

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	6
Πρόλογος	7
Εισαγωγή	11
Προκαταρκτικές επισημάνσεις	17

ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κατανοήστε τις διαφορετικές μορφές σχέσεων	21
1η μέρα Η ασφαλή σχέση ή τα οφέλη της προσκόλλησης ..	24
2η μέρα Βιώνει την εγγύτητα ως απειλή: ο αποφευκτικός τύπος	34
3η μέρα Φοβάται μήπως τον χάσει: ο συμβιωτικός τύπος	43
4η μέρα Φύγε, αλλά μη με εγκαταλείψεις: ο χαοτικός τύπος ..	52
5η μέρα Όταν το δικό σας στηλ σχέσεων συναντά το στηλ του άλλου	61
6η μέρα Ανακαλύψτε τους τρεις εγκεφάλους σας	72
7η μέρα Είναι διαφορετικές οι ανάγκες σας σε μια σχέση ανάλογα με το φύλο σας;	82
Επισκόπηση της πρώτης εβδομάδας	91

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Εντοπίστε την τοξικότητα στις σχέσεις σας	93
8η μέρα Ο βασικός ρόλος που παίζουν τα συναισθήματα στις σχέσεις	96
9η μέρα Συνειδητοποιήστε τις ασυνείδητες πεποιθήσεις σας	112
10η μέρα Είστε «θύτης» ή «θύμα»;	121

11η μέρα	Αντιμετωπίστε έναν διεστραμμένο ναρκισσιστή ...	130
12η μέρα	Εντοπίστε τις διάφορες μορφές επιθετικότητας	145
13η μέρα	Αναγνωρίστε τους τοξικούς τρόπους επικοινωνίας	159
14η μέρα	Όταν ο χωρισμός είναι η μόνη λύση	169
Επισκόπηση της δεύτερης εβδομάδας		177

ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Οικοδομήστε υγιείς σχέσεις		179
15η μέρα	Πώς να πετύχετε στην ερωτική σας σχέση	180
16η μέρα	Καλλιεργήστε τη συναισθηματική σας ικανότητα	191
17η μέρα	Τολμήστε να βάλετε σαφή όρια	202
18η μέρα	Μάθετε να δέχεστε τις συγκρούσεις και να βρίσκετε λύσεις	211
19η μέρα	Μάθετε να επικοινωνείτε προσέχοντας αυτά που λέει ο άλλος και δείχνοντάς του σεβασμό	223
20η μέρα	Δώστε προτεραιότητα στον δεσμό και στη μεταξύ σας οικειότητα	231
21η μέρα	Εδραιώστε υγιείς και αρμονικές σχέσεις	240
Κλείνοντας		247
Βιβλιογραφία		249

Ευχαριστίες

Στον Δαβίδ, που χωρίς την αγάπη και τη σταθερή και απεριόριστη υποστήριξή του, το βιβλίο αυτό δεν θα είχε ολοκληρωθεί.

Σε όλους εκείνους που εμφανίστηκαν ως διά μαγείας στην πορεία της συγγραφής για να με βοηθήσουν να ολοκληρώσω το πρώτο χειρόγραφο: τις Isabelle Méténier, Adeline Macé και Catherine Balance.

Ευχαριστώ βεβαίως την Anne Ghesquiére και την Gwenaëlle Painvin που με εμπιστεύτηκαν, καθώς και την Isabelle Chave και όλη την ομάδα των εκδόσεων Eyrolles.

Θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου και σε όλους εκείνους που διερευνούν σήμερα τον τομέα των σχέσεων από τη σκοπιά της ψυχολογίας και των νευροεπιστημών. Αυτοί μας δείχνουν τον δρόμο που πρέπει να ακολουθήσουν οι άνθρωποι, έτσι ώστε να μάθουν να ζουν με αγάπη και ειρήνη.

