



Jacques
Salomé

Ταξίδι στις χώρες του

έρωτα και της αγάπης

Επιθυμία

οικειότητα

τόλμη

φόβοι

αμφιβολίες

αφοσίωση

ανανέωση

απιστία



Περιεχόμενα

Όταν μέσα μου φωλιάζει ένας έρωτας	9
Τολμήστε το ταξίδι.....	10
«Για πες μου, ξέρεις στ' αλήθεια τι είναι ο έρωτας;»	12
Τι συμβαίνει με το ερωτικό πάθος;	18
Κι αν μιλούσαμε στ' αλήθεια γι' αγάπη;	23
Από την αγάπη προς τον εαυτό μας στην αγάπη προς τον άλλον	26
Μια διαφορετική ματιά στην αγάπη προς τον εαυτό μας.....	29
Τολμήστε να ομολογήσετε ότι είστε ερωτευμένοι	33
Τολμήστε ν' αγαπήσετε	36
Να μη διστάζουμε ποτέ ν' αφουγκραζόμαστε την αγάπη.....	46
Τολμήστε να ζήσετε με αγάπη.....	50
Ζήστε την αγάπη στο παρόν.....	56
Νους υγιής και σώμα υγιές ενόψει μιας ερωτικής σχέσης!.....	60
Σχετικά με τα ειδύλλια	64
Οι εκδηλώσεις οικειότητας	68
Η αγάπη δεν είναι πάντα για πάντα!	72
Μια φορά κι έναν καιρό ήταν μια αγάπη	77
Οι αμφιβολίες στην αγάπη	79
Οι απογοητεύσεις της ζωής.....	83
Δεν υπάρχει αγάπη χωρίς συγκίνηση.....	87
Τα μυστήρια της επιθυμίας.....	92

Αφουγκραστείτε την επιθυμία, τη δική σας και του συντρόφου σας.....	102
Κάποιες παρεξηγήσεις γύρω από το ζήτημα της επιθυμίας.....	109
Μιλώντας για τον κύκλο της αγάπης.....	116
Η αγάπη μπορεί να χαθεί	124
Από το ειδύλλιο σε μια μακροχρόνια συντροφική σχέση.....	126
Η σκοτεινή πλευρά της αγάπης.....	155
Πίστη και απιστία, εφικτές και οι δυο!	163
Πολλά μπορούν να ειπωθούν ακόμα για την πιθανή εισβολή ενός τρίτου προσώπου σ' ένα ζευγάρι	175
Αμφιταλαντεύσεις στον έρωτα.....	180
Η εκστατικότητα	185
Η συντριβή.....	187
Ο φόβος μήπως χάσουμε το αγαπημένο πρόσωπο.....	191
Όσα λέγονται κι όσα δεν λέγονται.....	195
Ανάγκες ή επιθυμίες προσωπικές και ανάγκες ή επιθυμίες του ζευγαριού.....	202
Κάποιες σεξουαλικές δυσκολίες στους άνδρες και (ενδεχομένως) στις γυναίκες σήμερα.....	207
Ένα ερωτικό συναίσθημα μπορεί μερικές φορές να είναι άδικο	219
Πώς είναι δυνατόν να κακομεταχειριζόμαστε την πιο υπέροχη αγάπη;	222
Πώς είναι δυνατόν να μην αγαπάμε πια... το πρόσωπο που αγαπάμε;	227
Καλλιεργώντας την ερωτική απογοήτευση	232
Ρήξεις και άλλες δοκιμασίες στην αγάπη.....	235
Τα τραύματα της αγάπης.....	242
Τι γίνεται όταν εγκαταλείπουμε το αγαπημένο πρόσωπο ή μας εγκαταλείπει εκείνο;	246
Όταν οι άνθρωποι θα ζουν από αγάπη	251

Σ' ένα ζευγάρι δεν είναι πάντα αναγκαίο ο ένας να θυσιάζεται για τον άλλον... όχι πάντα!	254
Το μέλλον ενός ζευγαριού	258
Η ανανέωση του ζευγαριού	262
Αναγκαίοι χωρισμοί και ανασύσταση μιας άλλης σχέσης	270
Ερωτικό γράμμα σε κάποια που έφυγε	274
Να ξέρετε να γεύεστε τις ευτυχισμένες στιγμές και να φυλάτε την ανάμνησή τους σαν θησαυρό	276
Ας συνεχίσουμε να ονειρευόμαστε την αγάπη	284

Οι χώρες του έρωτα και της αγάπης έχουν εδάφη
και τοπία εύφορα, ν' ανθίσουν τα συναισθήματα κι οι σχέσεις.
Είναι γεμάτες μυστικά μονοπάτια,
φλογερές πηγές, αισθησιακούς λόφους
και μυστηριώδη δάση.

Οι χώρες του έρωτα και της αγάπης,
δώρα ανεκτίμητα που τα μοιράζεσαι μ' ένα αγαπημένο πλάσμα,
είναι ανοιχτές σε όλους.

Συχνά χρειάζεται μια ολάκερη ζωή
για να τολμήσεις να τις διατρέξεις
και ν' αφευθείς στην αγκαλιά τους.

Άλλες είναι ανοιχτές και ηλιόλουστες, σε όλους προσιτές,
κι άλλες κρυφές, δυσπρόσιτες.

Οι χώρες του έρωτα και της αγάπης δεν ανήκουν σε κανέναν,
είναι παρθένοι τόποι,
κι εσύ είσαι εξερευνητής, όχι κατακτητής.

Περιπλανήθηκα
σε κάποιες χώρες απ' αυτές.

Πάρτε λοιπόν κι εσείς το ρίσκο ή την ευχαρίστηση,
με οδηγό μοναδικό
αυτό το πολύτιμο φως που λαμπυρίζει βαθιά μέσα μας,
την ανάγκη μας να σεβόμαστε και ν' αγαπάμε τον εαυτό μας,
ώστε όλοι να μπορούμε ν' αγαπάμε πιο σωστά και, γιατί όχι,
να μας ανταποδίδουν την αγάπη.

