέξτε την εξάρτηση, την απόγνωση, την αδημονία. Οι άνθρωποι με «ανασφαλή προσκόλληση» μπορεί να κατατρώχονται μέσα τους από το φάντασμα εκείνου του βρέφους ή του νηπίου που λαχταρούσε αδιάκοπα κι ορισμένες φορές εκστασιαζόταν όταν το κρατούσαν στιγμιαία με έναν ασταθή τρόπο, που ενίσχυε αυτή τη λαχτάρα και τη μεγέθυσε.

Οι άνθρωποι με αυτά τα χαρακτηριστικά συχνά ελκύονται από συντρόφους που τείνουν να τους αποφεύγουν. Ο σύντροφος που πυροδοτεί αυτή τη λαχτάρα είναι συχνά εκείνος που αποφεύγει τη δέσμευση - με άλλα λόγια, κάποιος με «αποφυγή προσκόλλησης». Αν οι πρώτοι φροντιστές μας δεν κατάφεραν ποτέ να μας

καλύψουν, τότε, σωματικά, αυτό που νιώθουμε φαντάζει ημιτελής, γι' αυτό κι αναζητούμε συντρόφους που θα μπορέσουμε να τους καλύψουμε εμείς, με την ευχή αυτή τη φορά να το πετύχουμε, ώστε να πάσουμε να νιώθουμε ημιτελείς. Ένα υπέροχο άτομο που δεν μπορεί να μας αφιερωθεί απόλυτα θα υποδαυλίσει αυτή τη φωτιά. Το εθιστικό με την αγάπη των ατόμων με ανασφαλή προσκόλληση είναι οι ακραίες στιγμές λάμψης, οι οποίες είναι εφικτές απλώς και μόνο επειδή υπάρχουν ακραίες στιγμές σκότους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Συχνά παρερμηνεύουμε την εξοικείωση ως αλήθεια. Ο τρόπος που έχουμε συνηθίσει να σκεφτόμαστε ή να νιώθουμε δεν σημαίνει απαραίτητα πως είναι σωστός.

Είναι σημαντικό να παρατηρήσουμε πως κανείς δεν επιλέγει το δικό του στιλ προσκόλλησης - ο τρόπος με τον οποίο δημιουργούμε δεσμούς είναι μια ασυνείδητη διαδικασία. Ούτε μένει κολλημένος κανείς στο ίδιο στιλ για πάντα - όταν το αντιλαμβάνεται, μπορεί να επιλέξει αν θα συνεχίσει να είναι στο έλεός του. Πιστεύω πως ο άνθρωπος που μου έγραψε, όπως και όλοι σαν αυτόν μπορούν να ανακάμψουν. Αν αυτή η κατάσταση σας μοιάζει οικεία, προτείνω να αναλογιστείτε τις πρώτες συνδέσεις σας με τα άτομα που σας ανάθρεψαν, για να συνειδητοποιήσετε με ποιον τρόπο οι σχέσεις στην τωρινή ζωή σας είναι ικανές να πατούν ξεχασμένα κουμπιά. Ήσαστε αναγκασμένοι να δουλεύετε σκληρά για να εκμαιεύσετε την επιδοκιμασία ενός γονιού; Μήπως είχατε τιμπηθεί με κάποιον καθηγητή σας που δεν συνήθιζε να σας επαινεί; Μήπως συνηθίζετε να ερωτεύεστε άτομα που δεν είναι διαθέσιμα, μένουν στο εξωτερικό ή είναι ήδη παντρεμένα;

Αν αναγνωρίζετε μοτίβα μονόπλευρου έρωτα, θέλω να σκεφτείτε τη λαχτάρα που αισθάνεστε. Όταν τη νιώθετε, είστε η λαχτάρα σας. Η λαχτάρα σας είστε εσείς. Κάντε ένα βήμα πίσω.

