

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ, ΣΥΧΝΑ	11
ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ	25
ΗΜΕΡΑ 1: ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΝΔΕΣΗ	33
ΗΜΕΡΑ 2: ΟΙ «ΜΕΓΑΛΕΣ» ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	55
ΗΜΕΡΑ 3: Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ	81
ΗΜΕΡΑ 4: ΜΙΑ ΑΛΗΘΙΝΗ ΦΙΛΟΦΡΟΝΗΣΗ	107
ΗΜΕΡΑ 5: ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ	133
ΗΜΕΡΑ 6: Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ	157
ΗΜΕΡΑ 7: ΕΝΑ ΒΡΑΔΙΝΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ	185
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: ΑΝΑΝΕΩΣΤΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΑΣ	205
ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ	223
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	229
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	231

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ, ΣΥΧΝΑ

ΑΓΑΠΗ.* ΜΕΓΑΛΗ ΛΕΞΗ – ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΤΗΝ ΟΡΙΣΕΙΣ και να την προσδιορίσεις. Επί αιώνες, οι ποιητές προσπαθούν να την εξηγήσουν. Για κάποιους είναι σαν ένα κόκκινο, κατακόκκινο τριαντάφυλλο (Burns). Ή, κατ' άλλους, είναι ένα σταθερό σημείο που κοιτάζει τις καταιγίδες και δεν μετακινείται ποτέ (Shakespeare). Είναι εξαιρετικά θαυμαστό πράγμα (σύμφωνα με μια κλασική ρομαντική ταινία).** Είναι να μη χρειάζεται ποτέ να λες συγγνώμη (σύμφωνα με

* Οι συγγραφείς χρησιμοποιούν τη λέξη *love*, η οποία αποδίδεται στα ελληνικά ως έρωτας και ως αγάπη. Επειδή το βιβλίο μιλάει για τη σταθερότητα στα ζευγάρια και πώς μπορεί να χτιστεί μια καλή μακροχρόνια σχέση, προτιμώ να την αποδίδω ως «αγάπη», καθώς ο έρωτας συνήθως γίνεται αντιληπτός ως κάτι έντονο αλλά παροδικό, ενώ η αγάπη ως κάτι πιο σταθερό και ανθεκτικό στον χρόνο. (Σ.τ.Μ.)

** Η ταινία στην οποία αναφέρονται οι συγγραφείς είναι η κλασική ρομαντική αμερικανική ταινία *Love Is a Many-Splendored Thing* (1955), η οποία στα ελληνικά έχει μεταφραστεί ως *Έκσταση και πάθος*. (Σ.τ.Ε.)

μια άλλη). * Μπορεί κάτι τόσο τεράστιο, τόσο ουσιώδες, τόσο μυστηριώδες, τόσο προσωπικό να έχει συνταγή; Υπάρχει «συνταγή» για την αγάπη και τον έρωτα;

Με μία λέξη: Ναι.

Και το πιο σημαντικό που πρέπει να γνωρίζουμε για τη συνταγή του έρωτα και της αγάπης είναι ότι είναι μια μικρή συνταγή. Για να φτιάξουμε μια υγιή σχέση, χρειάζονται πολύ μικρές δόσεις, κάθε μέρα. Γιατί; Γιατί αυτό ακριβώς είναι μια σχέση – όχι κάτι μεγάλο, αλλά ένα εκατομμύριο μικρά πράγματα, κάθε μέρα, για μια ολόκληρη ζωή.

Κάτι ξέρουμε κι εμείς: τα τελευταία πενήντα χρόνια έχουμε βάλει την αγάπη στο μικροσκόπιο, αρχίζοντας από τις πρώτες έρευνες του Τζον για τις αλληλεπιδράσεις εντός γάμου, στο Πανεπιστήμιο της Ιντιάνα, και φτάνοντας μέχρι σήμερα, καθώς δουλεύουμε ακόμα με ζευγάρια στο Ινστιτούτο Γκότμαν. Όταν ιδρύσαμε το Εργαστήριο της Αγάπης στο Σιάτλ το 1990, θέλαμε να μάθουμε: Τι κάνει τον έρωτα να διαρκεί; Γιατί ένα ζευγάρι μένει μαζί για πάντα, ενώ ένα άλλο διαλύεται; Και είναι δυνατόν να ποσοτικοποιήσει κανείς όλα αυτά με δεδομένα – να χρησιμοποιήσει τα εργαλεία της επιστήμης και τα μαθηματικά μοντέλα για να προβλέψει αν σε ένα ζευγάρι θα ζήσουν «αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα»;

Από τότε, έχουμε δει στο εργαστήριο όλων των ειδών τα ζευγάρια –παντρεμένα και ανύπαντρα, ομόφυλα και ετερό-

* Πρόκειται για μια χαρακτηριστική φράση της δραματικής ταινίας *Ιστορία αγάπης* (*Love Story*, 1970). (Σ.τ.Ε.)