Πρόλογος

Ένα απαραίτητο βιβλίο

Ο άνθρωπος δεν μπορεί να είναι χαρούμενος αν δεν συνυπάρχει αρμονικά με τους άλλους μέσα στις σημαντικές για τον ίδιο σχέσεις. Για να πετύχουμε όμως μια τέτοια εσωτερική γαλήνη, είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε τους τρόπους με τους οποίους βιώνουμε τις σχέσεις μας και τις μορφές προσκόλλησής μας στους άλλους. Εξίσου σημαντικό είναι να καταλάβουμε πόσο «τοξικές» είναι ορισμένες σχέσεις και σε ποιο βαθμό αυτή η τοξικότητα προέρχεται συχνά τόσο από τη μεριά μας όσο και από αυτήν του συντρόφου μας, είτε επειδή φοβόμαστε είτε επειδή, προσπαθώντας να ελέγχουμε τα πάντα, μεταφέρουμε ο ένας στον άλλο μια παραμορφωμένη εικόνα του εαυτού μας. Σε τι χρησιμεύουν όμως οι γνώσεις για τον ρόλο των συναισθημάτων και για τα διάφορα είδη προσκόλλησης στις σχέσεις μας; Η απάντηση είναι απλή: για να μπορέσουμε να δημιουργήσουμε εποικοδομητικές και ικανοποιητικές σχέσεις.

Το βιβλίο της Marion Blique είναι καλογραμμένο και συνοπτικό. Αν σκεφτούμε και κάνουμε τις ασκήσεις που μας προτείνει η συγγραφέας, θα συνειδητοποιήσουμε ότι ο εγκέφαλός μας είναι προγραμματισμένος να μας κάνει να επαναλαμβάνουμε, από κεκτημένη ταχύτητα, τα ίδια μη ικανοποιητικά σενάρια. Αν όμως καταλάβουμε τι συμβαίνει, θα αρχίσουμε να τα απενεργοποιούμε, καταλήγοντας να κάνουμε πιο ικανοποιητικές επιλογές. Να λοιπόν γιατί το βιβλίο αυτό είναι τόσο απαραίτητο!

Guy Corneau

Εισαγωγή

Σίγουρα θα ακούσει έχετε ανθρώπους γύρω σας να λένε:

«Είμαι άτυχη, πάντα πέφτω σε άνδρες που δεν θέλουν να δεσμευτούν!»

«Έχω τόσο πολλά προβλήματα που δεν τολμώ να δημιουργήσω σχέση, πολύ περισσότερο να κάνω παιδιά. Κυρίως όμως δεν θέλω να γίνω όπως οι γονείς μου!»

«Εγώ νομίζω ότι δεν μπορούμε να είμαστε ερωτευμένοι όλη μας τη ζωή. Απάξ και ξεκινήσουμε να ζούμε μαζί, αυτή είναι η αρχή του τέλους. Η συγκατοίκηση, τα παιδιά, η καθημερινότητα σκοτώνουν τον έρωτα και το πάθος!»

«Δεν αντέχω άλλο την πεθερά μου. Συνεχώς με ελέγχει. Άσε που πρόσφατα, σε μια γιορτή που είχαμε, μου είπε μπροστά σε όλους ότι πάχυνα!»

Για πολλούς από εμάς οι σχέσεις αποτελούν ένα μεγάλο μυστήριο. Το ίδιο ίσχυε και για μένα για πολύ καιρό. Ένιωθα ότι ήμουν ανίκανη να δημιουργήσω μια καλή σχέση, πήγαινα από αποτυχία σε αποτυχία, και αυτό μου προκαλούσε ένα βαθύ αίσθημα αδυναμίας και απογοήτευσης. Πάνω απ' όλα, μπροστά σε αυτές τις δυσκολίες ένιωθα έναν τεράστιο πόνο, επειδή βαθιά μέσα μου ήθελα, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, να καλλιεργήσω ισχυρούς δεσμούς αγάπης. Αλλά συχνά οι σχέσεις μου κατέληγαν σε χωρισμούς, και μου ήταν αδύνατον να καταλάβω τι δεν πήγαινε καλά.

«Το λάθος είναι του άλλου»

Φυσικά, τα έβαζα με τους άλλους: ήταν δικό τους το λάθος, αυτός που είχα διαλέξει είχε προβλήματα ή άλλαξε με τον καιρό. Κάποιες φορές πάλι αρνιόμουν ότι υπήρχαν προβλήματα: όλα ήταν καλά και οι σχέσεις μου δεν ήταν χειρότερες

από εκείνες των περισσότερων ανθρώπων. Προσποιούνται ότι είμαι ευτυχισμένη παραμένοντας σε μέτριες σχέσεις, που δεν μου ταίριαζαν.

