

Περιεχόμενα

Αντί Προλόγου	11
Εισαγωγή.....	15
Ευχαριστίες	19
Εμπιστοσύνη. Ο ακρογωνιαίος λίθος	21
«Απάτησα τον άνδρα μου...»	26
➤ Τι είναι εμπιστοσύνη;	38
«Ο σύζυγός μου έχει εξωσυζυγική σχέση...»	39
➤ Η επόμενη ημέρα... Όταν η εμπιστοσύνη κλονίζεται	50
«Ο σύζυγός μου είναι μανιώδης τζογαδόρος...»	52
➤ Check up εμπιστοσύνης	64
➤ Δουλεύοντας μαζί για να αποκαταστήσουμε την εμπιστοσύνη...	65
➤ Πόσο «πολύ» είναι το «πάρα πολύ»;	66
«Δεν αντέχω να μ' αγγίζει...»	68
➤ Μαθαίνοντας να ερχόμαστε και πάλι κοντά...	76

Επικοινωνία.

Γιατί τα ζευγάρια δεν μπορούν να επικοινωνήσουν;	77
«Ο τέλειος σύζυγός μου θέλει να φύγει από το σπίτι...»	83
➤ Μαθαίνοντας να μιλάμε και πραγματικά ν' ακούμε... ..	92
«Είναι τόσο ανεύθυνος...»	94
➤ Αγγίζοντας τις ρίζες των προβλημάτων επικοινωνίας.....	104
«Δεν έχουμε τίποτα κοινό πια...»	105
➤ Μάθετε να παραδέχεστε και να εκτιμάτε τις διαφορές σας	115
«Με βγάζει από τα ρούχα μου»	117
➤ Θεραπεύοντας το σύνδρομο του «διαβάσματος του μυαλού».....	128
➤ 10 ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να εστιάσετε στο πραγματικό πρόβλημα.....	129

Τσακωμοί.

Η τέχνη του να αντιμετωπίζετε το θυμό σας	131
«Το μόνο που κάνει είναι να φωνάζει...».....	136
➤ Πώς να χειρίζεστε το θυμό του συντρόφου σας	144
«Λέει ότι τον απομακρύνω»	147
➤ Πώς να δώσετε τέλος σε μια διαμάχη, ώστε να είστε και οι δυο ευτυχισμένοι	156
«Δεν θέλω να είμαι πια μια κακοποιημένη σύζυγος...»	158
➤ Βρίσκοντας τη δύναμη να αντεπιτεθείτε... ..	166
«Ο θυμός μάς διαλύει...»	168
➤ Χειριζόμενοι το θυμό... ..	176

«Ποιο είναι το αφεντικό;»	
Η μάχη για επιβολή και έλεγχο	179
«Αυτός είναι παιδί, δεν είναι σύζυγος...»	185
➤ Το «κλειδί» της παραδοχής.....	195
«Ό,τι κι αν κάνω δεν τον ικανοποιεί»	197
➤ Όταν τίποτε δεν είναι αρκετό... ..	209
«Δεν μπορούμε καν να μιλήσουμε πολιτισμένα μεταξύ μας...»	211
➤ Τα 4 πράγματα που δεν πρέπει ποτέ να λέμε όταν βρισκόμαστε στην κορυφή μιας διαμάχης	222
➤ Για να διατηρήσετε την αγάπη ζωντανή!	223
➤ Η ζωή μ' έναν τελειομανή.....	224
 Στην κρεβατοκάμαρα.	
Σεξ: το βαρόμετρο του γάμου	225
«Δυστυχώς, δεν έχουμε σεξουαλική ζωή»	231
➤ Όταν τα σεξουαλικά προβλήματα είναι κοινά	240
«Ο σύζυγός μου κάνει ροζ τηλεφωνήματα...»	242
➤ Δουλεύοντας τα δύσκολα σεξουαλικά προβλήματα	251
➤ Υπόσχεση οικειότητας	252
➤ Ανικανότητα: τι να κάνετε και πώς να βοηθήσετε.....	254
 Οι δεσμοί που «δεσμεύουν»...	
Πώς οι «τρίτοι άνθρωποι» μπορούν να καταστρέψουν το γάμο.....	257
«Η πρώην σύζυγός του καταστρέφει το γάμο μας...»	263
➤ Τα σωστά βήματα της συζήτησης, ώστε ο σύντροφός σας να γνωρίζει ότι τον ακούτε	273

➤ Όταν οι γονείς ξαναπαντρεύονται, πώς εξομαλύνεται ο δρόμος για τα παιδιά;	274
«Η άλλη γυναίκα είναι η... πεθερά μου!»	277
➤ Κατευνάζοντας τη μανία. Πώς να εμποδίσετε τις παρεμβάσεις «τρίτων».....	285
«Είναι υπέροχος μπαμπάς, αλλά απαίσιος σύζυγος...»	287
➤ Έφηβοι και γονεϊκός ρόλος.....	296
«Δεν μπορούμε να κάνουμε παιδί...».....	298
➤ Κατανοώντας την επιρροή των εξωτερικών πιέσεων.....	308
➤ Επιβιώνοντας μετά το τραύμα	310

Αντί Προλόγου

«Γιατί σ'αγαπώ; Άφησέ με να σου πω το γιατί»

Ένα αυγουστιάτικο απόγευμα της περασμένης δεκαετίας καθόμουν σ' εκείνη τη βεράντα που φιλάει τη θάλασσα, στο σπίτι της φίλης Κατίνας, στη Νάουσα της Πάρου, και μέσα από το χρυσοκόκκινο δειλινό ξεπήδησε το «Σ'αγαπώ γιατί...». Το πρόσφερα στον Δημήτρη, τον επί 32 χρόνια σύντροφό μου, που μαζί ζήσαμε τον έρωτα, το γάμο, τη δημιουργία, τη ζωή και το θάνατο.