φυλα, με παιδιά και χωρίς, νιόπαντρα και παντρεμένα επί δεκαετίες– στην προσπάθειά μας να εντοπίσουμε τους βασικούς παράγοντες που κάνουν καλή μια σχέση. Έχουμε ερευνήσει κάθε πτυχή της σχέσης τους – τη γλώσσα του σώματος, τον τρόπο με τον οποίο συζητούν, τον τρόπο με τον οποίο καβγαδίζουν, τις προσωπικές τους ιστορίες και την ιστορία της αγάπης τους. Παρακολουθήσαμε τους παλμούς της καρδιάς τους και μετρήσαμε τη ροή των ορμονών του άγχους στο σώμα τους. Βιντεοσκοπήσαμε κάθε κίνησή τους και αναλύσαμε κάθε δευτερόλεπτο από αυτές τις καταγραφές. Κάθε ίχνος δεδομένων που μπορούσαμε να συλλέξουμε το συλλέξαμε. Ανοίξαμε το... καπάκι της αγάπης και ανασύραμε από μέσα όλα τα μικρά εξαρτήματα για να καθορίσουμε τι ακριβώς την κάνει να λειτουργεί. Σαν τον Μεγάλο Επιταχυντή Αδρονίων, που αποδομεί ένα άτομο, θέλαμε να δούμε αν μπορούσαμε να αποδομήσουμε και να μελετήσουμε τα «τουβλάκια» που συναπαρτίζουν το οικοδόμημα της αγάπης.

Και τι μάθαμε μελετώντας την αγάπη στο εργαστήριο;

Ε, λοιπόν, μάθαμε πολλά. Αυτό είναι το έργο της ζωής μας. Και αυτό το μικρό βιβλίο θα σας αποκαλύψει μόνον ένα κομμάτι από όλα αυτά. Ωστόσο, πιστεύουμε ότι, με πολλούς τρόπους, είναι το πιο σημαντικό κομμάτι. Σε αυτό το πλάνο δράσης των επτά ημερών, που σας το παρουσιάζουμε σε μικροσκοπικό μέγεθος, θα σας αποκαλύψουμε τα πιο θεμελιώδη ευρήματά μας – τα πρώτα βήματα για να χτιστεί μια αγάπη που διαρκεί. Και, να, μια πρώτη γεύση: η αγάπη είναι πρακτική. Περισσότερο από συναίσθημα, είναι πράξη. Είναι

κάτι που κάνεις, όχι απλώς κάτι που σου συμβαίνει. Και πρέπει να δώσεις –και να πάρεις– μια καθημερινή δόση για να διατηρηθεί μια υγιής σχέση που θα συνεχίζει να ανθεί.

Το εκπληκτικό είναι ότι δεν έχει να κάνει με εντυπωσιακές χειρονομίες. Δεν έχει να κάνει με μια ανθοδέσμη στη γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου ή ένα ταξίδι έκπληξη στο Παρίσι. Δεν έχει να κάνει με τον Τζον Κιούζακ έξω από το παράθυρό σας με ένα κασετόφωνο να σας κάνει καντάδα.* Αντ' αυτού, έχει να κάνει με μικρά πράγματα που γίνονται συχνά. Θα έχετε ακούσει την έκφραση «ο διάβολος κρύβεται στις λεπτομέρειες». Ε, λοιπόν, στις σχέσεις, η αγάπη κρύβεται στις λεπτομέρειες. Είναι εύκολο να κάνουμε μικρά, λεπτομερή πράγματα, αλλά συχνά τα ξεχνάμε. Έχουμε, ενδεχομένως, ακούσει τη φράση «μην κοπιάζεις για μικρά πράγματα». Αυτή μπορεί να είναι καλή συμβουλή για τη ζωή γενικά, μα, όταν πρόκειται για την αγάπη, είναι απολύτως λανθασμένη. Η αγάπη έχει να κάνει με τα μικρά πράγματα. Και είναι ώρα να κοπιάσουμε για να την αποκτήσουμε.

Ο βράχος που άλλαξε την πορεία ενός ποταμού

Ο Μαρκ και η Ανέτ είχαν αποφασίσει να χωρίσουν. Δεν ήταν εύκολη απόφαση – ήταν παντρεμένοι για περισσότερα

* Πρόκειται για σκηνή από τη ρομαντική ταινία *Πες το όπως θες* (*Say anything*, 1989). (Σ.τ.Ε.)

από δέκα χρόνια και είχαν αποκτήσει μια κόρη που ήταν πλέον οκτώ ετών. Ωστόσο, κάτι δεν πήγαινε καθόλου καλά για κάποιον καιρό. Η έλξη, το ενδιαφέρον, η συντροφικότητα είχαν αρχίσει να ξεθωιάζουν σταδιακά. Ο γάμος τους είχε γίνει βαρετός και στάσιμος. Δεν ανυπομονούσαν πια να συναντηθούν στο τέλος της ημέρας, όπως άλλοτε. Με κάποιον τρόπο, οι περισσότερες αλληλεπιδράσεις τους τώρα κατέληγαν σε ένταση ή ψυχρότητα, όχι σε γλυκύτητα και τρυφερότητα. Στην καλύτερη περίπτωση, ένιωθαν σαν συνέταιροι ή σαν συγκάτοικοι, όχι σαν εραστές ή φίλοι.

Σε μια τελευταία προσπάθεια, ο Μαρκ πρότεινε να πάνε σε θεραπευτή. Δεν είχαν ξαναδοκιμάσει κάτι τέτοιο, και η Ανέτ σκέφτηκε *γιατί όχι*; Δεν είχαν τίποτα να χάσουν.

Ο θεραπευτής άκουσε την ιστορία τους. Τους ρώτησε τι πίστευαν ότι έφταιγε και γιατί ήθελαν να χωρίσουν. Στη διάρκεια μιας σειράς εβδομαδιαίων συνεδριών, οι λόγοι άρχισαν να βγαίνουν στην επιφάνεια: *Δεν συνεννοούμαστε. Δεν κάνουμε σεξ. Το μόνο που κάνουμε είναι να τσακωνόμαστε.*

Και τότε, σε κάποια συνεδρία ο θεραπευτής τούς είπε: «Θέλω να κάνετε μια εργασία το Σαββατοκύριακο».

