

Ηρεμία

THE
SCHOOL
OF LIFE



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Ηρεμία

Ηρεμία

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
Άγγελος Φιλιππάτος

THE
SCHOOL
OF LIFE



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια

Σειρά: Το σχολείο της ζωής

Ηρεμία

Τίτλος πρωτοτύπου: *Calm*

Μετάφραση: Άγγελος Φιλιππάτος

Υπεύθυνη έκδοσης: Ελένη Κεχαγιόγλου

Επιμέλεια-διορθώσεις: Χρίστος Κυθρεώτης

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Φιλμ, μοντάζ: Μαρία Ποινιού-Ρένεση

Copyright© The School of Life, 2016

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2016

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις

The School of Life, Λονδίνο, 2016

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Μάιος 2018

ΚΕΤ Α970 ΚΕΠ 162/18

ISBN 978-960-16-7810-8



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
1. ΣΧΕΣΕΙΣ	
I. Ρομαντικές προσδοκίες	13
II. Η υποβάθμιση της οικογενειακής ζωής	29
III. Τα άγχη του σεξ	39
IV. Η αδυναμία της δύναμης	48
2. ΟΙ ΑΛΛΟΙ	
I. Ακούσιο πλήγμα	57
II. Προς υπεράσπιση της διδασκαλίας	65
III. Προς υπεράσπιση της ευγένειας	75
IV. Για τον πονοκέφαλο «υπηρεσίες»	81
3. ΕΡΓΑΣΙΑ	
I. Καπιταλισμός	91
II. Φιλοδοξία	96
III. Υπομονή	103
IV. Συνάδελφοι	108
4. ΟΙ ΠΗΓΕΣ ΤΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ	
I. Όραση	117
II. Ήχος	127
III. Χώρος	135
IV. Χρόνος	145
V. Σωματική επαφή	152
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Η ήσυχη ζωή	159

Εισαγωγή

Η ηρεμία μάς ασκεί μια φυσική και βαθιά έλξη. Οι περισσότεροι θα θέλαμε να είμαστε πιο υπομονετικοί, ατάραχοι, ήρεμοι, ικανότεροι να αντιδρούμε με καλή διάθεση στις καθημερινές αναποδιές και ενοχλήσεις.

Πολύ συχνά, όμως, δεν γνωρίζουμε πώς να παραμένουμε ήρεμοι. Το άγχος στοιχειώνει τις ημέρες και τις νύχτες μας. Καραδοκεί σχεδόν πάντα στο βάθος. Μπορεί να μας έχει κυριέψει και τώρα.

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει εξαιρετικά δημοφιλής στη Δύση ένας τρόπος αντίδρασης στην ταραχή που πηγάζει από τις πρακτικές του Βουδισμού και επικεντρώνεται στο άδειασμα του μυαλού μας μέσω του διαλογισμού. Η βασική ιδέα είναι να καθόμαστε ακίνητοι, ενδεχομένως σε μια ειδική στάση, και να προσπαθούμε με διάφορες ασκήσεις να αδειάσουμε το μυαλό μας. Ο στόχος είναι να απωθήσουμε ή να απομακρύνουμε οτιδήποτε ενοχλητικό πέφτει στην αντίληψή μας, αφήνοντας έναν «κεντρικό χώρο» κενό, γαλήνιο, όπου μπορούμε να έχουμε πλήρη επίγνωση του εαυτού μας.

Η άποψη αυτή υποστηρίζει έμμεσα ότι πάρα πολλά από όσα μας ταραάζουν είναι τυχαία και μάταια και, άρα, ότι η καλύτερη λύση είναι να τα κατευνάζουμε· υποδηλώνει ότι οι αγώνίες μας δεν έχουν να μας πουν κάτι συγκεκριμένο.

Ωστόσο, υπάρχει και μια άλλη προσέγγιση, η οποία ερμηνεύει τις ανησυχίες μας ως νευρωτικά κρυπτογραφημένα αλλά σημαντικά σινιάλα για όσα πάνε στραβά στη ζωή μας. Σύμφωνα με αυτή τη σχολή σκέψης, το ζητούμενο δεν είναι να αρνούμαστε ή να εξουδετερώνουμε το άγχος, αλλά μάλλον να μάθουμε να το ερμηνεύουμε πιο αποτελεσματικά, αποκωδικοποιώντας τα πολύτιμα θραύσματα των πληροφοριών που προσπαθούν να μας μεταδώσουν οι στιγμές του πανικού μας – ομολογουμένως, με πολύ δυσάρεστους τρόπους.