Αγαπημένε μου αναγνώστη, το μοιράζομαι τώρα μαζί σου, με σκοπό να γλυκάνω την ψυχή σου και να σου προσφέρω την αγαλλίαση που νιώθω κάθε φορά που το διαβάζω και αφουγκράζομαι τους χτύπους της καρδιάς μου και τη ζέστη της αναπνοής μου. Κάν' το δικό σου, χάρισέ το, φώναξέ το.

Κυρίως όμως, νιώσ' το!

Σ' αγαπώ γιατί μου εκφράζεις ανοικτά τα συναισθήματά σου.

Σ' αγαπώ για όλη την υπέροχη σοφία που φέρνεις στη σχέση μας.

Σ' αγαπώ που χαρίζεις γαλήνη και χαρά στον κόσμο που ζούμε.

Σ' αγαπώ γιατί τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια στην παρουσία σου.

Σ' αγαπώ για το συναίσθημα της παραδοχής που παίρνω όταν μου χαμογελάς.

Σ' αγαπώ για τον τρόπο που αντιμετωπίζεις τον πόνο σου, χωρίς να λυπάσαι τον εαυτό σου.

Σ' αγαπώ γιατί αγαπάς αυτό που είσαι.

Σ' αγαπώ για την κατανόηση που δείχνεις σ' όσους υποφέρουν.

Σ' αγαπώ γιατί χαίρεσαι μ' όσους χαίρονται.

Σ' αγαπώ όταν σε βλέπω υπερήφανο γι' αυτούς που κατάφεραν να φθάσουν στόχους στη ζωή.

Σ' αγαπώ όταν νιώθω ότι είσαι μόνος κι όταν κοιτάς τον Θεό.

Σ' αγαπώ όταν με προθυμία με βοηθάς στις δυσκολίες της καθημερινότητας.

Σ' αγαπώ που μου λες τα όνειρα και τις επιθυμίες σου.

Σ' αγαπώ καθώς σε βλέπω ν' αντιμετωπίζεις τη ζωή με επιτυχία και καρτερία.

Σ' αγαπώ όταν αντιλαμβάνεσαι και καταλαβαίνεις τις μελαγχολικές στιγμές μου.

Σ' αγαπώ που είσαι τόσο καλοδιάθετος και ανοιχτός με τους φίλους μου.

Σ' αγαπώ για τον τρόπο που αποδέχεσαι τα προσωπικά μου γούστα και τις επιθυμίες.

Σ' αγαπώ που υποστηρίζεις τα προσωπικά σου δικαιώματα.

Σ' αγαπώ για την αφοσίωση που μου δείχνεις, όταν έχω ανάγκη την υποστήριξή σου.

Σ' αγαπώ για την προθυμία σου να με συγχωρείς όταν έχω κάνει λάθος.

Σ' αγαπώ για τη σταθερότητά σου όταν εκνευρίζομαι.

Σ' αγαπώ που μου ζητάς «συγγνώμη» όταν μ' έχεις πληγώσει.

Σ' αγαπώ για τη ζεστασιά και την τρυφερότητα που μου δίνεις.

Σ' αγαπώ που είσαι ένα πνεύμα ελεύθερο, έτοιμο να δεχτεί τις προκλήσεις της ζωής.

Σ' αγαπώ για τη γενναιοδωρία που δείχνεις σ' όσους έχουν ανάγκη.

Σ' αγαπώ που φυλάς τα μυστικά που έκλεισα στην ψυχή σου.

Σ' αγαπώ που με κάνεις να νιώθω καλά.

Σ' αγαπώ που με κάνεις να αισθάνομαι σημαντική.

Σ' αγαπώ που δέχεσαι τις αδυναμίες μου.

Σ' αγαπώ που δεν με κατακλύζεις με τη δύναμή σου.

Σ' αγαπώ που θυμάσαι τις γιορτές, τα γενέθλια και τις επετείους μας.

Σ' αγαπώ για την τρυφερή αγκαλιά και το θερμό φιλί σου.

Σ' αγαπώ που κάνουμε έρωτα με χαρά και αποδοχή.

Σ' αγαπώ που δέχεσαι ευχάριστα τη φροντίδα, το μάλωμα και τις περιποιήσεις μου.

Σ' αγαπώ που μ' ακούς προσεκτικά όταν σου λέω ποια είμαι.

Σ' αγαπώ όταν γελάς και εκφράζεσαι μ' ένα ζεστό άγγιγμα παραδοχής.

Σ' αγαπώ που μου επιτρέπεις να σε γνωρίζω τόσο βαθιά και να σε δέχομαι.

Σ' αγαπώ για την προθυμία σου να είσαι ο καλύτερός μου φίλος.

Σ' αγαπώ που μου δίνεις μια πρόγνωση της χαράς της αιωνιότητας.