Τους είπε, λοιπόν, ότι ήθελε να κάνουν κάτι «έξω από τη ζώνη άνεσής τους». Σύμφωνα με δικές τους περιγραφές, ο Μαρκ και η Ανέτ ήταν άτομα της τάξης – τους άρεσε να διατηρούν ασεγάδιαστο το σπίτι τους και πολύ καλά οργανωμένο. Η καθαριότητα ήταν ύψιστη προτεραιότητα για εκείνους. Η κόρη τους τακτοποιούσε πάντοτε τα παιχνίδια της. Στο σπίτι τους, τα πάντα ήταν στη θέση τους. Οπότε η

άσκηση που τους ανέθεσε ο θεραπευτής ήταν ακριβώς αυτή: *βγείτε στην πίσω αυλή σας και κάντε έναν λασποκαβγά.*

Το ζευγάρι σάστισε. *Τι;*

«Έναν λασποκαβγά», επέμεινε ο θεραπευτής. «Βγάλτε τη μάνικα, φτιάξτε έναν σωρό λάσπης, φορέστε παλιά ρούχα και ριχτείτε στη λάσπη. Πετάξτε λάσπη ο ένας στον άλλο – ελάτε, λοιπόν, τολμήστε το!»

Όταν πια γύρισαν στο σπίτι, κούνησαν το κεφάλι τους αποδοκιμαστικά και αναστέναξαν. Κρίμα που ο θεραπευτής αυτός είχε αποδειχθεί ηλίθιος. Έπρεπε να βρουν κάποιον άλλο.

Η κόρη τους, που τους είχε ακούσει, είχε διαφορετική γνώμη.

«Νομίζω ότι είναι σπουδαία ιδέα!» φώναξε.

Εκείνοι κούνησαν και πάλι το κεφάλι τους. *Παιδιά! Το Σαββατοκύριακο τελικά έφτασε, και εκείνοι ένιωθαν –όπως συνήθως– αποσυνδεδεμένοι μεταξύ τους και γεμάτοι ένταση. Στην αστραφτερή, πεντακάθαρη κουζίνα τους, πίνοντας καφέ, το συζήτησαν. Να σταματούσαν τη θεραπεία; Να έψαχναν για άλλον θεραπευτή; Και πάλι η κόρη τους πετάχτηκε. «Ας κάνουμε τον λασποκαβγά!» φώναξε. «Ελάτε να το κάνουμε. Δοκιμάστε το».*

Δεν σταματούσε με τίποτα. Αν έχετε παιδιά ή γνωρίζετε παιδιά, καταλαβαίνετε πόσο επίμονα μπορούν να γίνουν – και πόση φασαρία μπορούν να κάνουν. Ο Μαρκ και η Ανέτ σήκωσαν τα χέρια ψηλά. «Εντάξει, εντάξει», είπαν. «Νίκησες». Φόρεσαν μερικά παλιά ρούχα. Ο Μαρκ ξέθαψε ένα

μπλουζάκι που είχε αγοράσει σε μια συναυλία πριν από πολλά χρόνια, όταν έβγαιναν ακόμα ραντεβού – μόνο που τώρα τα μαλλιά του είχαν γκριζάρει και το μπλουζάκι τού ήταν στενό. Η Ανέτ κατέληξε με μια παλιά λεκιασμένη μπλούζα που ήταν από καιρό εκτός μόδας. Ένιωθαν και οι δύο γελοίοι να στέκονται εκεί, στην πίσω αυλή, ενώ η μάνικα έριχνε κρύο νερό σε έναν σωρό από χώμα. Ωστόσο, η κόρη τους τούς κοίταζε με ανυπομονησία, με ενθουσιασμό, και τι άλλο μπορούσαν να κάνουν; Ο Μαρκ έσκυψε, άρπαξε μια χούφτα κρύα λάσπη αλλά δίστασε. Η Ανέτ άδραξε την ευκαιρία και του έριξε τη λάσπη που κρατούσε, η οποία προσγειώθηκε στο πιγούνι του. Τώρα, αφού τον είχε προκαλέσει, της πέταξε και εκείνος μια χούφτα λάσπης. Εκείνη τσίριξε και μάζεψε κι άλλη. Η κόρη τους πήρε μεγάλες χούφτες λάσπης και, πριν περάσει πολλή ώρα, μαινόταν ένας κανονικός πόλεμος λάσπης. Σύντομα, ξεκαρδίζονταν στα γέλια ενώ πετούσαν παντού λάσπη, γλιστρώντας και πέφτοντας στη λάσπη. Στο τέλος, αγκαλιάστηκαν γελώντας και φιλήθηκαν. Ποτέ δεν είχαν νιώσει πιο κοντά. Ή... πιο βρόμικοι.

Ο λασποκαβγάς άλλαξε τελείως τη σχέση τους. Ήταν μόνο λίγα λεπτά – αλλά είχε τεράστια επίδραση. Από εκείνη τη στιγμή, ο Μαρκ και η Ανέτ αποφάσισαν να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο για διασκέδαση και περιπέτεια στην οικογένειά τους. Η εμπειρία τους μας θύμισε πώς ένα ποτάμι μπορεί να αλλάξει την πορεία χάρη σε έναν βράχο που έπεσε καταμεσής σε αυτό. Καθώς κυλάει γύρω από τον βράχο, το ποτάμι λαξεύει ένα καινούργιο μονοπάτι μέσα στη λάσπη

και γύρω από τον βράχο. Οι γεωλόγοι έχουν βρει ότι, με το πέρασμα του χρόνου, τα ποτάμια μπορούν ακόμα και να λαξεύσουν καινούργιες κοιλάδες με αυτόν τον τρόπο – όλα αυτά χάρη σε μια πολύ μικρή αλλαγή.