Κάθε αποτυχία να παραμείνουμε ήρεμοι μπορεί να αναλυθεί προκειμένου να αποκαλυφθεί κάτι που αξίζει να μάθουμε για τον εαυτό μας. Κάθε ανησυχία, απογοήτευση, κρούσμα ανυπομονησίας ή έκρηξη οργής μπορεί να μας αποκαλύψει μια σημαντική γνώση, αρκεί να κάνουμε τον κόπο να τα αποκωδικοποιήσουμε. Αντί να πασχίζουμε να αδειάσουμε το μυαλό μας, ένας προτιμότερος δρόμος προς την ηρεμία είναι να εξετάζουμε πιο προσεκτικά και αργά τις εμπειρίες που μας προξένησαν ταραχή, με απώτερο σκοπό να αποσαφηνίσουμε τις βαθύτερες έγνοιες μας.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας προτείνει αυτό το μονοπάτι: βαδίζοντάς το, θα εξετάσουμε συστηματικά ένα ευρύ φάσμα ζητημάτων που ευθύνονται για τις ανησυχίες μας, τις μανίες μας και την οργή μας, ενώ θα ξετυλίξουμε τις αιτίες και θα ακούσουμε το περιεχόμενο των προβλημάτων μας, προκειμένου να φτάσουμε σε μια κατάσταση ηρεμίας μέσω μιας υπομονετικής και ευγενούς προσπάθειας να κατανοήσουμε τους σκοτεινούς παράδρομους του μυαλού μας.

1. Σχέσεις

I. Ρομαντικές προσδοκίες

Η κεντρική φαντασίωση πίσω από την αναστάτωση και το άγχος των σχέσεων είναι να βρούμε έναν άνθρωπο με τον οποίο να μπορούμε να είμαστε ευτυχημένοι. Μοιάζει σχεδόν γελοίο, δεδομένων όσων συνήθως συμβαίνουν.

Ονειρευόμαστε κάποιον που θα μας κατανοεί, που θα μοιραζόμαστε μαζί του τις επιθυμίες και τα μυστικά μας, κάποιον με τον οποίο θα μπορούμε να είμαστε αδύναμοι, εύθυμοι, χαλαροί – πραγματικά ο εαυτός μας.

Και, μετά, αρχίζει η φρίκη. Τη ζούμε από δεύτερο χέρι, όταν ακούμε ένα αντρόγυνο να καβγαδίζει στο διπλανό δωμάτιο ενός ξενοδοχείου ενώ βουρτσίζουμε τα δόντια μας· τη βλέπουμε σε ένα μουτρωμένο ζευγάρι στο διπλανό τραπέζι ενός εστιατορίου· και, σε μερικές περιπτώσεις, είναι η δική μας σχέση που βυθίζεται στο χάος.

Σε καμία άλλη περίπτωση δεν συμπεριφερόμαστε τόσο άσχημα όσο στις σχέσεις μας. Μετατρέπομαστε σε ανθρώπους που οι φίλοι μας θα δυσκολεύονταν να αναγνωρίσουν. Ανακαλύπτουμε έκπληκτοι ότι έχουμε την ικανότητα να νιώθουμε πόνο και θυμό. Γινόμαστε ψυχροί ή εξοργιζόμαστε και βροντάμε πόρτες. Βρίζουμε και λέμε λόγια που πληγώνουν. Εναποθέτουμε τεράστιες ελπίδες στις σχέσεις μας – στην πράξη, όμως, αισθανόμαστε συχνά ότι το μόνο στο οποίο αποσκοπούν είναι να μεγιστοποιούν τη θλίψη.

Η ζωή μας επηρεάζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό από μια ιδιομορφία του ανθρώπινου νου στην οποία σπάνια δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή. Είμαστε πλάσματα που σηματοδομάστε βαθιά από τις προσδοκίες μας. Σχηματίζουμε νοητικές εικόνες, οι οποίες ριζώνουν βαθιά στον νου μας, για το πώς υποτίθεται ότι πρέπει να εξελιχθούν τα πράγματα. Σχεδόν δεν αντιλαμβανόμαστε ότι μας στοιχειώνουν αυτά τα φαντάσματα. Ωστόσο, οι προσδοκίες μας επηρεάζουν βαθιά τις αντιδράσεις μας σε όσα μας συμβαίνουν. Πάντα πλαισιώνουν τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε τα γεγονότα στη ζωή μας. Ανάλογα ακριβώς με τις προσδοκίες μας κρίνουμε τις στιγμές της ζωής μας είτε ως υπέροχες είτε (τις περισσότερες φορές) ως μέτριες και άδικες.

Αυτό που μας εξοργίζει είναι η διάψευση των προσδοκιών μας. Υπάρχουν πολλά πράγματα που δεν εξελίσσονται όπως θα θέλαμε, χωρίς όμως να μας κάνουν έξαλλους. Θα ήταν υπέροχο να έχει καλό καιρό στη διάρκεια των διακοπών του Πάσχα· καθώς, όμως, ξέρουμε ότι το κλίμα στη Μεγάλη Βρετανία είναι υγρό, δεν θα εκνευριστούμε αν βρέχει. Όταν έχουμε συνυπολογίσει ένα πρόβλημα, η ηρεμία μας δεν διαταράσσεται ποτέ. Μπορεί να στενοχωρηθούμε, αλλά δεν θα αρχίσουμε και να ουρλιάζουμε. Παρ' όλ' αυτά, όταν δεν μπορούμε να βρούμε τα κλειδιά του αυτοκινήτου μας (είναι πάντα στο τραπέζι δίπλα στην πόρτα, στο μικρό συρτάρι, κάτω από τα γάντια), η αντίδρασή μας είναι ενδεχομένως πολύ διαφορετική. Στην προκειμένη περίπτωση, διαψεύσθηκε μια προσδοκία μας. Κάποιος μάλλον θα μετακίνησε εσκεμμένα τα κλειδιά. Ενώ

κανονικά θα φτάναμε στην ώρα μας, τώρα θα καθυστερήσουμε. Εξοργιζόμαστε επειδή πιστεύουμε αβάσιμα ότι υπάρχει ένας κόσμος στον οποίο τα κλειδιά του αυτοκινητού δεν χάνονται ποτέ. Η καθεμία από τις λανθασμένες ελπίδες που έχουμε διαμορφώσει μυστηριωδώς ανοίγει μπροστά μας ένα τεράστιο πεδίο οδύνης.