Όταν μέσα μου φωλιάζει ένας έρωτας

Όταν μέσα μου φωλιάζει ένας έρωτας,
με γεμίζει.

Καταλαμβάνει όλο τον χώρο του κορμιού μου,
καθώς και της καρδιάς μου και της σκέψης μου.

Γίνεται δώρο ζωντανό
σ' όλα τα κύτταρά μου, ένα προς ένα.

Είναι ένας ήλιος
στις ατέλειωτες νύχτες μου.

Είναι η φωτιά, ο αέρας, το νερό, η γη,
γεννά ένα νέο αστέρι
μέσα σε κάθε ανάσα μου.

Είναι παρών σ' ό,τι με περιβάλλει,
σε κάθε φύλλο δέντρου,
σε κάθε χαλίκι του δρόμου,
σε κάθε σύννεφο,
όπως και στο άπειρο του ουρανού.

Η πηγή του είναι αστείρευτη,
γιατί δεν προέρχεται από άλλον κανέναν,
παρά μονάχα από την πιο βαθιά και πιο γλυκιά συγκίνησή μου,
που επιτέλους έρχεται στο φως και γίνεται προσφορά.

Τολμήστε το ταξίδι

Υπάρχει μέσα στον καθέναν μας μια βαθιά προσδοκία, ακαταμάχητη μερικές φορές, ν' αγαπήσουμε και ν' αγαπηθούμε. Σε πολλούς προστίθεται η επιθυμία και η θέληση να προχωρήσουν πέρα από ένα ειδύλλιο και να δημιουργήσουν μια συντροφική σχέση αξιόπιστη και ανθεκτική στον χρόνο.

Αυτό το ταξίδι στις χώρες του έρωτα και της αγάπης μάς καλεί να θέσουμε ερωτήματα γύρω από τις ανακαλύψεις και τις περιπλανήσεις που θα σημαδέψουν και θα αναστατώσουν μια ερωτική σχέση, όταν αυτή εξελιχθεί σε σχέση συμβίωσης. Πέρα από το σάστισμα και τον ενθουσιασμό που τον πρώτο καιρό φωτίζουν το ειδύλλιο, θα πρέπει να κατανοήσουμε καλύτερα και σε βάθος ορισμένα από τα μυστήρια του έρωτα. Όχι μόνο επειδή αυτή η κατανόηση θα μας επιτρέψει να είμαστε πιο ξεκάθαροι πάνω σε κάποια επίμαχα ζητήματα, περιπέτειες και εμπόδια που αναπόφευκτα θα προκύψουν στη διάρκεια μιας κοινής πορείας, αλλά και για να προσπαθήσουμε να προχωρήσουμε μαζί και να χτίσουμε μια σχέση συμβίωσης που θα μπορεί να αποτελέσει βάση και για την ατομική εξέλιξη των δύο συντρόφων.

Μιας και κανείς από μας δεν γνωρίζει από πριν τη διάρκεια ζωής ενός έρωτα, γνωρίζουμε, αν και θα ευχόμασταν να το αγνοούμε, πως όταν μπλέκουμε σε μια ερωτική περιπέτεια πάντα διατρέχουμε κινδύνους.

Οι πιο απειλητικοί σκόπελοι εμφανίζονται όταν υπάρχουν ασύμμετρα συναισθήματα, όταν δηλαδή τα συναισθήματα δεν είναι αμοιβαία, όταν απουσιάζουν οι δεσμοί που χτίζουν μια σχέση συμβίωσης, όταν το παρελθόν αναδύεται και αλλοιώνει το παρόν μιας καθημερινότητας που γεννιέται κάθε στιγμή. Όλα αυτά είναι θεμελιακά ζητήματα σε μια σχέση, τα οποία οφείλουμε να εκτιμήσουμε, να οριοθετήσουμε και να σεβαστούμε.

Ένα διόλου ευκαταφρόνητο κομμάτι της παγκόσμιας λογοτεχνικής δημιουργίας, ποιητικής και πεζογραφικής, μπορεί να γίνει κατανοητό ως μια απόπειρα να δοθούν απαντήσεις σε ένα σύνολο ερωτημάτων που υφίστανται από καταβολής κόσμου: πώς να διατηρήσουμε τη μαγεία της πρώτης συγκίνησης; Τι να κάνουμε για να κρατήσουμε ζωντανή την επιθυμία να είμαστε μαζί; Τι να κάνουμε για να διαρκέσει ο έρωτας; Πώς να τον γλιτώσουμε από τις παγίδες της επανάληψης, της φθοράς και της μονοτονίας της καθημερινής ρουτίνας; Πώς ν' αντιμετωπίσουμε την παραζάλη ή την απουσία επιθυμίας, τις αμφιταλαντεύσεις της ηλικίας; Πώς να μην ξεγελαστούμε με την πιθανή ψευδαίσθηση πως η αλλαγή συντρόφου μπορεί να είναι μια λύση; Τι να κάνουμε όταν μας παρασέρνει ένα πάθος κι αυτό το πάθος κατατρώνει τη ζωή μας; Τι μας συμβαίνει όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με τον χωρισμό, με την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου;

Παρουσιάζοντας ένα σύνολο κειμένων που είναι αφιερωμένα σ' αυτά τα ζητήματα, σας προτείνω ένα ταξίδι προς τις γνωστές και λιγότερο γνωστές χώρες του έρωτα και της αγάπης, το οποίο εύχομαι να είναι συναρπαστικό.

«Για πες μου, ξέρεις στ' αλήθεια τι είναι ο έρωτας;»

Μια μέρα ένας φίλος μου έθεσε χωρίς περιστροφές, και μάλιστα πολύ απότομα, μια σειρά από ερωτήματα για τον έρωτα.

«Ξέρεις εσύ τι είναι στ' αλήθεια ο έρωτας;»

«Ε, ναι, λίγο, όχι απόλυτα βέβαια! Τέλος πάντων, νομίζω πως ξέρω, παρότι έχω αλλάξει γνώμη πολλές φορές στη ζωή μου. Αυτό που είναι βέβαιο είναι πως πιστεύω ότι ξέρω να αναγνωρίζω τον έρωτα, όταν έρχεται, για να τον υποδεχτώ μέσα μου, και ξέρω να δέχομαι τον έρωτα που κάποιος θα θελήσει να μου προσφέρει!»