Στο Εργαστήριο της Αγάπης

Ο Μαρκ και η Ανέτ μοιράστηκαν αυτή την ιστορία, καθώς και άλλες, όταν ήρθαν στο Εργαστήριο της Αγάπης για να συμμετάσχουν σε μια από τις έρευνές μας. Όταν τους παρατηρήσαμε, ήταν φανερό ότι είχαν καταφέρει να ξαναφτιάξουν έναν δυνατό και γεμάτο αγάπη γάμο. Ύστερα από τόσα χρόνια εντατικών ερευνών, μπορούμε να παρατηρήσουμε ένα ζευγάρι για δεκαπέντε λεπτά και να προβλέψουμε με ακρίβεια 90% αν θα μείνουν μαζί ή όχι... και αν η σχέση αυτή θα είναι ευτυχισμένη.¹ Και βλέπαμε ότι ο Μαρκ και η Ανέτ θα έμεναν για καιρό μαζί.

Πολύ πριν ιδρύσουμε το Ινστιτούτο Γκότμαν, ο Τζον αρχικά ήταν μαθηματικός και τον συνάρπαξε ο τρόπος με τον οποίο οι αριθμοί μπορούσαν να προβλέψουν σημαντικές αλήθειες για τον κόσμο. Αλλά, όσο έκανε μεταπτυχιακό στο MIT, έπιασε τον εαυτό του να ενδιαφέρεται περισσότερο για τα βιβλία ψυχολογίας του συγκατοίκου του παρά για τα δικά του. Έτσι, άλλαξε πορεία. Και μετά, αφού πέρασε δύο δεκαετίες μελετώντας τις σχέσεις, η παλιά του αγάπη για τα μαθηματικά ήρθε πάλι στην επιφάνεια. Άρχισε να αναρω-

τιέται για τα μαθηματικά της αγάπης. Στο κάτω κάτω, οι μαθηματικοί βιολόγοι έχουν καταφέρει να φτιάξουν μοντέλα για τα πάντα, από τις πανδημίες και τον σχηματισμό όγκων μέχρι για το γιατί οι τίγρεις έχουν ρίγες και οι λεοπαρδάλεις έχουν βούλες. Γιατί όχι και για την αγάπη;

Ένα από τα πρώτα πράγματα που ανακάλυψε ο Τζον στο Εργαστήριο της Αγάπης ήταν ότι συχνά κάνουμε λάθος σχετικά με το τι κάνει την αγάπη να διαρκεί. Εξετάζοντας τις θεωρίες και τα αποτελέσματά τους στην πορεία του χρόνου, βρήκε ότι το 60% των παλαιότερων ιδεών του σχετικά με το τι κάνει τους γάμους επιτυχημένους ή αποτυχημένους ήταν πολύ μακριά από την αλήθεια. Όπως και όλοι εμείς οι υπόλοιποι, είχε αντλήσει τις ιδέες αυτές από πολιτισμικά στερεότυπα – τα αγαπημένα μας μυθιστορήματα, εκπομπές στην τηλεόραση και κινηματογραφικές ταινίες, οι οικογένειες και οι εμπειρίες μας. Όλα αυτά έχουν την ικανότητα να μας παραπλανούν, και συχνά το κάνουν. Γι' αυτό όντως χρειαζόμαστε *δεδομένα*. Η ανάλυση των δεδομένων μπορεί με ακρίβεια να αποκαλύψει τι ισχύει και τι όχι σχετικά με το τι βοηθάει τις σχέσεις να πετυχαίνουν. Ευτυχώς, ακόμα και με αυτό το θλιβερό αρχείο «φτωχών» προγνώσεων, ο Τζον δεν τα παράτησε. Μαζί με τον καλύτερο φίλο του δόκτορα Ρόμπερτ Λέβινσον και τη σύζυγό του δόκτορα Τζούλι Σουάρτς Γκότμαν, αφιέρωσε την καριέρα του στη συλλογή και στην ανάλυση δεδομένων για να ανακαλύψει αλήθειες. Τα αποτελέσματα; *Υπάρχει* επιστήμη της αγάπης. Και το καλύτερο, τώρα γνωρίζουμε σαφείς τρόπους για να συμβάλου-

με στη βελτίωση μιας σχέσης. Η αγάπη –τόσο καιρό μετά– δεν αποτελεί πια ένα μυστήριο.

Έχουμε μελετήσει περισσότερα από 3.000 ζευγάρια στο Εργαστήριο της Αγάπης, ακολουθώντας κάποια εξ αυτών ακόμη και επί είκοσι χρόνια, και έχουμε μελετήσει περισσότερα από 40.000 ζευγάρια που ετοιμάζονταν να αρχίσουν θεραπεία ζευγαριού. Έχουμε παρακολουθήσει αναρίθμητες ώρες ταινιών. Συλλέξαμε εκατομμύρια δεδομένων. Και αυτό που ανακαλύψαμε είναι ότι υπάρχουν οικουμενικοί παράγοντες που φτιάχνουν ή χαλάνε μια σχέση και οι οποίοι προβλέπουν αν ένα ζευγάρι θα μείνει μαζί ευτυχισμένο ή όχι.