Οι προσδοκίες μας δεν είναι για κανένα ζήτημα πιο μεγάλες και, άρα, πιο προβληματικές από ό,τι είναι για την αγάπη. Στις κοινωνίες μας κυκλοφορούν ιδιαίτερα απερίσκεπτες απόψεις για το πώς πρέπει να είναι η κοινή ζωή με έναν άλλο άνθρωπο. Φυσικά, βλέπουμε συνέχεια γύρω μας τις δυσκολίες στις σχέσεις: το ποσοστό χωρισμών και διαζυγίων είναι πολύ μεγάλο, ενώ και οι εμπειρίες που εμείς έχουμε είναι, αναπόφευκτα, αρκετά ανάμεικτες. Όμως, έχουμε την αξιολημείωτη ικανότητα να υποβαθμίζουμε αυτή την πληροφορία. Διακατεχόμαστε από εξαιρετικά φιλόδοξες ιδέες για την ιδανική σχέση και για το πώς (τελικά) θα είναι για εμάς – έστω και αν, στην πραγματικότητα, δεν βλέπουμε τέτοιες σχέσεις στο περιβάλλον μας.

Θα είμαστε τυχεροί, το διαισθανόμαστε. Τελικά, θα βρούμε το πρόσωπο που γνωρίζουμε ότι υπάρχει: τον «σωστό άνθρωπο». Θα κατανοούμε ο ένας τον άλλο, θα μας αρέσει να κάνουμε τα πάντα μαζί, και θα νιώθουμε βαθιά αμοιβαία αφοσίωση και εμπιστοσύνη. Επιτέλους, θα έχουμε έναν άνθρωπο στο πλευρό μας.

Δεν ονειρευόμαστε. Απλώς, θυμόμαστε. Η ιδέα μιας καλής σχέσης δεν προέρχεται απ' όσα έχουμε δει στην ενήλικη ζωή μας. Προέρχεται από μια βαθύτερη, ισχυρότερη

πηγή. Η ιδέα του ευτυχισμένου ζευγαριού σχετίζεται με τη θεμελιώδη εικόνα της άνεσης, της ασφάλειας, της επικοινωνίας πέρα απ' τις λέξεις, και της αβίαστης κατανόησης και κάλυψης των αναγκών μας. Προέρχεται από τα πρώτα παιδικά μας χρόνια. Οι ψυχαναλυτές υποστηρίζουν ότι όλοι βιώσαμε το αίσθημα της αγάπης στη μήτρα της μητέρας μας, αλλά και στη βρεφική ηλικία μας, όταν οι στοργικοί γονείς μάς φέρονταν με τον τρόπο που ελπίζουμε ότι θα μας φέρονται οι σύντροφοί μας. Γνώριζαν τότε πεινούσαμε ή ήμασταν κουρασμένοι, έστω κι αν δεν μπορούσαν να εξηγήσουν πώς το γνώριζαν. Δεν χρειαζόταν να μοχθούμε. Μας έκαναν να αισθανόμαστε απολύτως ασφαλείς. Ήμασταν γαλήνιοι. Προβάλλουμε μια ανάμνηση στο μέλλον, προεξοφλούμε αυτό που ενδέχεται να συμβεί σύμφωνα με ό,τι είχε συμβεί κάποτε, βάσει ενός προτύπου που είναι πλέον ανέφικτο.

Πάντοτε ο άνθρωπος ονειρευόταν την ευτυχία και την αγάπη· όμως, μόνον πρόσφατα στην ανθρώπινη ιστορία αρχίσαμε να φανταζόμαστε ότι μπορούν να πραγματοποιούν στο πλαίσιο ενός γάμου. Για παράδειγμα, ένας Γάλλος αριστοκράτης του 18ου αιώνα θεωρούσε ως δεδομένο ότι ο γάμος ήταν αναγκαίος για την απόκτηση παιδιών, την αύξηση της περιουσίας του και τη δημιουργία κοινωνικών συμμαχιών. Δεν προσδοκούσε ότι, ως επιστέγασμα όλων αυτών, θα ήταν ευτυχισμένος με τη σύζυγό του. Αναζητούσε την ευτυχία σε εξωσυζυγικές σχέσεις – απέβλεπε σε αυτές για να ικανοποιήσει την ανάγκη του για τρυφερότητα και για να εκπληρώσει τις πολύπλοκες συναισθηματικές