«Σύμφωνοι, αλλά τι είναι ακριβώς ο έρωτας;»

«Πιστεύω πως ο έρωτας σήμερα είναι ένα σπάνιο συναίσθημα, σπάνιο σαν το καθαρό νερό, γιατί συχνά μολύνεται από πολλές αστοχίες και αδεξιότητες οι οποίες προκύπτουν από την ανωριμότητά μας. Όμως, προτού σου πω περισσότερα για τον έρωτα, πρέπει να σου μιλήσω και για τους ψευδοέρωτες.»

«Τους ψευδοέρωτες;»

«Είναι συναισθήματα που τους δίνουμε την ονομασία “έρωτας”, αλλά που δεν είναι έρωτας. Είναι περισσότερο σαρκικές εκδηλώσεις, αισθητικές συγκινήσεις, εκφράσεις φορτισμένες με συναίσθημα που έχουν τη μορφή του έρωτα, αλλά απέχουν πολύ, πάρα πολύ, από το να είναι έρωτας!»

«Τότε, όμως, πώς μπορεί κανείς ν' αναγνωρίσει τον αληθινό έρωτα;»

«Καταρχήν, δεν πρέπει να μπερδεύουμε μια ερωτική εξομολόγηση με τον έρωτα!»

«Εγώ, αν πω “σ' αγαπώ”, λέω αλήθεια. Εξάλλου δυσκολεύομαι να το πω, δεν νιώθω άνετα μ' αυτές τις λέξεις. Ο άλλος οφείλει να καταλάβει και να νιώσει ότι τον αγαπώ!»

«Να, λοιπόν, μια πρώτη απάντηση, ο έρωτας είναι αυτό που νιώθουμε, όχι όμως να προέρχεται από τον άλλον, αλλά από μέσα μας. Αυτό που νιώθουμε από τον άλλον έχει περισσότερο να κάνει με μια πεποίθηση: πιστεύουμε ότι μας αγαπά! Και επειδή το πιστεύουμε... αισθανόμαστε πως έχουμε την αγάπη του.»

«Άρα, δηλαδή, δεν μπορούμε ποτέ να είμαστε σίγουροι για την αγάπη του άλλου!»

«Οι ψεύτικοι έρωτες είναι πανούργοι, τα κανονίζουν έτσι, ώστε να μοιάζουν με έρωτες. Για παράδειγμα, ο ψεύτικος έρωτας του καθισχυασμού έχει στόχο να καταλαγιάζει τις ανησυχίες του άλλου, ίσως ακόμα και να τον κρατά εξαρτημένο: “Μα και βέβαια σ' αγαπώ, πρέπει να το νιώθεις, δεν είμαι πάντα μαζί σου, κοντά σου, ενώ θα μπορούσα να είμαι αλλού;” Άλλοτε πάλι λέμε στον άλλον: “Σ' αγαπώ” κι αυτό σημαίνει: “Αγάπα με”. Αυτή η απαίτηση δεν είναι αγάπη, είναι περισσότερο μια δική μας συγκαλυμμένη ανάγκη.»

«Ωστόσο, αν έχει κανείς το θάρρος να πει σε κάποιον “σ' αγαπώ”, θα πει πως τον αγαπά!»

«Προσοχή, ας μη συγχέουμε το αγαπώ με το είμαι ικανός να δώσω αγάπη. Μπορώ να πω στην κοπελιά μου: “Σ' αγαπώ” και τίποτα να μη βγει από μένα για να φτάσει σ' εκείνη! Υπάρχουν και δυσκοίλιοι στον έρωτα, ξέρεις!»

«Το 'ξερα εγώ, πως ο έρωτας δεν μπορούσε ν' αρκεστεί σε λέξεις, πως χρειαζόταν κάτι παραπάνω!»

«Όχι απλώς κάτι, πολλά. Αν ένας έρωτας καταφεύγει μόνο στις λέξεις, σημαίνει πως είναι πολύ απόμακρος, ακόμα κι όταν τα σώματα είναι κοντά, ή ότι δεν είναι πολύ ζωντανός!»

«Εγώ χρειάστηκε να περιμένω χρόνια μέχρι να μου πει μια γυναίκα: “Σ’ αγαπώ”.»

«Αυτό θα πει απλώς ότι είχες ανάγκη ν’ αγαπηθείς. Αυτό δεν λέει αν είχες αγάπη μέσα σου, που προοριζόταν για ένα και μοναδικό άτομο και πάνω απ’ όλα, αν ήσουν έτοιμος να την προσφέρεις!»

«Στο ξεκίνημα της ενήλικης ζωής μου, χρειαζόμουν να έχω τη βεβαιότητα πως, αν αγαπούσα, θα ανταποκρινόταν κι ο άλλος στον έρωτά μου!»

«Εσύ, δηλαδή, ήθελες ένα είδος εμπορικής συναλλαγής! Ένα είδος διαπροσωπικής συναλλαγής στη βάση του: “Σ’ αγαπώ, αν κι εσύ μ’ αγαπάς!” Αυτό δεν μπορώ να το ονομάσω αγάπη. Ο έρωτας, η αγάπη, είναι ένα συναίσθημα που μεταφράζεται, γι’ αυτόν που το νιώθει, σε μια δόνηση, σ’ ένα σύνολο αισθημάτων και συγκινήσεων που τον ωθούν προς ένα σαφώς καθορισμένο άτομο, είτε αυτό είναι παρόν είτε απόν, η ύπαρξη του οποίου τού φαίνεται ξαφνικά ζωτικής σημασίας και μερικές φορές πιο σημαντική κι από τη δική του. Αν αυτό το συναίσθημα υπάρχει μέσα σου, δεν μπορεί παρά να το νιώθεις. Είναι ανεξάρτητο από άλλα συναισθήματα που μπορεί να είναι παρόντα μέσα σου ή μέσα στον άλλον. Αυτό που πρότεινες αποκαλώντας το “αγάπη” είναι στην ουσία ένα πρότυπο σχέσης που προσπαθεί να κατοχυρώσει την παρουσία και την αγάπη του άλλου. Στην πραγματικότητα πρότεινες μια σχέση η οποία περιείχε ένα αίτημα, που και το ίδιο κουβαλούσε μια ρητή προσταγή και μια έμμεση ανάγκη.»