Εκτός αυτού, υποτιμούσα την απόγνωση και τη δυστυχία που ένιωθα όταν ερχόταν η σύγκρουση ή ο χωρισμός, σκεφτόμουν πως δεν ήταν και τόσο σοβαρό και ότι θα τα έβγαζα πέρα. Άλλωστε, το μείνω μόνη ίσως να ήταν η καλύτερη λύση. Ζήτω λοιπόν η αυτονομία και η ανεξαρτησία!

Μερικές φορές βέβαια κατέκρινα τον εαυτό μου και με κατηγορούσα για την ανικανότητά μου να κάνω μια καλή σχέση. Ένιωθα ότι δεν μπορούσα να τα καταφέρω, κάποτε μάλιστα είπα στον εαυτό μου ότι δεν κάνω για σχέσεις. Ακόμα και στην ένατη φάση της ψυχοθεραπείας μου αμφέβαλλα ότι θα μπορούσα να «διορθώσω» τα πράγματα (δεν ήξερα ακριβώς τι να διορθώσω) και να πορευτώ ομαλά στους ενίοτε δαιδαλώδεις δρόμους των σχέσεων... Οι δικοί μου δρόμοι κατέληγαν πάντα σε αδιέξοδο!

Τα τελευταία δέκα χρόνια ωστόσο μια σειρά γεγονότων, συναντήσεων και ανακαλύψεων στην ψυχολογία και στις νευροεπιστήμες με βοήθησαν να καταλάβω τη φύση των σχέσεων που μας συνδέουν με τους άλλους και το πώς αναπτύσσονται. Όλα αυτά έγιναν πολύτιμα εργαλεία που μου επέτρεψαν να δημιουργώ δεσμούς, να τους διατηρώ και να τους διορθώνω όταν περνούσαν κρίση.

Αυτές τις γνώσεις και εμπειρίες θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας σε τούτο το βιβλίο, που θα ήθελα να λειτουργήσει ως ένα είδος πυξίδας για την ανεύρεση και την καλλιέργεια νέων, πιο ζωντανών και ικανοποιητικών σχέσεων οι οποίες θα έχουν διάρκεια στον χρόνο.

Πώς να καταλάβουμε αν έχουμε τοξικές σχέσεις;

Όταν οι σχέσεις μας είναι προβληματικές, νιώθουμε άδειοι, μας λείπει η ενέργεια και εμφανίζουμε συμπτώματα στρες. Οι συγκρούσεις, οι κρίσεις και οι καβγάδες πολλαπλασιάζονται και συνοδεύονται από μια αίσθηση δυσφορίας. Αισθανόμαστε παγιδευμένοι, μπερδεμένοι και ταραγμένοι. Ποιος έχει άδικο; Ποιος δίκιο; Η σαφήνεια και η αλήθεια ξεθωριάζουν και εμείς απομονωνόμαστε όλο και περισσότερο, ενώ την ίδια στιγμή αισθανόμαστε ένοχοι, μπλοκαρισμένοι, ντροπιασμένοι, παγιδευμένοι, φυλακισμένοι, ανίκανοι. Είναι δύσκολο να δούμε τι έφταιξε σε μια σχέση που αρχικά έμοιαζε να υπόσχεται τόσο πολλά, επειδή οι διεργασίες που κρύβονται πίσω από τη φθορά είναι ύπουλες και γίνονται ελάχιστα αντιληπτές.