ελπίδες του. Οι πρακτικές πλευρές μιας σχέσης και η ρομαντική επιθυμία για συντροφικότητα και επικοινωνία διαχωρίζονταν και κατατάσσονταν σε διαφορετικά επίπεδα. Μόνον πρόσφατα ο συναισθηματικός ιδεαλισμός της ερωτικής αγάπης άρχισε να θεωρείται εφικτός, ακόμα και αναγκαίος, σε έναν γάμο. Έχουμε, φυσικά, την προσδοκία ότι θα υπάρχουν σημαντικές πρακτικές διαστάσεις στη σχέση μας, όπως τα κυμαινόμενα επιτόκια του στεγαστικού δανείου μας ή τα παιδικά καθίσματα στα αυτοκίνητά μας. Ταυτόχρονα, όμως, προσδοκούμε ότι η σχέση μας θα εκπληρώνει την επιθυμία μας για βαθιά κατανόηση και τρυφερότητα.

*

**

Οι προσδοκίες μας κάνουν τα πράγματα πολύ δύσκολα

Οι προσδοκίες μας έχουν συνήθως ως εξής: ο σωστός σύντροφος θα πρέπει να καταλαβαίνει εύκολα, διαισθητικά, τι μας απασχολεί. Δεν θα χρειάζεται να του το εξηγήσουμε αναλυτικά. Αν περάσαμε μια δύσκολη ημέρα, δεν θα χρειάζεται να του λέμε ότι είμαστε εξαντλημένοι και ότι έχουμε ανάγκη να ησυχάσουμε λίγο μόνοι. Θα πρέπει να ξέρει πώς αισθανόμαστε. Δεν θα πρέπει να μας αντιμιλάει: αν πούμε ότι ένας από τους γνωστούς μας είναι λίγο φαντασμένος, δεν θα πρέπει να αρχίσει να τον υπερασπίζεται. Θα πρέπει να μας υποστηρίζει πάντα. Όταν αισθανόμαστε άσχημα με τον εαυτό μας, θα πρέπει να μας παρηγορεί, να μας υπεν-

θυμίζει τα προτερήματά μας. Ο σωστός σύντροφος δεν πρέπει να έχει πολλές απαιτήσεις. Δεν θα μας ζητάει συνέχεια να τον βοηθήσουμε, ούτε θα μας πιέζει να κάνουμε πράγματα που δεν μας αρέσουν. Θα μας αρέσουν πάντα τα ίδια πράγματα. Έχουμε πολύ καλό γούστο στις κινηματογραφικές ταινίες, στο φαγητό και στις καθημερινές συνήθειες: θα το καταλάβει και θα το συμεριστεί αμέσως.

Παραδόξως, ακόμα και αν οι εμπειρίες μας είναι ιδιαίτερα απογοητευτικές, δεν χάνουμε την πίστη στις προσδοκίες μας. Η ελπίδα επικρατεί της εμπειρίας. Μπαίνουμε πάντοτε στον πειρασμό να μας παρηγορούμε με μια φαινομενικά πολύ λογική σκέψη: δεν τα καταφέραμε αυτή τη φορά όχι επειδή οι προσδοκίες μας ήταν υπερβολικά μεγάλες, αλλά επειδή προσπαθήσαμε με τον λάθος άνθρωπο. Δεν ταιριάζαμε. Αντί, λοιπόν, να προσαρμόσουμε την άποψή μας σε ό,τι είναι πραγματικά οι σχέσεις, μεταθέτουμε τις ελπίδες μας σε έναν άλλο άνθρωπο και εναποθέτουμε σε αυτόν τις ίδιες παράλογα μεγάλες προσδοκίες.

Στις δύσκολες στιγμές σε μια σχέση, είναι σχεδόν αδύνατον να πιστέψουμε ότι το πρόβλημα βρίσκεται στις σχέσεις γενικά, καθώς τα ζητήματα έχουν να κάνουν σαφέστατα με τον συγκεκριμένο άνθρωπο με τον οποίο τυχαίνει να είμαστε μαζί – την τάση του να μη μας ακούει, να είναι πολύ ψυχρός, να είναι πανταχού παρών... Ωστόσο, αυτό δεν αποτελεί πρόβλημα της αγάπης. Φταίει ο συγκεκριμένος άνθρωπος. Τα πράγματα θα είναι διαφορετικά με έναν άλλο άνθρωπο, αυτόν που γνωρίσαμε στο συνέδριο. Ήταν ευγενικός και μιλήσαμε λίγη ώρα για το ζήτημα που ανέ-

πτυξε ο βασικός ομιλητής. Εν μέρει εξαιτίας του τρόπου με τον οποίο γέρνει τον λαιμό του και εν μέρει εξαιτίας της τραγουδιστής προφοράς του, καταλήξαμε σε ένα τελεσίδικο συμπέρασμα: μαζί του, τα πράγματα θα είναι πιο εύκολα. Μας περιμένει μια καλύτερη ζωή.