«Μα εγώ δεν θέλω ν’ αγαπώ στο κενό, νιώθω την ανάγκη να δω την αγάπη μου να μπλέκεται, να δένεται με την αγάπη του άλλου!»

«Εσύ δεν θέλεις αγάπη, αυτό που θέλεις είναι μια ασφάλεια κατά παντός κινδύνου! Όμως αυτή η ασφάλεια δεν υφίσταται στο ερωτικό πεδίο! Κάθε είδους αγάπη εμπεριέχει ένα ρίσκο, το αν θα γίνει δεκτή ή όχι, αν θα είναι ευπρόσδεκτη και θα ενισχύεται ή όχι, αν θα βρίσκει ανταπόκριση στον άλλον ή απλώς θα “αναλώνεται” από τον άλλον. Πράγμα που μπορεί να μας κάνει να καταλάβουμε καλύτερα πόσο πολύπλοκες, χαοτικές και μερικές φορές λαβυρινθώδεις είναι οι δυναμικές της αγάπης!

»Αν κάποιος πει “σ’ αγαπώ” κι ο άλλος απαντήσει “κι εγώ”, το αντικείμενο της δικής του αγάπης είναι πάνω απ’ όλα η αγάπη που ο άλλος έχει... γι’ αυτόν! Όπως μπορείς να αντιληφθείς, ακόμα κι αν αυτό που σου λέω δεν θα σου αρέσει, μέσα σ’ αυτή τη δυναμική μιλάμε ξεκάθαρα με όρους κατανάλωσης: ο ένας ικανοποιείται καταναλώνοντας την αγάπη του άλλου, κυρίως αν τον ενθουσιάζει η σκέψη ότι αγαπιέται!»

«Αισθάνομαι ότι θέλεις να με αποθαρρύνεις, για να μην πω να με απελπίσεις ολότελα! Δεν μπορεί να μην υπάρχουν και αληθινές αγάπες!»

«Σίγουρα υπάρχουν, και πρέπει επίσης να τις αφήνουμε να χτίζονται και να θεριεύουν σιγά σιγά μέσα μας. Στην αρχή της ζωής, ένα μωρό περιμένει ν’ αγαπηθεί άνευ όρων. Έχει ανάγκη να το δέχονται όπως είναι. Και, όπως συμβαίνει συνήθως, δέχεται πράγματι αυτού του είδους την αγάπη από τους γονείς του. Μια αγάπη που του παρέχεται δωρεάν, χωρίς να του ζητείται να την ανταποδώσει. Το μωρό ικανοποιείται και μόνο που τη δέχεται. Έπειτα, μεγαλώνοντας, το παιδί θα νιώσει ότι, πέρα από την προσκόλλησή του στους γονείς του, αρχίζει ν’ αναπτύσσει ένα συναίσθημα γι’ αυτούς, να τους αγαπά. Έχει κι αυτό με τη σειρά του την επιθυμία να τους δώσει αγάπη. Μια αγάπη διαφορετική για κάθε γονέα. Κι έπειτα ανακαλύπτει ότι τα συναισθήματά του είναι ασταθή, ότι μπορεί να ανατραπούν και να κινδυνέψουν από αρνήσεις,

από απαγορεύσεις ή από οικογενειακά περιστατικά που θα το κάνουν ν' αμφιβάλλει κατά πόσο το αγαπούν. Έτσι κάποιες στιγμές θα τύχει ν' αγαπά πολύ τον έναν ή τον άλλον γονέα και κάποιες άλλες να τον μισεί. Ειδικά όταν έχει την αίσθηση ότι η μητέρα του ή ο πατέρας του δεν το καταλαβαίνουν, είναι άδικοι απέναντί του ή απαιτούν πάρα πολλά από αυτό!»

«Ναι, αυτό είναι αλήθεια, σαν παιδί ντρεπόμουν που μερικές φορές μισούσα τη μητέρα μου, κι ας την αγαπούσα μέσα μου!»

«Ας μην τα μπερδεύουμε. Από τη μια υπήρχε η αγάπη σου για τη μητέρα σου (ή τον πατέρα σου) κι από την άλλη η σχέση που σου υποδείκνυε αυτή η αγάπη. Θα σκαρφιστώ μια ιστορία, που είναι λίγο πολύ η δική μου. Είσαι δεκατεσσάρων χρόνων, είσαι ερωτευμένος με την αδελφή του καλύτερού σου φίλου, θέλεις να βγείτε απόψε, επειδή είναι τα γενέθλιά της, είναι μια υπέροχη επιθυμία, πραγματοποιήσιμη, μιας και δεν μένει μακριά. Εξάλλου, οι γονείς της είναι σύμφωνοι, όμως οι δικοί σου γονείς σου απαγορεύουν να βγεις. Θα τους μισήσεις, αλλά στην πραγματικότητα αυτό που δεν αγαπάς είναι η απαγόρευσή τους, η άρνησή τους! Εσύ όμως θα υποθέσεις ότι δεν αγαπάς τους γονείς σου! Οι γονείς σου αρνήθηκαν να σου δώσουν την άδεια επειδή σ' αγαπούν, επειδή θέλουν το καλύτερο για σένα, επειδή αισθάνονται υπεύθυνοι και σκέφτονται τις ανάγκες σου (να κοιμηθείς, να ξεκουραστείς, να είσαι την επομένη σε φόρμα για το σχολείο...).»