Πρώτα απ' όλα, δύο σύντροφοι πρέπει να διατηρούν την περιέργεια ο ένας για τον άλλον. Όλοι εξελισσόμαστε και αλλάζουμε με το πέρασμα του χρόνου. Τα επιτυχημένα ζευγάρια το ξέρουν αυτό και αφιερώνουν χρόνο για να φτιάξουν και να επεκτείνουν τον «χάρτη της αγάπης τους» – τη γνώση του ενός για τον κόσμο του άλλου. Αυτό δεν σημαίνει μόνο να κάνουμε ερωτήσεις αλλά και να κάνουμε το σωστό είδος ερωτήσεων.

Δεύτερον, το ζευγάρι πρέπει να μοιράζεται στοργή και θαυμασμό. Αυτό σημαίνει, μεταξύ άλλων, να βλέπετε και να εκτιμάτε τα καλά πράγματα που κάνει ο* σύντροφός σας,

* Στα ελληνικά συνηθίζεται να χρησιμοποιούμε το αρσενικό γένος για να μιλήσουμε για κάτι γενικό (πχ. «ο άνθρωπος», «ο Έλληνας», κ.λπ.). Γι' αυτό εδώ, χρησιμοποιώ τον όρο «ο σύντροφος» εννοώντας τόσο άνδρες όσο και γυναίκες, καθώς θα ήταν κουραστικό να αναφέρονται διαρκώς και τα δύο γένη. Δυστυχώς, στα ελληνικά δεν υπάρχει τρόπος να αποφευχθεί η χρήση συγκεκριμένου γένους.(Σ.τ.Μ.)

να βρίσκετε και να εστιάζετε στα πράγματα που θαυμάζετε σε εκείνον, και να εκφράζετε τα πράγματα αυτά έντονα ή με ένα άγγιγμα. Πολλοί άνθρωποι νομίζουν ότι το ταίρι τους ήδη ξέρει ότι το αγαπούν και το θαυμάζουν – αλλά αυτό που έχουμε παρατηρήσει είναι ότι αυτό δεν ισχύει. Λόγια αγάπης πρέπει να λέγονται δυνατά πολύ πιο συχνά απ’ όσο συνειδητοποιούμε. Δεν είναι σαν το πότισμα που κάνετε στο φυτό που έχετε στη γλάστρα κάθε λίγες μέρες, αλλά σαν το οξυγόνο που πρέπει να εισπνέετε συνεχώς.

Και τρίτον, οι δύο σύντροφοι στρέφονται ο ένας προς τον άλλο αντί να στρέφεται ο καθένας αλλού. Αυτό σημαίνει ότι εκπέμπουν και ανταποκρίνονται σε αυτό που ονομάζουμε «κινήσεις για σύνδεση».* Οι κινήσεις αυτές μπορούν να ποικίλλουν από μικρά πράγματα, όπως το να καλούν ο ένας τον άλλο με το όνομά του, μέχρι μεγάλα πράγματα όπως να ζητάνε να ικανοποιηθούν βαθύτερες ανάγκες. Τα επιτυχημένα ζευγάρια έχουν την ευφυΐα να παρατηρήσουν πότε ο ένας κάνει κίνηση, οπότε παρατάνε αυτό που κάνουν, αν χρειάζεται, για να ασχοληθούν.

Αυτοί είναι οι παράγοντες που ξεχωρίζουν τους «ειδήμονες» της αγάπης από τους «άσχετους». Και επιπλέον, οι ειδήμονες καταλαβαίνουν ότι τα μικρά πράγματα που κάνεις (ή που δεν κάνεις) σε καθημερινή βάση μπορούν να φτιάξουν ή να καταστρέψουν μια σχέση – γιατί αυτά είναι

* Ο όρος των συγγραφέων είναι «bids for connection», που σημαίνει προσφορές για σύνδεση. Το αποδίδω ως «κινήσεις για σύνδεση» επειδή λέμε συχνά την έκφραση «έκανε κίνηση» εννοώντας ακριβώς αυτό. (Σ.τ.Μ.)

που δημιουργούν οικειότητα. Δεν χρειάζονται πολλά για να γυρίσει μια σχέση. Χρειάζονται μία ή δύο ερωτήσεις – το σωστό είδος ερωτήσεων. Χρειάζεται ένα ευχαριστώ ή ένα γνήσιο κομπλιμέντο. Χρειάζεται να δώσετε στον σύντροφό σας την ευκαιρία να κάνει κάτι για εσάς. Χρειάζεται ένα φιλί έξι δευτερολέπτων. Χρειάζεται... μια χούφτα λάσπη.

Ίσως προσέξατε ότι λείπουν κάποια πράγματα από την παραπάνω λίστα. Κυρίως, η *σύγκρουση*.