Αυτά που λέμε στους συντρόφους μας είναι συχνά χυδαία. Στρεφόμαστε στον άνθρωπο στον οποίο αφήνουμε τα πάντα στη διαθήκη μας, και με τον οποίο συμφωνήσαμε να μοιραζόμαστε τα εισοδήματά μας για την υπόλοιπη ζωή μας, και του λέμε τα χειρότερα πράγματα που μπορούμε να σκεφτούμε: πράγματα που ποτέ δεν θα τολμούσαμε να πούμε σε κάποιον άλλο. Φερόμαστε πολιτισμένα σχεδόν σε όλους τους άλλους. Είμαστε πάντα ευγενικοί μαζί τους όταν περιμένουμε να αγοράσουμε ένα σάντουιτς· συζητάμε λογικά για τα προβλήματά μας με τους συναδέλφους μας· και σχεδόν πάντα είμαστε ευδιάθετοι όταν συναντάμε τους φίλους μας. Είναι ελάχιστες οι φορές που δεν φερόμαστε πολιτισμένα σε όλες αυτές τις περιστάσεις.

Κανείς δεν μας απογοητεύει και δεν μας ταράζει όσο ο άνθρωπος με τον οποίο έχουμε σχέση – επειδή σε κανέναν άλλο δεν εναποθέτουμε τόσο μεγάλες ελπίδες. Επειδή είμαστε αισιόδοξοι σε επικίνδυνο βαθμό, τον βρίζουμε με τον χυδαιότερο τρόπο. Η ένταση της απογοήτευσης και της ματαίωσης οφείλεται στις τεράστιες ελπίδες που επενδύσαμε προηγουμένως. Πρόκειται για ένα από τα πιο αλλόκοτα δώρα της αγάπης.

Επομένως, μια λύση για τη θλίψη και την ταραχή μας βρίσκεται σε ένα παράξενο πεδίο: στη φιλοσοφία του

πεσιμισμού. Πρόκειται για μια παράδοξη και μη ελκυστική ιδέα. Η απαισιοδοξία είναι ιδιαίτερα απωθητική έννοια. Σχετίζεται με την αποτυχία: αυτή συνήθως μας εμποδίζει να βελτιώσουμε τα πράγματα. Όταν, όμως, πρόκειται για τις σχέσεις, οι προσδοκίες είναι οι εχθροί της αγάπης.

Ένα πιο μετριοπαθές, πιο λογικό σύνολο προσδοκιών για τις σχέσεις θα έπρεπε να συμπεριλαμβάνει την άποψη ότι είναι φυσιολογικό, και σε μεγάλο βαθμό αναπόφευκτο, να μην κατανοούν απολύτως οι άνθρωποι τον σύντροφό τους. Ο χαρακτήρας και ο νους του κάθε ανθρώπου είναι εξαιρετικά πολύπλοκοι. Είναι δύσκολο να αντιληφθούμε πλήρως για ποιον λόγο κάποιος άλλος φέρεται όπως φέρεται. Και, κατ' επέκταση, πρέπει εξ αρχής να θεωρούμε δεδομένο ότι κανένας σύντροφος δεν θα αναπτύξει μια πλήρη, πραγματική ή απολύτως ορθή κατανόηση για εμάς. Σε μερικές περιπτώσεις θα το κάνει, σε μερικά ζητήματα θα αντιλαμβάνεται τι πραγματικά μάς συμβαίνει: για αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι τόσο γοητευτικές οι πρώτες ημέρες μιας σχέσης. Όμως πρόκειται μάλλον για την εξαίρεση παρά για τον κανόνα. Καθώς μια σχέση αναπτύσσεται, στην αρχή δεν πληγωνόμαστε από τις εντελώς άστοχες εικασίες του συντρόφου μας για τις ανάγκες ή τις προτιμήσεις μας. Υποθέτουμε ότι θα αρχίσει να μας κατανοεί πολύ σύντομα – όπως ακριβώς δεν ενοχλούμαστε όταν ένας γνωστός μας μας προτείνει μια κινηματογραφική ταινία που απεχθανόμαστε: γνωρίζουμε ότι δεν μπορούσε να το ξέρει. Δεν στενοχωριόμαστε. Οι προσδοκίες μας ήταν σε ένα λογικό επίπεδο.

Το ιδεώδες θα ήταν να θεωρούμε δεδομένο ότι σε οποιαδήποτε σχέση θα ανακύπτουν σοβαρές διαφωνίες – ενδεχομένως ανεπίλυτες. Δεν είναι εύκολο να το αποδεχτούμε. Κανείς δεν θέλει να έχει έναν σύντροφο με αντίθετες απόψεις. Ωστόσο, θα πρέπει να θεωρούμε δεδομένο ότι κανείς δεν θα βρίσκεται στο ίδιο μήκος κύματος με εμάς για όλα τα σημαντικά ζητήματα που θα ανακύψουν. Η βασική ιδέα είναι ότι σε μια καλή σχέση θα συμφωνούμε απολύτως με τον σύντροφό μας σε μερικά σημαντικά ζητήματα, ενώ σε πολλά άλλα θέματα οι συμπεριφορές και οι απόψεις μας θα αποκλίνουν σε πολύ μεγάλο βαθμό. Δεν πρέπει να βιώνουμε αυτές τις αποκλίσεις ως υποχωρήσεις ή συμβιβασμούς. Είναι φυσιολογικές, όπως ακριβώς όταν εργαζόμαστε με καλή διάθεση δίπλα σε έναν άνθρωπο με τον οποίο έχουμε εντελώς διαφορετική άποψη για τις ιδανικές διακοπές ή για την ώρα του ύπνου. Γνωρίζουμε ότι μια καλή συναδελφική σχέση δεν ισοδυναμεί με μια συνολική συμφωνία. Αντίστοιχα, οφείλουμε να θεωρούμε δεδομένο ότι πολύ συχνά ο σύντροφός μας έχει δικές του έγνοιες, που δεν έχουν σχέση με εμάς.