«Συχνότερα, αυτό που δεν αγαπάμε είναι η συμπεριφορά, η σχέση που μας προτείνουν μια συγκεκριμένη στιγμή, η στάση ή τα λόγια των γονιών μας! Μπερδεύουμε (εξάλλου το ίδιο κάνουν και αυτοί μ' εμάς) το πρόσωπο με τη συμπεριφορά. Έτσι, μερικές φορές τείνουμε να τους φέρνουμε σε δύσκολη θέση λέγοντάς τους: “Σε μισώ, δεν σ' αγαπώ, δεν θέλω πια να σ' αγαπώ...” Τους εκβιάζουμε: “Αν μ' αγαπούσες αληθινά, θα με άφηνες να βγω” ή “Θα μου τ' αγόραζες εκείνα τα πατίνια!” Κυρίως στην εφηβεία, που εί-

μαστε ιδιαίτερα επιδέξιοι, κακομεταχειριζόμαστε τον δεσμό που έχουμε μαζί τους, τον βάζουμε σε δοκιμασία, σαν να θέλουμε να επιβεβαιώσουμε τη σταθερότητα της αγάπης που ισχυρίζονται πως έχουν για μας!»

«Δική τους είναι η ευθύνη να μας μάθουν να μη συγχέουμε τα συναισθήματα με τις σχέσεις, γιατί αυτή η σύγχυση κινδυνεύει να εμφανιστεί ξανά αργότερα στις ερωτικές ή συντροφικές μας σχέσεις!»

«Επομένως, πιστεύεις πως έτσι κινδυνεύω κι εγώ να τα μπερδέψω, συναισθήματα και σχέσεις;»

«Είναι πολύ σύνηθες, πόσο μάλλον όταν, συχνά, δεν ξέρουμε ν' αγαπάμε, επειδή δυσκολευόμαστε ν' αγαπήσουμε τον εαυτό μας! Όταν έχει κανείς περιορισμένη εμπιστοσύνη στον εαυτό του, περιορισμένη εκτίμηση στον εαυτό του, αναζητά διαρκώς διαβεβαιώσεις. Όσο εμείς δεν αγαπάμε τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο νιώθουμε την ανάγκη να μας αγαπούν.»

«Θα έπρεπε, επομένως, ο καθένας από μας να μάθει ν' αγαπά τον εαυτό του, για να μπορεί ν' αγαπήσει; Μίλησες για ανωριμότητα, θα έπρεπε συνεπώς να μάθουμε να ωριμάζουμε με την καρδιά...»

«Ναι, θα μπορούσες να το πεις κι έτσι, να ωριμάζουμε με την καρδιά.»

Όρες αργότερα, ο φίλος μου εξακολουθούσε να μην ξέρει τι είναι η αγάπη, ωστόσο εγώ, χωρίς να αποθαρρυνθώ, προσπάθησα ακαταπόνητα να του μεταβιβάσω τα λίγα που πίστευα ότι γνωρίζω γι' αυτό το περίπλοκο συναίσθημα, που άλλοτε είναι υπέροχο κι άλλοτε μας τρομάζει, πάντα ωστόσο το αναζητάμε.

Τι συμβαίνει με το ερωτικό πάθος;

Συγκέντρωσα, κάπως τυχαία κι ακατάστατα, διάφορες ερωτήσεις που συχνά μού θέτουν σχετικά με το ερωτικό πάθος. Το ζήτημα είναι περίπλοκο και αξίζει να του αφιερώσουμε περισσότερη προσοχή. Εδώ παραθέτω την άποψή μου δίνοντας τροφή για σκέψη. Μια θέση που δεν παύω να την επεξεργάζομαι, με άλλα λόγια, να τη διερευνώ.

Το πάθος δεν γεννιέται αναγκαστικά με μια κεραυνοβόλα ματιά (σε έναν έρωτα κεραυνοβόλο, πρέπει να το υπενθυμίζουμε αυτό, συχνότερα πιο ισχυρός είναι ο... κεραυνός παρά ο έρωτας!). Το πάθος μπορεί να γεννηθεί από μια εξιδανίκευση του άλλου (επικοινωνία μέσω αλληλογραφίας, χωρισμό, ταύτιση μ' ένα πλάσμα της φαντασίας μας...) ή μια αντίσταση, μια άρνηση που θα ωθήσει αυτόν που υπέστη την απόρριψη σε μια άσκηση πίεσης προκειμένου να επιβάλει τον έρωτα που αισθάνεται ότι νιώθει. Το ερωτικό πάθος μπορεί επίσης να δημιουργηθεί από μια προβολή: σαν να εστιάζει ο ένας στον άλλον, σαν να δοκιμάζει να ρουφήξει μονομιάς όλες τις ικανότητες, τις δυνατότητες και τις προσδοκίες τις οποίες έχει αυτός ή αυτή που πρόκειται να γίνει το αντικείμενο του πάθους του.

Μπορεί να γεννηθεί και να επιβληθεί σ' ένα ειδύλλιο, όταν τα συναισθήματα του ενός όχι μόνο μεγεθύνονται, αλλά και συγχέονται με τα συναισθήματα του άλλου. Το ερωτικό πάθος μού φαίνεται επίσης ότι είναι το αποτέλεσμα μιας λανθάνουσας ανάγκης,

λίγο πολύ συγκαλυμμένης, του ατόμου που θέλει να κυριαρχήσει στον άλλον, να τον απορροφήσει, να τον αφομοιώσει ολότελα... Όμως μπορεί να προκύπτει και από την επιτακτική ανάγκη να νιώσει τρελά ερωτευμένος για να έχει την αίσθηση ότι υπάρχει.