Φυσικά, η σύγκρουση είναι μέρος οποιασδήποτε στενής σχέσης. Ωστόσο, όταν μια σχέση καταρρέει, ή μάλλον όταν είναι σε φάση «διαλείμματος», μια μεγάλη σύγκρουση είναι το τελευταίο πράγμα που πρέπει να κάνετε. Δεν λέμε ότι θα έπρεπε να αγνοείτε τα προβλήματά σας. Απλώς λέμε ότι δεν είναι το κατάλληλο σημείο για να αρχίσετε. Γνωρίζουμε από το εργαστήριο ότι οι καλύτερες σχέσεις δεν χτίζονται από συντρόφους που λένε ο ένας στον άλλο τι πήγε στραβά. Χτίζονται από συντρόφους που λένε ο ένας στον άλλο τι πήγε *σωστά*. Οπότε, είτε περνάτε μια δύσκολη φάση είτε τώρα ξεκινάτε τη σχέση σας και αναρωτιέστε ποια είναι τα σημεία τριβής που σας περιμένουν, δεν πρόκειται να σας βάλουμε να καθίσετε στο τραπέζι και να δουλέψετε τις δεξιότητες διαχείρισης των συγκρούσεων ή να αναλύσετε τα μεγάλα θέματά σας. Θα σας προτείνουμε πρώτα να βγείτε στην πίσω αυλή, να φτιάξετε λάσπη και να διασκεδάσετε λιγάκι.

Υποσχόμαστε ότι θα σας διευκολύνουμε. Στη διάρκεια της ερχόμενης εβδομάδας, μπορείτε να βελτιώσετε τη νοο-

τροπία της σχέσης σας – και μπορείτε να το κάνετε με μικρά και άμεσα εφαρμόσιμα βήματα. Για τις επόμενες επτά ημέρες, λοιπόν, αυτό θα είναι το σύνθημά σας: *μικρά πράγματα, συχνά*.

Αυτό είναι το μάθημα «Σχέσεις για αρχάριους». Κανείς δεν παρακολουθεί το μάθημα αυτό στο γυμνάσιο ή στο πανεπιστήμιο (παρότι θα έπρεπε!). Καταλήγουμε να μαθαίνουμε πώς να κάνουμε σχέσεις παρακολουθώντας τους γονείς μας ή την τηλεόραση και τις ταινίες. Και αυτό δεν αποτελεί πάντα ένα καλό πρόγραμμα σπουδών. Χρειάστηκαν όλα αυτά τα χρόνια ώστε εμείς να καταλήξουμε σε ένα μοντέλο για μια καλή σχέση, και στις επτά ημέρες που ακολουθούν θα μοιραστούμε μαζί σας τις καλύτερες, τις πιο φιλτραρισμένες και αποτελεσματικές συμβουλές μας.

Οποιοσδήποτε μπορεί να το κάνει αυτό, εκκινώντας από οποιαδήποτε αφετηρία. Η Τζούλι, στη δουλειά της, έχει εργαστεί, σε ατομικές θεραπείες, στις πιο δύσκολες συνθήκες που θα μπορούσατε να φανταστείτε: βετεράνοι πολέμου με μετατραυματικό στρες, ηρωινομανείς, καρκινοπαθείς, αλλά και κοινότητες σε βαθιά φτώχεια. Είναι δύσκολο, τρομερά ψυχοφθόρο. Και όμως, το λατρεύει. Είναι μια δουλειά που φανερώνει την απίστευτη ανθεκτικότητα της ανθρωπίνης ψυχής – άνθρωποι που βγαίνουν από το σκοτάδι στο άπλετο φως. Στο Εργαστήριο της Αγάπης έχει διαπιστώσει ότι γίνεται το ίδιο πράγμα με τις σχέσεις. Μπορεί να μην έχουν μείνει καν κάρβουνα, αλλά μόνο στάχτη. Κι ωστόσο, φυσάς λίγο και –ουάου!– ξεπηδάει μια φλόγα.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ θα σας ζητηθεί να υιοθετήσετε στην εκάστοτε ημέρα σας μια νέα συνήθεια που χτίζει τη σχέση, κάθε ημέρα επί μία εβδομάδα. Επτά ημέρες, επτά νέες συνήθειες. Θα είναι εύκολες. Θα είναι γρήγορες. Θα είναι διασκεδαστικές. Δεν θα υπάρχουν εντυπωσιακές κινήσεις ούτε μεγάλες και δύσκολες συζητήσεις. Δεν υπάρχουν προϋποθέσεις σχετικά με το πότε και το πού θα κάνετε αυτές τις ασκήσεις με το ταίρι σας. Μπορούν να γίνουν οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, ακόμη τις ημέρες που είστε εξαιρετικά πολυάσχολοι. Μπορούν να γίνουν όσο βάζετε στη θέση τους τα πιάτα ή στο αυτοκίνητο ενώ οδηγείτε. Δεν χρειάζεται να αγοράσετε τίποτα, ούτε να κάνετε ή να προετοιμάσετε τίποτα. Μπορείτε να αρχίσετε αμέσως.

Ωστόσο, πριν αρχίσουμε, θέλουμε να απαντήσουμε σε μερικές ερωτήσεις που μπορεί να έχετε για το βιβλίο αυτό.