Σε έναν πιο συνετό κόσμο από τον δικό μας, θα υπενθυμίσαμε συχνά στον εαυτό μας τους διάφορους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες που συνδέονται με τις ρομαντικές σχέσεις:

Έχουμε να κάνουμε με έναν άλλο άνθρωπο

Πολλά από όσα είναι σημαντικά για εμάς δεν μπορούν να είναι και για έναν άλλο άνθρωπο. Για ποιον λόγο ένας άλλος άνθρωπος να κουράζεται την ίδια ώρα με εμάς, να θέλει να τρώει τα ίδια πράγματα, να του αρέσουν τα ίδια τραγούδια, να έχει τις ίδιες αισθητικές προτιμήσεις, την ίδια στάση απέναντι στο χρήμα ή την ίδια γνώμη για τα Χριστούγεννα; Για τα μωρά, ο χωρισμός της ύπαρξής τους από τη μητέρα τους έχει ως συνέπεια ένα μεγάλο και παράξενο σύνολο ανακαλύψεων. Στην αρχή, το μωρό νομίζει ότι η μητέρα του είναι ολοκληρωτικά εναρμονισμένη μαζί του. Σταδιακά, όμως, συνειδητοποιεί ότι η μητέρα του είναι ένας άλλος άνθρωπος: ότι μπορεί να είναι στενοχωρημένη όταν το μωρό είναι χαρούμενο· ή ότι είναι κουρασμένη ενώ το μωρό θέλει να χοροπηδάει πάνω στο κρεβάτι για δέκα λεπτά. Οφείλουμε να προβούμε σε παρόμοιες ανακαλύψεις για τους συντρόφους μας. Δεν είναι προεκτάσεις του εαυτού μας.

Τα αρχικά στάδια της αγάπης δημιουργούν μια παραπλανητική εικόνα για το πώς είναι μια σχέση

Η εμπειρία της ενήλικης αγάπης αρχίζει με την ανακάλυψη μερικών εντυπωσιακών ομοιοτήτων. Είναι υπέροχο να ανακαλύπτουμε κάποιον που θεωρεί ξεκαρδιστικά τα ίδια ανέκδοτα, που αισθάνεται όπως εμείς για τα πουλόβερ ή τη βραζιλιάνικη μουσική, που είναι ικανός να καταλάβει

για ποιον λόγο νιώθουμε όπως νιώθουμε για τον πατέρα μας, που εκτιμάει την αυτοπεποίθηση με την οποία συμπληρώνουμε έντυπα ή τις γνώσεις μας για το κρασί. Δημιουργείται η σαγηνευτική ελπίδα ότι το υπέροχο συνταίριασμα ανάμεσα στους δυο μας είναι η πρώτη ένδειξη για μια γενική ψυχική συγχώνευση.

Η αγάπη είναι η ανακάλυψη της αρμονίας σε μερικά πολύ συγκεκριμένα ζητήματα – όμως, η διαιώνιση αυτής της προσδοκίας καταδικάζει την ελπίδα σε αργό θάνατο. Κάθε σχέση συνεπάγεται αναγκαστικά την ανακάλυψη πολλών αποκλίσεων. Θα νιώσουμε ότι απομακρυνόμαστε σταδιακά από τον σύντροφό μας, αλλά και ότι καταστρέφεται το πολύτιμο αίσθημα ενότητας που βιώσαμε κατά τη διάρκεια εκείνου του Σαββατοκύριακου στο Παρίσι. Όμως, πρέπει να δούμε μέσα από ένα λιγότερο ανησυχητικό πρίσμα αυτό που συμβαίνει: η διαφωνία εμφανίζεται όταν η αγάπη επικρατεί και αρχίζουμε να γνωρίζουμε τον άλλο σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής του.

Τα παιδικά χρόνια όλων μας ήταν μη ισορροπημένα

Η ανατροφή όλων των παιδιών είναι ελλιπής από σημαντικές απόψεις. Η οικογενειακή ατμόσφαιρα μπορεί να είναι πολύ αυστηρή ή πολύ χαλαρή, μπορεί να επικεντρώνεται σε υπερβολικό βαθμό στο χρήμα ή να μη δίνει μεγάλη σημασία στα οικονομικά ζητήματα. Ίσως είναι συναισθηματικά αποπνικτική ή απόμακρη και αποστασιοποιημένη. Η οικογενειακή ζωή μπορεί να προωθεί την