Το ερωτικό πάθος, αντίθετα με όσα φαντάζονται πολλοί, δεν είναι αγάπη, είναι μια αρρώστια της αγάπης. Με την έννοια ότι μπορεί να κατακλύσει όλον τον εσωτερικό χώρο του ανθρώπου που το βιώνει και, κάνοντάς το αυτό, να καθυποτάξει όλα τα άλλα ενδιαφέροντά του. Μπορεί επίσης να καταβροχθίσει το αντικείμενο του πάθους του. Και, αργά ή γρήγορα, ο ένας από τους δύο να μην αντέξει πια τις ακρότητες, την υπερβολικά συχνή παρουσία, τα τηλεφωνήματα κάθε ώρα της ημέρας (και της νύχτας), τις συνεχείς και αδιάκοπες δηλώσεις αγάπης. Όσο για εκείνον που αισθάνεται κυριευμένος από το πάθος, συχνά θα παραπονιέται για τη μη ανταπόδοση της φλογερής του αγάπης από τον άλλον (ο οποίος προφανώς δεν φλέγεται με τον ίδιο τρόπο), θα συσσωρεύει απαιτήσεις και μομφές, εισπράττοντας τις αντιδράσεις του άλλου ως υπερβολικά χλιαρές, υπερβολικά δειλές σε σχέση με τις προσδοκίες του.

Ο φλογερός έρωτας δεν πρέπει να συγχέεται με το ερωτικό πάθος. Είναι ένας έρωτας που μεγεθύνεται, θεριεύει και μόνο με την παρουσία του αγαπημένου προσώπου, με τις αντιδράσεις του, με το ενδιαφέρον του και τις από μέρους του εκδηλώσεις αφοσίωσης ή τρυφερότητας, ακόμα και τις πιο ασήμαντες. Είναι ένας έρωτας λαμπερός, γενναιόδωρος, φορέας ζωής, φορτισμένος με μια πανίσχυρη, ευεργετική ενέργεια που δεν περιέχει τα καταστροφικά, είτε συγκαλυμμένα είτε πιο φανερά, χαρακτηριστικά του ερωτικού πάθους.

Ο φλογερός έρωτας θ' αναπτυχθεί πιο πολύ, αν υπάρχει αμοιβαιότητα συναισθημάτων («Σ' αγαπώ και νιώθω πως μ' αγαπάς κι εσύ») και αν οι δύο σύντροφοι αισθάνονται δεμένοι

με κοινά ενδιαφέροντα, με συναφή ευαισθησία, παρόμοια άποψη για τα θεμελιώδη ζητήματα της ζωής, αν κάνουν όνειρα για το κοινό τους μέλλον...

Αν το ερωτικό πάθος είναι αρρώστια, όπως το σκέφτομαι εγώ, δεν μπορεί να είναι ευεργετικό ούτε γι' αυτόν που το αισθάνεται ούτε γι' αυτόν που αποτελεί αντικείμενό του και που μπορεί να το υφίσταται χωρίς να μπορεί πάντα να αποδεσμευτεί από αυτό. Το ερωτικό πάθος είναι συχνά το ισοδύναμο μιας μονομανίας που δεν εξελίσσεται, είναι ένα σύνολο, υπάρχει ή δεν υπάρχει. Πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να εξαφανιστεί όσο απότομα εμφανίστηκε, ιδιαίτερα όταν επενδυθεί σε κάποιο άλλο ερωτικό αντικείμενο. Μπορεί επίσης, αντίθετα, να διαρκέσει, να δυναμώσει και να πάρει ανυπόφορες διαστάσεις, να δημιουργήσει εντάσεις και να προξενήσει μια πνιγνή κατάσταση, ακόμα και να κυριέψει ολοκληρωτικά αυτόν που το αισθάνεται και αυτόν τον οποίο αφορά. Αυτή η εξέλιξη μπορεί να οδηγήσει στην «εξαφάνιση» ενός από τους συντρόφους (αυτοκτονία, μετάβαση στην πράξη, ή ακόμη φυγή εκείνου που αισθάνεται πολιορκημένος, στερημένος από τα δικά του συναισθήματα ή από τον ζωτικό του χώρο).

Το ερωτικό πάθος, παραδόξως, δεν μου φαίνεται ότι μπορεί να οδηγήσει σε μια αμοιβαία αγάπη, γιατί μας επιβάλλεται, αντίθετα με το ερωτικό συναίσθημα ή με τη γέννηση μιας καινούριας αγάπης, η οποία είναι μια δύναμη ασυγκράτητη μέσα μας και μας οδηγεί προς τον άλλον, όχι για να τον κατακτήσουμε, αλλά περισσότερο για να του προσφέρουμε όλα τα καλά που έχουμε μέσα μας και που του τα δίνουμε χωρίς ανταλλάγματα. Ο έρωτας που γεννιέται στη συνέχεια θα εξελιχθεί και θα γίνει αγάπη, συναίσθημα πιο σταθερό, πιο γαληνεμένο, πιο ήρεμο.

Ο Φραντσέσκο Αλμπερόνι (Francesco Alberoni), στο βιβλίο του *Innamoramento e amore* («Έρωτας και αγάπη»), περιγράφει

την πρώτη κατάσταση σαν μια επαναστατική φάση δημιουργικής αναστάτωσης και τη δεύτερη σαν πιο θεμελιωμένη, πιο συγκροτημένη.

Αυτοί που ζητούν τη γνώμη μου είναι συχνότερα εκείνοι που αποτελούν αποδέκτες ενός ερωτικού πάθους, το οποίο κατά κάποιον τρόπο υπομένουν. Τους καλώ να πάρουν τις σωστές αποστάσεις, να έχουν όσο το δυνατόν περισσότερο αυτοσεβασμό ως προς τις προσδοκίες τους και τα όρια της ανεκτικότητάς τους. Όταν ο ένας από τους συντρόφους αισθάνεται αιχμάλωτος ενός πάθους, έχει αμφιβολίες, πνίγεται ή ψάχνει να βρει τη σωστή απόσταση, με άλλα λόγια τη λύτρωση, δεν του δίνω συμβουλές, αλλά προσπαθώ περισσότερο να του υποδείξω κάποιους πιθανούς δρόμους για ν' αποφύγει τους μεγαλύτερους σκοπέλους, αυτούς που συμβάλλουν στη διατήρηση των παρεξηγήσεων ή των απογοητεύσεων, οι οποίες θρονιάζονται επανειλημμένα και συχνά σε αυτό το είδος σχέσης. Πιο συγκεκριμένα, προσπαθώ να τον βοηθήσω να συνειδητοποιήσει το γεγονός ότι, παρότι υποφέρει, τελικά θα προσαρμοστεί στην εξωφρενική συμπεριφορά του άλλου! Τον καλώ να αυτοπροσδιοριστεί καλύτερα, να σεβαστεί τον εαυτό του, να βρει τα μέσα να χαράξει μια απόσταση χρόνου και χώρου, να προσπαθήσει με πολύ συγκεκριμένο τρόπο να συμβιβάσει δύο πολύ προσωπικούς χώρους: τον κοινό προσωπικό χώρο που μοιράζεται με τον σύντροφό του με τον αυστηρά προσωπικό και προστατευμένο χώρο που διαφυλάσσει για τον εαυτό του. Επιμένω, επίσης, στο ότι πρέπει να βρίσκει χρόνο να ανταποδίδει και να μοιράζεται, βασισμένος σ' έναν συγκεκριμένο κώδικα: συμφωνώντας με τον σύντροφο ν' αφήνει ο ένας στον άλλον δύο λεπτά ελεύθερης έκφρασης, χωρίς να τον διακόπτει, προκειμένου να μιλήσει για τον εαυτό του κι όχι για τον άλλον. Να μπορούν δηλαδή ν' ακουστούν αμοιβαία, ώστε να εκφράσουν τις εντυπώσεις τους, τις διαφορετικές εμπειρίες, ίσως ακόμα και να