Μήπως είναι πολύ νωρίς;

Αν έχετε μόλις γνωρίσει ένα άτομο για το οποίο ενδιαφέρεστε, ίσως αναρωτιέστε μήπως είναι υπερβολικά νωρίς για να κάνετε μια «παρέμβαση». Δεν υπάρχει *υπερβολικά νωρίς* για να εφαρμόσετε αυτές τις «καλές πρακτικές» για την αγάπη. *Όσο νωρίτερα, τόσο καλύτερα*. Τα περισσότερα ζευγάρια περιμένουν υπερβολικά πολύ για να ζητήσουν βοήθεια – κατά μέσον όρο, τέσσερα με έξι χρόνια. Μέχρι να έρθουν να μας δουν, έχουν προχωρήσει τόσο στον λάθος δρόμο ώστε χρειάζεται πολλή προσπάθεια από την πλευρά μας για να τους βοηθήσουμε να βρουν και πάλι τον σωστό δρόμο μέσα στο δάσος. Συχνά σκεφτόμαστε: *Μακάρι να είχατε έρθει νωρίτερα!*

Υπάρχει μια λανθασμένη αντίληψη ότι χρειάζεται κανείς βοήθεια με τη σχέση του μόνο αν έχει προβλήματα. Ωστόσο, οι περισσότεροι από εμάς δεν λειτουργούμε με τον τρόπο αυτόν σε άλλους τομείς της ζωής μας. Με τα πάντα, από την υγεία μας μέχρι την καριέρα μας και μέχρι τα αυτοκίνητά μας, λειτουργούμε προληπτικά – προσπαθούμε να τρώμε σωστά και να ασκούμε, πηγαίνουμε το αυτοκίνητό μας για σέρβις πριν πάθει κάποια βλάβη. Γιατί δεν σκεφτόμαστε με τον ίδιο τρόπο και για τις σχέσεις μας;

Είναι έξυπνο να αρχίζει κανείς νωρίς – να διατηρεί οποιαδήποτε σχέση όσο πιο υγιή και «καλολαδωμένη» μπορεί. Αν αυτή είναι μια ολοκαίνουργια σχέση, μπορεί να μην ξέρετε ακόμα αν αυτό είναι το άτομο με το οποίο θέλετε να

περάσετε την υπόλοιπη ζωή σας – και αυτό είναι λογικό. Δεν χρειάζεται να είστε απολύτως σίγουροι. Πρέπει απλώς να ξέρετε ότι θέλετε να το ανακαλύψετε. Τα δεδομένα στο βιβλίο αυτό –που αποτελούν απάνθισμα από τις πιο επιτυχημένες σχέσεις που έχουμε μελετήσει– θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε με τον σωστό τρόπο... και μετά να συνεχίσετε προς τη σωστή κατεύθυνση.

Μήπως είναι πολύ αργά;

Αν πήρατε στα χέρια σας το βιβλίο αυτό σε μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδο για τον γάμο ή τη σχέση σας, ίσως ανρωτιέστε μήπως τα περιθώρια για να αλλάξετε τα πράγματα έχουν στενέψει πάρα πολύ. Τα προβλήματά σας ίσως σας φαίνονται πολύπλοκα και βαθιά εδραιωμένα. Ίσως σας είναι δύσκολο να δείτε πώς θα μπορούσατε να απαλλαγείτε από αυτά.

Μπορούμε να σας πούμε το εξής: σε όλα τα χρόνια που κάνουμε έρευνες και δουλεύουμε στο γραφείο, πολύ σπάνια συναντήσαμε ζευγάρια για τα οποία ήταν όντως «πολύ αργά». Τα περισσότερα ζευγάρια περιμένουν κατά μέσον όρο *έξι χρόνια* κατά τα οποία είναι δυστυχισμένα πριν ζητήσουν βοήθεια.¹ Είτε παρατηρείτε ότι υπάρχουν προβλήματα εδώ και μία βδομάδα είτε εδώ και μία δεκαετία, μπορούμε να σας βοηθήσουμε. Το μοναδικό πράγμα που πράγματι σημαίνει το τέλος μιας σχέσης είναι αν έχετε και οι δύο ήδη

παραιτηθεί. Και αν κρατάτε αυτό το βιβλίο, τότε βάζουμε στοίχημα ότι αυτό δεν έχει συμβεί.

Είπαμε ότι μπορούμε να προβλέψουμε με 90% ακρίβεια αν ένα ζευγάρι θα μείνει μαζί ή όχι, και αν θα είναι μια ευτυχισμένη ένωση – αλλά αυτό δεν είναι χαραγμένο σε πέτρα. Δεν μπορούμε να δούμε το μέλλον. Απλώς μαντεύουμε βασισμένοι στα *μοτίβα* που παρατηρούμε. Όταν οι άνθρωποι αλλάζουν τα παθολογικά αυτά μοτίβα σε υγιή, μπορούν να αλλάξουν το μέλλον τους.

Πιθανώς σκέφτεστε ότι τα ζευγάρια που είναι πιο δυστυχισμένα στην αρχή μιας παρέμβασης θα ωφεληθούν λιγότερο – ότι δεν θα καταφέρουν να διορθώσουν την κατάσταση. Όμως αυτό δεν ισχύει. Οι έρευνές μας (και οι έρευνες άλλων συναδέλφων) δείχνουν ότι τα ζευγάρια που δυσκολεύονται περισσότερο έχουν τα μεγαλύτερα οφέλη. Όλοι μπορούν να ωφεληθούν. Και, αν βρίσκεστε σε κρίσιμη καμπή, έχετε μεγαλύτερο περιθώριο να αλλάξετε.

Με δύο λόγια: *Δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να δυναμώσετε τη σχέση σας.*

Και αν ο σύντροφός μου δεν έχει διάθεση να προσπαθήσει μαζί μου;

Θα ήταν τέλειο αν διαβάζατε το βιβλίο και οι δύο μαζί. Αλλά στη ζωή τα πράγματα δεν είναι πάντα ιδανικά! Αν είστε ο πρώτος που διαβάσει αυτό το βιβλίο, μοιραστείτε με τον

σύντροφό σας τα πιο ενδιαφέροντα σημεία από κάθε κεφάλαιο – κάτι σαν «Ε, το ήξερες ότι τα ζευγάρια που αγκαλιάζονται κάνουν περισσότερο σεξ;» σίγουρα θα τραβήξει την προσοχή του άλλου.