Συχνά διαβάζουμε στις εφημερίδες και στα περιοδικά ιστορίες για διεστραμμένους ναρκισσιστές, εξαιρετικά ικανούς στη χειραγώγηση των θυμάτων τους. Νομίζουμε ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν έχουν καμιά σχέση με τη ζωή μας, κι όμως... Συχνά, όταν κάνουμε σχέση, αυτό και μόνο ενεργοποιεί και σ' εμάς παρόμοιους μηχανισμούς! Η διαφορά βρίσκεται στον βαθμό και στην ένταση, αλλά οι μηχανισμοί είναι κατά βάση οι ίδιοι. Παρότι δεν το συνειδητοποιούμε, και εμείς μερικές φορές, πιεζόμενοι από ένα συναίσθημα που δεν ξέρουμε πώς να διαχειριστούμε, συμπεριφερόμαστε με εχθρικό τρόπο, ο οποίος είναι διαμετρικά αντίθετος από τη δική μας φύση: ο ευγενικός άνδρας γίνεται αγενής, ο ανεκτικός σύζυγος μετατρέπεται σε επικριτικό, η τρυφερή γυναίκα μεταμορφώνεται σε στρίγκλα... Και ξαφνιαζόμαστε που σαμποτάρουμε μια πολύτιμη συντροφικότητα, ανακαλύπτοντας πτυχές του εαυτού μας που ούτε καν υποψιαζόμαστεν ότι είχαμε ή κατηγορώντας τον άλλο για όλα όσα δεν πάνε καλά.

Αυτό το βιβλίο καταπιάνεται με την τοξικότητα των καθημερινών σχέσεων, αυτή που περνά σχεδόν απαρατήρητη και καταλήγει να θεωρείται φυσιολογική, καθώς κρύβεται πίσω από τρόπους και τύπους επικοινωνίας που μοιάζουν συνηθισμένοι, καθημερινοί, κοινότοποι. Ξεσπάμε, κρίνουμε, επικρίνουμε, λήμε ψεματάκια, υποκρινόμαστε για να είμαστε αρεστοί, παίζουμε παιχνιδάκια, χειραγωγούμε, κρύβουμε αυτό που σκεφτόμαστε, δεν βάζουμε όρια, αποφεύγουμε τις συγκρούσεις, αποδεχόμαστε το απαράδεκτο, αρνούμαστε τα προφανή, προσποιούμαστε ότι όλα πάνε καλά, σωματοποιούμε τη δυσφορία μας, αποφεύγουμε να εκφράσουμε κάποια συναισθήματα, γινόμαστε ψυχροί κι απόμακροι, κρεμόμαστε από τους άλλους και εξαρτιόμαστε από αυτούς, τους πνίγουμε, τους απορρίπτουμε...

Όπως βλέπετε, ο κατάλογος είναι μακρύς.

Κάνουμε όμως ένα μεγάλο βήμα προς τα εμπρός όταν αποφασίσουμε να μιλήσουμε ανοιχτά για όλα αυτά, να αποδεχτούμε ότι πολλές σχέσεις (οι δικές μας ή των γύρω μας) περιέχουν τοξικά στοιχεία. Πράγματι, τις περισσότερες φορές όλα αυτά παραμένουν κρυμμένα επειδή οι τοξικές σχέσεις είναι είτε εντελώς ασυνείδητες είτε γεμάτες ντροπή, μυστικότητα, φόβο, υποχρεώσεις και μια σιωπηρή απειλή απόρριψης ή ενοχής. Κάνουν την εμφάνισή τους όταν τα ζευγάρια και οι οικογένειες είναι μακριά από τα βλέμματα των γειτόνων, των φίλων ή των συγγενών, πίσω από τις κλειστές πόρτες των γραφείων, στα ιδρύματα και στα συστήματα που καταλύουν κάθε ελευθερία προσωπικής έκφρασης.

Όταν βλέπουμε τα δράματα και τους χωρισμούς, μένουμε άναυδοι επειδή δεν το είχαμε καταλάβει, δεν το είχαμε δει, και μας εκπλήσσει που το άτομο δεν τολμούσε να μιλήσει για όλα αυτά ούτε καν στους συγγενείς του. Συχνά, όταν η κατάληξη είναι δραματική, ακούμε να λένε: «Ήταν τόσο αξιαγάπητος... Πώς μπόρεσε να φύγει τόσο ξαφνικά;» «Ήταν

ένα ζευγάρι που φαινόταν να τα πηγαίνει πολύ καλά... Ποτέ δεν το φανταζόμουν...».

