Περιεχόμενα

Πρόλογος 11

Ευχαριστίες 13

Εισαγωγή 15

Τέσσερις βασικές αλήθειες που κάνουν την αγάπη να διαρκεί 25

Αφού αγαπιόμαστε... γιατί δεν τα καταφέρνουμε; 37

Αφού αγαπιόμαστε... παρόλο που πολλές φορές
έχω αμφιβολίες... 51

Αφού αγαπιόμαστε... γιατί δυσκολεύομαι να χειριστώ
τα συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα του συντρόφου μου; 75

Αφού αγαπιόμαστε... γιατί δυσκολευόμαστε τόσο μόλις
αποκτήσουμε παιδιά; 99

Αφού αγαπιόμαστε... γιατί δεν κάνουμε πιο συχνά σεξ; 123

Αφού αγαπιόμαστε... γιατί δεν καταφέρνουμε
να μην τσακωνόμαστε; 147

Αφού αγαπιόμαστε... γιατί δεν καταφέρνουμε να μην μετατρέπουμε
κάθε μας κουβέντα σε... αφορμή πολέμου; 177

Αγαπιόμαστε και τα πάμε καλά αλλά... αυτό είναι όλο; 195

Αντί επιλόγου 211

Πρόλογος

Εδώ και πολλά χρόνια βλέπω καθημερινά στο γραφείο μου ζευγάρια που προσπαθούν να λύσουν τα προβλήματά τους και να δυναμώσουν τη σχέση τους, έτσι ώστε να μην είναι ευάλωτη στη ρουτίνα και σε άλλους –ποικίλους– παράγοντες που απειλούν να τη φθείρουν. Η αλήθεια είναι ότι κι εγώ η ίδια έχω μάθει πολλά πράγματα από τους πελάτες μου, όπως και από τις καλές ή κακές στιγμές του δικού μου γάμου. Αυτήν ακριβώς τη με κόπο αποκτημένη σοφία θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου. Στόχος μου είναι να σας υποδείξω τις «βίδες» και τα «παξιμάδια» που πρέπει να μάθετε να λαδώνετε κάθε μέρα ανελλιπώς, για να μπορείτε να διατηρείτε μια ανταποδοτική, ικανοποιητική σχέση, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες της ζωής. Στις σελίδες που ακολουθούν δεν θα βρείτε ασκήσεις ή συγκεκριμένες στρατηγικές. Θα γνωρίσετε όμως έναν συνολικό, νέο τρόπο σκέψης, τον οποίο σας προτείνω με όλη μου την καρδιά να υιοθετήσετε, ώστε να πραγματοποιήσετε μια εφικτή, όσο και σοφή, αλλαγή των συνηθειών σας και να αποκτήσετε μια σταθερή, ευτυχισμένη ζωή.

Σας ευχαριστώ για την εμπιστοσύνη σας,

Τένια Μακρή