Πείτε αυτό: Οι ασκήσεις είναι εύκολες. Οι περισσότερες γίνονται μέσα σε λίγα λεπτά. Και είναι *ευχάριστες*. Πείτε στο ταίρι σας ότι αυτοί είναι τρόποι για να ενισχύσετε το πάθος, τη σύνδεση και το καλό σεξ – και να δημιουργήσετε λίγο περισσότερη ευχάριστη ατμόσφαιρα και αγάπη στο σπιτικό σας. Για όλους μας είναι καλό αυτό, άσχετα πόσο καλές είναι ήδη οι σχέσεις μας.

Μπορώ πράγματι να αλλάξω τη σχέση μου μέσα σε μία μόνο εβδομάδα;

Όταν δημιούργησαμε το Εργαστήριο της Αγάπης, είχαμε μεγάλη επιτυχία στη δουλειά με τα ζευγάρια και σχεδιάζαμε πολλές παρεμβάσεις για να τις δοκιμάσουν. Αλλά αναρωτιόμασταν: τι γίνεται αν τα ζευγάρια δεν μπορούν να φύγουν για ένα ολόκληρο Σαββατοκύριακο για να κάνουν εργαστήρια; Θα μπορούσαμε και πάλι να τους βοηθήσουμε;

Έτσι κάναμε ένα πείραμα (με τη βοήθεια του *Reader's Digest* και της συγγραφέως Joan DeClaire). Φέραμε ζευγάρια στο εργαστήριο. Έκαναν πλήρη αξιολόγηση της σχέσης τους, την οποία κάνουν όλα τα ζευγάρια που έρχονται στο γραφείο – εξαντλητικά ερωτηματολόγια που διεισδύουν σε

κάθε πτυχή της σχέσης τους. Μετά, τους στείλαμε για μεσημεριανό.

Την ώρα που πήγαν να πάρουν ένα σάντουιτς, εμείς συναντηθήκαμε με το προσωπικό μας για να μελετήσουμε τις απαντήσεις τους, να αξιολογήσουμε τα δεδομένα και να επιλέξουμε *μία και μοναδική παρέμβαση* που θα μπορούσαμε να κάνουμε μαζί τους μέσα σε μία ώρα. Για παράδειγμα, να τους εκπαιδεύσουμε να εκφράσουν με θετικό τρόπο τις ανάγκες τους χωρίς να κρίνουν τον σύντροφό τους. Όταν επέστρεψαν, κάναμε τη μία παρέμβαση που είχαμε επιλέξει. Μετά περιμέναμε... δύο χρόνια.

Ύστερα από αυτά τα δύο χρόνια, η Joan ήρθε σε επαφή με όλα τα ζευγάρια. Αυτό που βρήκε ήταν ένα εντυπωσιακό επίπεδο επιτυχίας για αυτή τη μία παρέμβαση. Σε μεγάλο βαθμό, τα ζευγάρια αυτά είχαν αλλάξει τη δυναμική τους. Και παρέμεινε έτσι αλλαγμένη δύο χρόνια αργότερα.²

Ναι, επιλέξαμε την παρέμβαση που υποθέσαμε ότι θα ήταν πιο χρήσιμη. Όμως ήταν εντυπωσιακό ότι μία και μοναδική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούσε ένα ζευγάρι μπορούσε να έχει τόση επιρροή στη σχέση τους και στη ζωή τους.

Μπορούν αυτές οι μικρές αλλαγές στις συνήθειες που συνιστούμε εδώ να αλλάξουν πράγματι τη σχέση σας;

Ναι.

Είμαστε ερωτευμένοι. Δεν φτάνει αυτό;

Αυτό είναι εύκολο. *Όχι.*

Ο έρωτας δεν φτάνει. Γιατί πολύ συχνά, καθώς περνάει ο καιρός, σταματάμε να φλερτάρουμε ο ένας τον άλλο. Σταματάμε να δίνουμε προτεραιότητα στον ρομαντισμό, στη διασκέδαση, στην περιπέτεια και στο καλό σεξ. Η καθημερινότητα μπαίνει στον δρόμο μας. Σε μια έρευνα με τριάντα ζευγάρια που εργάζονταν και οι δύο, το Κέντρο Σλόαν για Εργαζόμενες Οικογένειες του UCLA ανακάλυψε ότι οι σχέσεις συχνά γίνονται απλώς ατελείωτες λίστες με πράγματα που πρέπει να γίνουν. Η συζήτηση περιορίζεται στις αγγαρείες και στον προγραμματισμό.³ Με άλλα λόγια, πρέπει σκόπιμα να *εξασκείτε* αυτές τις πλευρές της σχέσης που θα σας περιγράψουμε.

Οι πρακτικές αυτές θα σας βοηθήσουν αν απλώς βγαίνετε με κάποιον και αναρωτιέστε τι θα γίνει παρακάτω, αλλά και αν είστε παντρεμένοι πενήντα χρόνια. Είναι βοηθητικές για οποιαδήποτε ηλικία και οποιοδήποτε στάδιο. Αυτό είναι η εργαλειοθήκη μας για μια σπουδαία αρχή, μια επανεκκίνηση ή μια διόρθωση πορείας. Και το μόνο που χρειάζεστε για να αρχίσετε είναι η προθυμία να προσπαθήσετε.