κοινωνικότητα ή να μειώνει την αυτοπεποίθηση. Η διαδικασία μέσω της οποίας ένα μωρό γίνεται ένας σχετικά λειτουργικός ενήλικας δεν είναι ποτέ αψεγάδιαστη. Είμαστε όλοι μας, με διαφορετικούς τρόπους, ψυχικά πληγωμένοι και προβληματικοί. Ένα παιδί μπορεί να έχει μάθει να κρατάει για τον εαυτό του τις πραγματικές σκέψεις του και τα αληθινά συναισθήματά του, αλλά και να είναι πολύ προσεκτικό στη συμπεριφορά του επειδή οι γονείς του ήταν ψυχικά εύθραυστοι· αργότερα στη ζωή του, είναι πολύ πιθανό το παιδί αυτό να εξελιχθεί σε άνθρωπο μυστικοπαθή και κρυψίνου στις σχέσεις του. Έγινε έτσι για να αντιμετωπίζει μια συγκεκριμένη κατάσταση ως παιδί, όμως αυτά τα μοτίβα αποκτούν βαθιές ρίζες και εξακολουθούν να καθορίζουν τη συμπεριφορά του. Οι τρόποι με τους οποίους προσαρμοστήκαμε στα προβλήματα κατά το παρελθόν μάς καθιστούν όλους παράλογους στο παρόν.

Το λάθος που διαρκώς μπαίνουμε στον πειρασμό να κάνουμε είναι να θεωρούμε τα ελαττώματα των συντρόφων μας ως ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματά τους. Σταδιακά, γνωρίζουμε την εκνευριστική και απογοητευτική πλευρά ενός συγκεκριμένου ανθρώπου – και καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι ήμασταν ιδιαίτερα άτυχοι. Σχετισθήκαμε με κάποιον που επιφανειακά είναι αξιολάπητος, αλλά αποδείχθηκε προβληματικός, γεμάτος ελαττώματα. Τι ατυχία! Πώς θα διορθωθεί αυτό το πρόβλημα! Αρχίζουμε, λοιπόν, να αναζητούμε έναν καινούριο σύντροφο με τον οποίο θα αποκτήσουμε αυτό που πάντα γνωρίζαμε ότι μας

είχαν υποσχεθεί: μια σχέση χωρίς προβλήματα. Οι ρομαντικές παρορμήσεις μας ανανεώνονται διαρκώς. Κατηγορούμε τα πάντα εκτός από τις ελπίδες μας.

Παρ' όλ' αυτά, οι λόγοι για τους οποίους οι άλλοι μας απογοητεύουν είναι οικουμενικοί. Μπορεί τα προβλήματα να εντοπίζονται σε έναν συγκεκριμένο άνθρωπο, όμως όλοι είναι προβληματικοί σε σημαντικό βαθμό. Δεν χρειάζεται να γνωρίζουμε ποιες συγκεκριμένες παραξενιές θα ανακαλύψουμε στον μελλοντικό μας σύντροφο. Οφείλουμε, όμως, να είμαστε βέβαιοι ότι θα έχει μερικές – και ότι, σε μερικά ζητήματα, θα είναι ιδιαίτερα σοβαρές. Βρίσκουμε ικανοποιητικούς μόνο τους ανθρώπους που δεν γνωρίζουμε πολύ καλά.

Σε πολλούς τομείς του πολιτισμού και της ζωής μπορούμε να ανιχνεύσουμε δυο μεγάλες και έντονα αντιφατικές μεταξύ τους στάσεις, που συνοφίζονται στους όρους «ρομαντικός» και «κλασικός». Παρόλο που η διάκριση αυτή χρησιμοποιήθηκε αρχικά στις τέχνες, ισχύει επίσης για τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αντιλαμβανόμαστε τις σχέσεις. Πολλές από τις προσδοκίες που υποτίθεται ότι πρέπει σήμερα να τρέφουμε για τις σχέσεις έχουν επηρεαστεί σε σημαντικό βαθμό από τις ρομαντικές ιδέες. Υπάρχουν πολλά σημεία αντιπαράθεσης ανάμεσα στον κλασικισμό και τον ρομαντισμό, στα οποία συμπεριλαμβάνονται:

Αυθεντικότητα έναντι ευγένειας

Ήδη από τα τέλη του 18ου αιώνα, το να μιλάει κάποιος ειλικρινά και άφοβα για όλα τα ζητήματα συνέπαιρνε ολοένα και περισσότερο τους ρομαντικούς καλλιτέχνες και στοχαστές. Δεν τους άρεσαν οι κοινωνικές συμβάσεις, οι οποίες περιόριζαν το τι μπορούσαν ή δεν μπορούσαν να λένε. Θεωρούσαν ότι η αυτοσυγκράτηση ήταν μορφή διπροσωπίας. Το να προσποιείσαι ότι αισθάνεσαι κάτι που δεν νιώθεις πραγματικά, το να λες κάτι απλώς και μόνον για να φερθείς ευγενικά σε έναν άλλο άνθρωπο, ήταν σημάδι υποκρισίας. Όταν μετατέθηκε στις σχέσεις, η άποψη αυτή τροφοδότησε τις προσδοκίες μας ότι πρέπει να λέμε τα πάντα ο ένας στον άλλο· ότι, αν κρατάμε μυστικά, προδίδουμε την αγάπη.