σκεφτούν το ενδεχόμενο να ζητήσουν τη συμβουλή ενός τρίτου, ας τον πούμε διαιτητή, ο οποίος θα αποτελέσει σημείο αναφοράς και θα τους επιτρέψει να προσδιορίσουν τη σχέση τους πέρα από τα συναισθήματα. Καλώ αυτόν που βιώνει το ερωτικό πάθος ή που είναι το αντικείμενο αυτού να βρει και να διατηρήσει τη σωστή απόσταση, να έχει περισσότερο αυτοσεβασμό και να στέκεται κατά το δυνατόν στο ύψος των προσδοκιών του και μέσα στα όρια της ανεκτικότητάς του.

Σ' αυτόν που βιώνει, που είναι κυριευμένος από ένα πάθος, λίγα έχω να πω, γιατί τις περισσότερες φορές δεν πρόκειται να με ακούσει, συνεπαρμένος καθώς είναι από αυτό το είδος ερωτικής τρέλας που τον κατατρώνει, που του ροκανίζει τα σωθικά, που αναβλύζει από κάθε πόρο του σώματός του, που καταλαμβάνει και τρομοκρατεί και την παραμικρή γωνιά του πνεύματός του. Υιοθετώ μια θέση που συνοψίζεται στο εξής μήνυμα: δεν επιθυμώ να συμπορευτώ με τον δικό σας τρόπο αγάπης ούτε να σας ενθαρρύνω να συνεχίσετε έτσι ούτε να σας προτείνω έναν άλλον τρόπο, παρά μόνο να σας καλέσω ν' ανακαλύψετε ποιον πραγματικά αγαπάτε όταν ισχυρίζεστε πως αγαπάτε τον σύντροφό σας!

Παρότι πολλές γυναίκες και άνδρες επιθυμούν να ζήσουν ένα ερωτικό πάθος, αυτό το τελευταίο είναι πιο σπάνιο απ' όσο μπορούμε να φανταστούμε, και πάλι καλά. Μπορεί να προκύψουν εκρήξεις, καρδιοχτύπια, ερωτικά σκιρτήματα σε κάθε ηλικία, εξάρσεις, παρορμητικές πράξεις (πέρα από τα ...κεραυνοβολήματα), τρελή ερωτική έλξη, κι όλα αυτά θα έχουν ν' αντιπαλέψουν με τα συναισθήματα, τους φόβους, τις αντιστάσεις του ανθρώπου ο οποίος είναι το αντικείμενο όλων αυτών και θα τα δεχτεί ή θα τα απαρνηθεί. Γιατί, για την αγάπη, κι ακόμα περισσότερο για τον φλογερό έρωτα, καλύτερα να είναι δύο στον γύρο!

Κι αν μιλούσαμε στ' αλήθεια γι' αγάπη;

Ο πρώτος έρωτας, που μπορεί να γεννηθεί σε κάθε ηλικία, μοιάζει συχνά μ' ένα πρόωρο βρέφος που το ρίξαμε υπερβολικά νωρίς στη ζωή. Έτσι θα πρέπει να τον φροντίζουμε, να τον προστατεύουμε και πάνω απ' όλα να τον σεβόμαστε, κάτι που δεν είναι προφανές σε πολλούς. Φυσικά, πάντα θα έχουμε τη δυνατότητα να τον κακομεταχειριστούμε, και σ' αυτό είναι πολλοί που δεν λένε όχι. Αυτή η κακομεταχείριση έχει ένα νόημα. Θέλουμε να εξακριβώσουμε, όπως κάναμε μερικές φορές στην εφηβεία με τους γονείς μας, τη σταθερότητα της αγάπης του άλλου θέτοντάς τον σε δοκιμασία, για να δούμε αν θα μπορέσει να μας αντέξει!

Πιστεύω ότι ο έρωτας είναι πάνω απ' όλα μια δόνηση, μια ενέργεια που μας κυριεύει και μας παρασέρνει, με την πιο δυνατή σημασία της λέξης, προς έναν άλλον και κατά προτίμηση προς τον έρωτα του άλλου, παρότι αυτός ακόμα εκφράζεται σαν ψέλλισμα. Αυτό που αναζητάμε, χωρίς πάντα να το αντιλαμβανόμαστε –κι αυτό βέβαια ανοίγει τον δρόμο σε παρεξηγήσεις– είναι να συναντήσουμε, απέναντι στον δικό μας, έναν έρωτα ανταποδοτικό. Έναν έρωτα που ταιριάζει, που συνηχεί με αυτόν που ζει μέσα μας. Κάτι που συμβαίνει μερικές φορές... αλλά λιγότερο συχνά απ' όσο ελπίζουμε.