Ατενίστε την αποστασιοποιημένοι. Για να προχωρήσετε, θα πρέπει να αναγνωρίσετε πως ο τύπος σας δεν είναι ο τύπος σας. Ο τύπος συντρόφου που χρειάζεστε δεν είναι ο τύπος που σας αποφεύγει, αλλά κάποιος που είναι αξιόπιστος και διαθέσιμος. Αυτό αποκαλούμε «ασφαλή προσκόλληση». Και δεν πρόκειται να είναι κεραυνοβόλος έρωτας, επειδή αυτά τα άτομα δεν μοιάζουν οικεία, αλλά είναι αξιόπιστα. Δεν θα έχετε ακραίες στιγμές και με τον καιρό, όσο εξοικειώνεστε ο ένας με τον άλλο, σταδιακά θα φτάσετε σε ένα σταθερό υψηλό επίπεδο, βασισμένο στην ικανοποίηση που αντλείτε ο ένας από τη συντροφιά του άλλου, αντί για τη μεθυστική έξαψη των διακεκομμένων ενθαρρύνσεων.

Δύο διαφορετικά είδη φιλίας

Καθένας από εμάς έχει τη δική του κλίση, τις δικές του συνήθειες και πεποιθήσεις όσον αφορά το πώς δημιουργούμε και διατηρούμε τους δεσμούς μας, το τι χρωστάμε στους ανθρώπους που υπάρχουν στη ζωή μας, το πώς οφείλουμε να είμαστε μαζί τους, το τι είναι αποδεκτό και τι απαράδεκτο, το τι σημαίνει πίστη και τι απιστία. Κι όλοι διαφέρουμε μεταξύ μας. Αν υποθέσουμε πως οι άλλοι έχουν τον ίδιο τρόπο σκέψης με τον δικό μας, είναι πολύ πιθανόν να πληγωθούμε από τις δικές μας εικασίες και προσδοκίες, παρά από όσα θα κάνουν σκόπιμα οι άλλοι για να μας απορρίψουν.

Λαμβάνω πολλά γράμματα από φίλους που κάποτε ήταν πολύ δεμένοι, μέχρι που ο ένας από τους δύο αποφάσισε να διαλύσει τη φιλία. Παράδειγμα αυτό το μείλ που μου έστειλε μια γυναίκα, περιγράφοντας με κάθε λεπτομέρεια τη μετεγκατάσταση της φίλης της στην Αμερική.



Έχω χάσει κάθε επαφή με το άτομο που θεωρούσα την καλύτερη φίλη μου. Γνωριστήκαμε στη σχολή, τη χρονιά που ήρθε

από την πατρίδα της, παίρνοντας μέρος σε πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών. Επί μία δεκαετία ήταν για εμένα ο σημαντικότερος άνθρωπος στον κόσμο και μοιραζόμαστε σχεδόν τα πάντα.

Πριν από πέντε χρόνια περίπου επέστρεψε στην Αμερική για μια δουλειά. Πριν από την αναχώρησή της, με επισκέφτηκε και περάσαμε υπέροχα. Βάλαμε τα δυνατά μας να κρατήσουμε επαφή, μιας και δουλεύαμε κι οι δύο για να χτίσουμε τη ζωή μας, καθεμία στη χώρα της, αλλά ήμουν απολύτως βέβαιη πως η παραμονή της στην άλλη άκρη του κόσμου δεν θα ήταν παρά μια ευκαιρία να μοιραστούμε ακόμη περισσότερα.

Μου έστειλε μία καρτ ποστάλ από την Αμερική κι εγώ ζήτησα επανειλημμένα τη διεύθυνσή της από τους γονείς της για να της γράψω, εφόσον η διεύθυνση μείλ της δεν λειτουργούσε πλέον. Αλλά δεν μου έγραψε ποτέ. Από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (μέσω του αδελφού της, μιας και η ίδια δεν είναι ενεργή on λάιν), έμαθα πως παντρεύτηκε τον φίλο της που την ακολούθησε στις ΗΠΑ, πως μένει στη γενέτειρά της και πως έχει ένα μωρό.