Εμείς οι άνθρωποι έχουμε την τάση να αναπαράγουμε τα σχήματα που βιώσαμε κατά τη διάρκεια της παιδικής μας ηλικίας: από το στιλ προσκόλλησης στη μητέρα μας έως τα μοτίβα που βλέπαμε να λειτουργούν γύρω μας, στο ζευγάρι των γονιών μας, στο σχολείο, στους συγγενείς μας. Όταν αυτές οι σχέσεις ήταν καλές, συνήθως τα πηγαίνουμε κι εμείς καλά. Στην αντίθετη περίπτωση, πιστεύουμε, μάλλον λανθασμένα, ότι εμείς θα συμπεριφερθούμε με άλλο τρόπο και θα έχουμε διαφορετική κατάληξη.

Το πιο εκπληκτικό είναι ότι δεν μας έμαθαν ποτέ πώς να αγαπάμε, πώς να δημιουργούμε σχέσεις, πώς να αλληλεπιδρούμε και να επικοινωνούμε με τους άλλους. Για να το πω αλλιώς, δεν μας έχουν προμηθεύσει με ένα «εγχειρίδιο χρήσης» για τις σχέσεις! Γι' αυτό και κατά τις επόμενες 21 ημέρες θα γίνουμε παρατηρητές του εαυτού μας και συγκεκριμένα παρατηρητές του εαυτού μας μέσα στις σχέσεις μας. Για τους περισσότερους από εμάς οι σχέσεις δεν είναι εύκολες. Θα προσπαθήσουμε όμως κατανοήσουμε τα αίτια των συμπεριφορών μας και της επιλογής των συντρόφων μας. Θα εξετάσουμε τι προκαλεί τα συναισθήματα που νιώθουμε και τους τρόπους με τους οποίους λειτουργούμε.

Θα επωφεληθούμε επίσης από αυτές τις τρεις εβδομάδες για να εντοπίσουμε και να φωτίσουμε όλες τις τοξικές στρατηγικές που χρησιμοποιούμε, τις οποίες θα αντικαταστήσουμε με νέους τρόπους ύπαρξης και επικοινωνίας. Έτσι θα μάθουμε να δημιουργούμε πιο σταθερούς και επωφελείς δεσμούς, οι οποίοι θα είναι πιο αυθεντικοί, πιο αληθινοί και πιο καθησυχαστικοί.

Η πρόκληση είναι να περάσουμε από μια κατάσταση ασυνείδητης αντίδρασης σε μια συνειδητή δημιουργική λειτουργία. Να εγκαταλείψουμε μια λειτουργία αντίδρασης η

οποία ενεργοποιείται αυτόματα μέσα σε κλάσματα δευτερολέπτου, να μπορέσουμε να πατήσουμε το πλήκτρο «Παύση» και στη συνέχεια να επιλέξουμε έναν καλύτερο τρόπο αντίδρασης, ενεργειών και έκφρασης.

Εκτός από πληροφορίες, το βιβλίο περιλαμβάνει παραδείγματα, ασκήσεις και εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στη ζωή σας. Οι αλλαγές που προτείνονται εδώ, ακόμα και οι μικρές, θα σας οδηγήσουν, στο τέλος των 21 ημερών και φυσικά και αργότερα, σε σημαντικές αλλαγές. Αν διορθώνετε την πορεία του GPS σας από λίγο κάθε μέρα, θα φτάσετε σε έναν εντελώς διαφορετικό προορισμό. Επικεντρωθείτε λοιπόν στα μικρά πράγματα που μπορείτε να αλλιάξετε στην καθημερινή σας ζωή. Σας προτείνω να έχετε ένα μικρό σημειωματάριο όπου θα κάνετε τις ασκήσεις, το οποίο θα έχετε μαζί σας καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας αλλιά και μετά από αυτό αν το επιθυμείτε...

Αυτό το βιβλίο απευθύνεται σε όλους εσάς, όποια και αν είναι η σχέση που θέλετε να αλλιάξετε: σχέση ζευγαριού, σχέση με γονέα, με παιδί, με φίλους, με συναδέλφους· δεν έχει σημασία, το μοτίβο είναι πάντα το ίδιο.