Ο έρωτας, όταν είναι παρών μέσα μας, θα οργώσει και θα σπείρει στη φαντασία μας, θα κάνει πολλά όνειρα ν' ανθίσουν και, από εκεί, θ' αρχίσει να μας μεταμορφώνει. Με αυτή την έννοια ο έρωτας είναι μια ανθρώπινη έκφραση που μας επιτρέπει να φτάσουμε στο καλύτερο κομμάτι του εαυτού μας (και του άλλου), μερικές φορές βέβαια και... στο χειρότερο!

Ο έρωτας δεν μπορεί ν' απαλλαγεί από τα όνειρά του, γιατί ο έρωτας ονειρεύεται τον έρωτα. Φέρνει ελπίδες, επομένως και αξιώσεις!

Κι έπειτα, θα χρειαστεί να μάθουμε να ξεχωρίζουμε καλύτερα τον έρωτα από αυτούς που θα μπορούσαμε ν' αποκαλέσουμε ψευδοέρωτες. Τις κίβδηλες αγάπες που εμφανίζονται μεταμφιεσμένες, πίσω από μια όψη συμπαθητική ή και σαγηνευτική, που έχουν τη γεύση, τη μυρωδιά, τη γοητεία, τη σύσταση του έρωτα, αλλά που δεν είναι παρά ένα υποκατάστατό του, όπως είναι η αγάπη από ανάγκη, που είναι κυρίως μια αίτηση και που μπορεί να μετατραπεί σε απαίτηση όταν το «σ' αγαπώ» σημαίνει: «Θέλω να μ' αγαπάς!» Υπάρχουν επίσης οι αγάπες της στέρησης, όπου λέγοντας «σ' αγαπώ» ζητάμε στην πραγματικότητα από τον άλλον να μας αγαπήσει, προκειμένου ν' αντικαταστήσουμε μια προηγούμενη αγάπη που χάθηκε απότομα ή μια σημερινή αγάπη που όμως φθίνει ή δεν μας ικανοποιεί. «Πρέπει να μ' αγαπάς όπως η μητέρα μου, όπως δεν μπόρεσε να το κάνει ο πατέρας μου!» Υπάρχουν επίσης και αντισταθμιστικές αγάπες, που κουβαλούν μια τρομερή προσδοκία: «Θα ήθελα να μ' αγαπάς, όπως θα 'πρεπε να μ' αγαπήσει ο τάδε (η τάδε).» Ένας άλλος ψευδοέρωτας είναι η αγάπη από φόβο που συνδέεται με την αγωνία της εγκατάλειψης ή της απόρριψης: «Θέλω να σε δέσω με τα "σ' αγαπώ" μου κι εσύ θα πρέπει να μου ορκιστείς πως δεν θα μ' εγκαταλείψεις ποτέ.» Υπάρχουν φυσικά και αγάπες-τρομοκράτες, που θέλουν να επιβληθούν και να υποχρεώσουν τον άλλον ν' αγαπήσει: «Εφόσον

σ' αγαπώ εγώ, πρέπει κι εσύ να μ' αγαπάς...» ή ακόμα η αγάπη της κατανάλωσης, για την οποία μίλησα πιο πάνω, όπου αγαπάμε την αγάπη του άλλου προς εμάς κι όχι τον ίδιο: «Αγαπώ το ότι μ' αγαπάς...»

Μερικές φορές χρειάζεται χρόνος για να μάθουμε να διαχωρίζουμε την αγάπη από τους ψευδοέρωτες και να αναγνωρίζουμε αυτό που εγώ αποκαλώ «δώρο της αγάπης», δηλαδή μια αγάπη που θα είναι φορέας μιας κίνησης, ενός προορισμού. Μια αγάπη που έρχεται προς εμάς, όπως μια δωρεά που μας χαρίζεται χωρίς ανταλλάγματα. Μια αγάπη που δίνεται αφιλοκερδώς, παρότι ευχόμαστε (μέσα μας) να βρει απήχηση στον άλλον και να μεγεθυνθεί από αυτόν. Η αγάπη-προσφορά έχει εντυπωσιακά αποθέματα, καθώς μοιάζει με μια φλόγα που της αρκεί και μόνο η ανάμνηση, για να αυτοτροφοδοτείται διαρκώς, είτε το αγαπημένο πρόσωπο είναι παρόν είτε όχι.

Κάθε αγάπη είναι ταυτόχρονα αποκάλυψη και δημιουργία. Κάποιοι ερωτικοί σύντροφοι μπορούν να μένουν καρφωμένοι ή εγκλωβισμένοι στον χρόνο της αποκάλυψης, χωρίς να δίνουν στον εαυτό τους τα μέσα για να τροφοδοτήσουν, να μεγεθύνουν, να πολλαπλασιάσουν τα συναισθήματά τους μέσα στις ευτυχισμένες στιγμές της ζωής, με όλα τους τα φυσικά και ψυχικά αποθέματα και τη ζωντάνια.



Ο **έρωτας** έχει αυτή την απίστευτη δύναμη να μας αναστατώνει. Χωρίς καμιά προειδοποίηση, μπορεί να αναστατώσει συθέμελα τη ζωή μας και να μας αποπροσανατολίσει. Πώς θα τον εξημερώσουμε, πώς θα τον φροντίσουμε, πώς θα του δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό; Πώς θα ζήσουμε τις στιγμές της αμφιβολίας με την ίδια ηρεμία που βιώνουμε τις στιγμές της έντονης ευτυχίας;

Ο Ζακ Σαλομέ μάς προσκαλεί ν' ανακαλύψουμε τις εύφορες και περίπλοκες χώρες του έρωτα και της αγάπης, τις γεμάτες φως αλλά και σύννεφα. Οι σκέψεις του, που εκφράζονται μέσα από κείμενα γεμάτα ειλικρίνεια και θέρμη, είναι πηγή ενθάρρυνσης και έμπνευσης και θα καθοδηγήσουν όσους αναζητούν τον δρόμο τους στα απέραντα μονοπάτια της ερωτικής περιπέτειας.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635
info@klidarithmos.gr www.klidarithmos.gr
www.facebook.com/klidarithmos.gr

ISBN 978-960-461-723-4