Με πονάει αφάνταστα που δεν με σκέφτηκε ούτε στιγμή στα τόσα σημαντικά γεγονότα της ζωής της. Της έγραψα (στη διεύθυνση των γονιών της, που θυμάμαι απέξω) για να της πω πόσο καταρακωμένη νιώθω. Δεν καταφέρνω να στείλω το γράμμα, όμως. Κι αν δεν μου απαντήσει ποτέ; Κι αν μου γράψει κάτι επώδυνο; Θα έπρεπε να το στείλω άραγε;



Οι τάσεις των ανθρώπων διαφέρουν όσον αφορά τη φιλία. Άλλοι είναι ακόμη κολλητοί με τους συμμαθητές τους από το δημοτικό, κι άλλοι δημιουργούν στενότερους δεσμούς με ανθρώπους που εμπλέκονται στην παρούσα ζωή τους - παρότι χαιρόνται όταν συναντούν τυχαία κάποιον που γνώριζαν καλά στο παρελθόν. Δεν λέω πως η μία τάση είναι ανώτερη ή πιο ηθική

από την άλλη, απλώς πως σε καθέναν από εμάς είναι φυσιολογικό κάτι διαφορετικό.

Αν είστε από τη φύση σας καλοί στις φιλίες εξ αποστάσεως – σαν τη γυναίκα που μου έγραψε-, ίσως απορησετε και πληγωθείτε από φίλους που έφυγαν και διέκοψαν την επαφή μαζί σας. Αν το κάνατε εσείς αυτό, θα σήμαινε πως μεσολάβησε κάτι οδυνηρό ή μια παρεξήγηση. Κι αν δεν μπορείτε να βρείτε τι συνέβη, ίσως θεωρήσετε πως οι άλλοι είναι σκληροί μαζί σας ή πως, με κάποιον τρόπο, σας αντιπάθησαν. Εξίσου πιθανόν ωστόσο είναι να έχουν διαφορετική αίσθηση της φιλίας από εσάς. Αν οι δικές τους φιλίες τείνουν να έχουν μεγαλύτερη σχέση με το παρόν παρά με το παρελθόν, ίσως απορησουν αν τους πουν ότι σας πλήγωσαν επειδή δεν κράτησαν επικοινωνία μαζί σας. Οι απόψεις τους για τη φιλία γενικότερα ίσως δεν είναι ίδιες με τις δικές σας.

Υπάρχει επίσης και η περίπτωση των καλύτερων φίλων που κι οι δύο έχουν την αίσθηση πως έχουν βρει τον άνθρωπό τους, μέχρι τη στιγμή που έρχεται στη ζωή τους το πραγματικό έτερον ήμισυ, ο πραγματικός αγαπημένος, και η φιλία πια φαντάζει κάτι σαν πρόβα για μια ολοκληρωμένη σεξουαλική σχέση. Και πάλι δεν πειράζει διόλου, αν το ίδιο νιώθουν και οι δύο πλευρές, αλλά αν ο ένας από τους δύο θεωρούσε πως αυτή η φιλία ήταν ισόβια, ενώ ο άλλος πως αυτού του είδους οι φιλίες δίνουν τη θέση τους στις ερωτικές σχέσεις, τότε είναι βέβαιο πως κάποιος θα πληγωθεί. Το να είμαστε το σημαντικότερο άτομο στη ζωή κάποιου μπορεί να είναι κάτι πειστικό. Οι ζωές των ανθρώπων προχωρούν κι αλλάζουν, όπως και οι προτεραιότητές τους.