Αντίθετα, ο κλασικός άνθρωπος σέβεται τους ευγενικούς τρόπους. Θεωρεί σημαντικό να εξομαλύνονται οι αντιθέσεις όταν δεν γίνεται να υπάρξει απόλυτη συμφωνία, ακόμα και αν περιστασιακά χρειαστεί να κολακεύσει τον εγωισμό των άλλων. Αυτό δεν σημαίνει ότι φοβάται να προσβάλει τους άλλους – όμως, πιστεύει ότι κάτι τέτοιο συνήθως δεν είναι εποικοδομητικό. Διαισθάνεται ότι στην πραγματικότητα μπορούμε να διαχειριστούμε μόνον έναν περιορισμένο αριθμό από αρνητικές ή αντικρούμενες απόψεις. Και ότι, για να επιβιώσει μια σχέση, πρέπει να αποδεχτούμε ότι υπάρχουν μερικές απαγορευμένες περιοχές, ζώνες ιδιωτικότητας και αποτραβήγματος.

Σύμφωνα με την κλασική άποψη, μια σχέση που βασίζεται στους ευγενικούς τρόπους δεν αποτελεί οδυνηρό

συμβιβασμό. Δεν συνιστά υποχώρηση από το υπερβολικά δύσκολο καθήκον της απόλυτης ειλικρίνειας. Αντίθετα, πρόκειται για ένα ανεξάρτητο και διακριτό ιδεώδες καθυπότακτο. Η σχέση πρέπει να είναι μια κατάσταση στην οποία ο καθένας γνωρίζει πόσο ευάλωτος είναι αναπόφευκτα ο σύντροφός του σε ορισμένα ζητήματα – και φροντίζει να τον αντιμετωπίζει με ευαισθησία. Πρόκειται για ένα αξιοθαύμαστο επίτευγμα και μια πραγματική έκφραση αγάπης.

Ένστικτο έναντι κανόνων

Στις τέχνες, ο ρομαντισμός αντιμετώπιζε με πολύ μεγάλο σκεπτικισμό την εκπαίδευση και τη μάθηση, ενώ ήταν επίσης ιδιαίτερα εχθρικός στην έννοια των κανόνων. Σύμφωνα με τον ρομαντισμό, κανείς δεν μπορεί να διδαχθεί πώς να γίνει ποιητής ή καλλιτέχνης: η τέχνη εναντιώνεται στους κανόνες: η επιτυχία οφείλεται μόνον στα σωστά ένστικτα και την έμπνευση. Κατ' επέκταση, θεωρήθηκε σχεδόν αποκρουστική η αντίληψη ότι μπορεί κάποιος να μάθει πώς να είναι εραστής ή σύντροφος.

Αντίθετα, ο κλασικισμός υιοθέτησε εκτεταμένα την έννοια της εκπαίδευσης. Σύμφωνα με την κλασική άποψη, μπορεί κάποιος να διδαχθεί όχι μόνον πώς να γράφει ένα ποίημα, αλλά και πώς να συζητάει, πώς να είναι ευγενικός ή πώς να αντιμετωπίζει μια σχέση. Ο κλασικισμός βασίζεται στην αντίληψη ότι δεν είμαστε από τη φύση μας εξοπλισμένοι απέναντι στις μεγάλες προκλήσεις της ύπαρξης. Πρέπει να αντεπεξέλθουμε σε αυτά τα δύσκολα

καθήκοντα παρά τη σημαντική ανεπάρκεια των ψυχολογικών εργαλείων μας. Δεν είμαστε από τη φύση μας ικανοί να εκτονώνουμε έναν καβγά, να λέμε συγγνώμη ή να μοιραζόμαστε ένα δωμάτιο. Για τον κλασικό τρόπο σκέψης, οι δεξιότητες αυτές έχουν κομβική σημασία και μπορούμε να τις διδαχθούμε – ενώ η εκμάθησή τους ούτε ντροπιαστική είναι ούτε πρέπει να θεωρείται πιο παράδοξη από το να μαθαίνουμε πώς να οδηγούμε ένα αυτοκίνητο.

Οι αντιλήψεις μας για τις σχέσεις δεν είναι καθολικές και αιώνιες. Είναι πολιτισμικά δημιουργήματα. Παρόλο που δεν διατηρούμε πλήρη επίγνωση αυτής της κληρονομιάς, ο τρόπος με τον οποίο σκεφτόμαστε σήμερα έχει διαμορφωθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό από τη ρομαντική νοοτροπία – με συνέπεια να τρέφουμε μεγάλες προσδοκίες, αλλά και να πανικοβαλλόμαστε και να εξοργιζόμαστε όταν οι προσδοκίες αυτές δεν ευοδώνονται. Οι κλασικές αντιλήψεις για τις σχέσεις βασίζονται σε μικρότερες και λιγότερο δραματικές προσδοκίες για το τι αποτελεί καλή σχέση – και δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στις αρετές και τις δεξιότητες που μας βοηθούν να διαχειριζόμαστε τις εντάσεις. Αν επιδιώκουμε πιο ήρεμες σχέσεις, αλλά και την ευτυχία και την αγάπη, η συλλογική νοοτροπία μας οφείλει να προσανατολιστεί περισσότερο προς τη στάση του κλασικισμού, τους ευγενικούς τρόπους και τον πεσιμισμό.