Ειδικά καθώς μεγαλώνουμε, ίσως έχουμε την αίσθηση πως μια έξοδος απαιτεί ιδιαίτερη προσπάθεια. Δεν αλλάζουμε εύκολα συνήθειες κι έχουμε χάσει ένα μέρος της προσαρμοστικότητάς μας. Νεότεροι, δοκιμάζουμε ευκολότερα καινούρια πράγματα και γνωρίζομαστε αβίαστα με κόσμο, επειδή έχουμε περισσότερη ενέργεια. Οι γνωριμίες σε μεγαλύτερη ηλικία είναι πιο περίπλοκη διαδικασία, επειδή έχουμε ολοκληρωμένη προσωπικότητα και συνήθειες. Εν δυνάμει σχέσεις υπάρχουν ένα σωρό κι όλοι βρισκόμαστε σε

διαφορετικό ψυχολογικό χώρο, με διαφορετικό σύνολο συμπεριφορών και επιθυμιών. Πιστεύω πως ίσως είναι πιο δύσκολο για τους μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους να δημιουργούν ισχυρούς δεσμούς, επειδή οι νέοι ωριμάζουν μαζί. Αλλά δεν είναι αδύνατον.

Ο μύθος της τελειότητας

Η συγγραφέας Ναόμι Άλντερμαν έχει πει πως κάθε σύντροφος λειτουργεί ως μάρτυρας για τη ζωή μας. Ενώ υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που καταφέρνουν να ζουν τη ζωή τους ευτυχισμένα και επιτυχημένα χωρίς ερωτικό σύντροφο, είναι διαφορετική εμπειρία να το κάνουν μαζί με κάποιον άλλο. Η Σόφι Χίγουντ, ανύπαντρη μητέρα και συγγραφέας του βιβλίου *The Hungover Games*, μου εκμυστηρεύτηκε πως μόλις πρόσφατα συνειδητοποίησε πως το νόημα ενός ερωτικού συντρόφου αφορά όχι μόνο τις εμπειρίες που έχεις μαζί του εντός του σπιτιού, αλλά κι έξω από αυτό. Εξηγεί πως βιώνει τον κόσμο καλύτερα γνωρίζοντας πως υπάρχει κάποιος στο σπίτι που την αγαπάει ό,τι κι αν γίνει. «Είναι σαν να φοράς αδιάβροχα ρούχα, ύστερα από πολλά χρόνια που ένιωθες να βρέχεσαι κάθε τόσο», λέει. Έχουν γίνει πάμπολλες έρευνες για την υγεία, τα οφέλη της ευεξίας και το κόστος του να είσαι σε μια μακροχρόνια σχέση, και θα μπορούσατε να τα γκουγκλάρετε για ώρες. Για εμένα, ένας από τους λόγους ύπαρξης ενός συντρόφου είναι για να είμαστε σε μια αμοιβαία, ισότιμη σχέση με κάποιον που αγαπάμε και μας δέχεται ακριβώς όπως είμαστε, μαζί με όλα τα ελαττώματά μας. Κάτω από τέτοιες συνθήκες, είναι δύσκολο να μην ωριμάσουμε ως άτομα, να μην έχουμε περισσότερο κουράγιο, γενναιοδωρία κι αγάπη για να τα προσφέρουμε όχι μόνο στον σύντροφό μας, αλλά και σε όλους όσοι βρίσκονται στη ζωή μας. Φαντάζομαι πως το να βρει κάποιος έναν σύντροφο που τον αγαπά μοιάζει με γλάσο σε μια καλοφτιαγμένη τούρτα. Αν, βέβαια, προτιμάτε τη δική σας τούρτα χωρίς γλάσο, κανένα πρόβλημα.

Τα περισσότερα μείλ που λαμβάνω έχουν να κάνουν με το πώς βρίσκει κανείς τον τέλειο σύντροφο, ειδικά στην εποχή

των διαδικτυακών γνωριμιών. Η επιστολή που ακολουθεί είναι ενός άντρα από τους πολλούς που μου γράφουν ζορισμένοι κι αγανακτισμένοι.



Είχα κάποιες σύντομες σχέσεις, βγήκα πολλά ραντεβού και πριν από λίγο καιρό έλαβε τέλος μια μακροχρόνια σχέση, όταν το άλλο μου μισό με παράτησε μία μέρα πριν από τον γάμο μας. Αφιέρωσα μεγάλη προσπάθεια στις διαδικτυακές γνωριμίες, αλλά το ποτήρι ξεχείλισε όταν έστειλα προσωπικά μηνύματα σε σαράντα εφτά διαφορετικές γυναίκες σε διάστημα έξι μηνών και δεν έλαβα καμία θετική απάντηση. Κοντεύω τα εξήντα κι είμαι λεπτός, αθλητικός και ψηλός, με γενικώς αποδεκτή εμφάνιση, ευφράδεια, χιούμορ και πνεύμα.

Εκτός από το διαδίκτυο, είμαι μέλος μιας τοπικής κοινωνικής ομάδας που οργανώνει συγκεντρώσεις κι εξόδους για να γνωρίσουμε κόσμο. Αν βγάλουμε έξω όσες είναι πολύ μεγάλες σε ηλικία, τις αναποφάσιστες κι εκείνες που διαφημίζουν τις προηγούμενες σχέσεις τους λες κι είναι τρόπαια, δεν μένει σχεδόν καμία.

Πρόσφατα έβγαίνα με κάποια που μιλούσε για σταθερή σχέση, κι ύστερα έδωσε απότομα τέλος, χωρίς καμία εξήγηση. Ήταν κάτι που με συγκλόνισε. Δεν είχαμε προχωρήσει πέρα από μερικές αγκαλιές, αλλά αυτό το γεγονός μου θύμισε τι απουσιάζει από την παγωμένη ζωή μου.

Έχω απορρίψει ολοκληρωτικά το ρητό «Για όλους υπάρχει κάποιος». Προφανώς, κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Μήπως θα πρέπει να αποδεχθώ πως θα περάσω μόνος την υπόλοιπη ζωή μου; Ή θα πρέπει να συνεχίσω την προσπάθεια και να ελπίζω πως θα συναντήσω έναν άνθρωπο ξεχωριστό, γνωρίζοντας πως οι επανειλημμένες αποτυχίες βλάπτουν την αυτοεκτίμηση και την πνευματική υγεία μου;



Ένα από τα λάθη που βλέπω να κάνουν οι άνθρωποι είναι να αντιμετωπίζουν τις διαδικτυακές γνωριμίες σαν να έχουν βγει για ψώνια: Απαριθμούν και ξεσκαρτάρουν για να βρουν το ιδανικό ταίρι, όπως θα έκαναν για να βρουν το τέλειο τζιν παντελόνι. Μετά λύπης σάς λέω πως δεν υπάρχει ιδανικός άνθρωπος. Όπως συμβούλεψα τον ανωτέρω κύριο, προσπαθήστε να κρατάτε το μυαλό σας ανοιχτό, πείτε περισσότερες φορές «Δεν ξέρω» κι έχετε λιγότερη σιγουριά για το πώς είναι οι άνθρωποι και για το αν θα τα πάτε καλά μαζί τους. Αφήστε κατά μέρος τις εκτιμήσεις (ο κόσμος μυρίζεται την επίκριση από χιλιόμετρα μακριά). Αποφύγετε να βάζετε τους ανθρώπους σε κουτάκια. Όπως και να 'χει, ο τύπος σας ενδέχεται να μην είναι αυτός που πιστεύετε.

Είναι δύσκολο να δεσμευτούμε σε αυτή την εποχή των διαδικτυακών γνωριμιών, επειδή έχουμε ανεξάντλητα περιθώρια επιλογής. Όταν αποφασίζουμε για κάτι, ταυτόχρονα δίνουμε τέλος σε κάτι άλλο (η κατάληξη «*cide*» του ρήματος «*decide*», το οποίο στα αγγλικά σημαίνει *αποφασίζω*, προέρχεται από το λατινικό «*caedere*», που σημαίνει *κόβω, τέμνω*), κι η αφοσίωσή μας προς ένα άτομο σημαίνει πως αποκλείουμε την πιθανότητα άλλων επιλογών. Είναι φυσιολογικό να τα θέλουμε όλα, αλλά το να έχουμε μια σχέση που μπορεί να εξελιχθεί σε κάτι μεγαλύτερο προϋποθέτει να αποχαιρετήσουμε την πιθανότητα ύπαρξης άλλων ατόμων. Φυσικά, οι άνθρωποι δεν θέλουν να πάρουν λάθος απόφαση, αλλά ο φόβος μήπως κάνουν λάθος τούς εμποδίζει να πάρουν οποιαδήποτε απόφαση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ορισμένες φορές, οι άνθρωποι προσπαθούν να μην κάνουν λάθος και δεν παίρνουν κάποια απόφαση, αλλά κι αυτό είναι μια επιλογή κι έχει συνέπειες.

Ο ψυχολόγος Μπάρι Σουάρτζ ερευνήσε το πώς οι επιλογές που έχουμε επηρεάζουν το πώς νιώθουμε για τις αποφάσεις που

παίρνουμε. Η έρευνά του έδειξε πως, όταν έχουμε μπροστά μας έξι σοκολάτες, αποφασίζουμε γρήγορα και χαιρόμαστε με την επιλογή μας. Όταν έχουμε εκατό για να διαλέξουμε, οι περισσότεροι δεν αρκούμαστε στην πρώτη, που πιθανότατα θα απολαμβάναμε, αλλά αγχωνόμαστε για όλες, κι όταν επιτέλους διαλέγουμε μία, είμαστε λιγότερο ικανοποιημένοι από εκείνους που είχαν να διαλέξουν ανάμεσα σε έξι σοκολάτες. Ο Σουάρτζ κατέληξε στο συμπέρασμα πως οι άνθρωποι τείνουν να είναι είτε «maximisers» (τελειομανείς, με άλλα λόγια) είτε «satisficers» (ένα λογοπαίγνιο με τις λέξεις *satisfied*, που σημαίνει *ικανοποιημένος*, και *suffice*, που σημαίνει *αρκεί*, με άλλα λόγια άνθρωποι που επιλέγουν αυτό που ίσως δεν είναι το βέλτιστο, αλλά με το οποίο θα είναι επαρκώς ευχαριστημένοι). Οι πρώτοι περιμένουν την τελειότητα κι οι δεύτεροι έχουν στάση τύπου «οκέι, αυτό μας κάνει». Μαντεύετε ποιοι είναι πιο χαρούμενοι; Ναι, οι satisficers. Είναι φυσιολογικό να ανησυχούμε μήπως υπάρχει κάτι καλύτερο λίγο παρακάτω και γι' αυτό δυσκολευόμαστε να δεσμευτούμε. Κι όμως αυτό προς το οποίο δεσμευόμαστε θα μας δώσει τη μεγαλύτερη ικανοποίηση, επειδή είναι η ίδια η δέσμευση -εξίσου, αν όχι περισσότερο από το αντικείμενο της επιλογής μας- που καθιστά την επιλογή μας καλή. Η ροπή προς την τελειότητα είναι πίοτερο εμπόδιο, παρά φίλος μας.

Αν βγαίνετε ραντεβού και δυσκολεύεστε με το άγχος να βρείτε το σωστό άτομο, σας συμβουλεύω να αρκεστείτε αρχικά με κάποιον που σας κάνει «στο περίπου». Θεωρήστε τον έρωτα ως κάτι συνειδητό. Και μην πιστεύετε πως μόνο εσείς είστε αυτός που επιλέγει. Αντίθετα, επιτρέψτε στον εαυτό σας να τον ανακαλύψουν. Θα χρειαστεί να αποδεχθείτε αυτή την αβεβαιότητα. Καταβάλετε λιγότερη προσπάθεια, βγείτε για να διασκεδάσετε και μην αντιμετωπίζετε μια γνωριμία σαν συνέντευξη για δουλειά ή σαν καθήκον. Να είστε ανοιχτοί, να είστε ο εαυτός σας και να δίνετε προτεραιότητα στη διασκέδασή σας.