

NATASHA LUNN

ΔΙΑΛΟΓΟΙ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΟΥΚΑΣ



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.

Ορισμένα ονόματα και άλλα χαρακτηριστικά ανθρώπων που αναφέρονται στο βιβλίο έχουν αλλαχθεί για την προστασία της ιδιωτικότητάς τους.

Εκδόσεις Πατάκη – Σειρά: Στοχασμοί

Natasha Lunn, *Διάλογοι για την αγάπη*

Τίτλος πρωτοτύπου: *Conversations on Love*

Μετάφραση: Γιάννης Δούκας

Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης

Επιμέλεια-διορθώσεις: Γιώργος Προεστός

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Μακέτα εξωφύλλου: k2design

Copyright© Natasha Lunn, 2021

Copyright© για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2022

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις Viking,

Λονδίνο, 2021

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Μάρτιος 2026

KET E364 ΚΕΠ 90/26

ISBN 978-960-16-8595-3



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](mailto:info@patakis.gr), [sales@patakis.gr](mailto:sales@patakis.gr)

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή ..... 15

### ΠΩΣ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ;

Ρομαντική φαντασίωση εναντίον πραγματικότητας.....23

Η ψυχολογία τού να είσαι μόνος, με τον Αλαίν  
ντε Μποττόν (Alain de Botton) .....36

Κανείς δεν μπορεί να δει το σύνολο αυτού που είσαι,  
με την Αϊσα Μάλικ (Ayisha Malik)..... 47

Κανείς δεν είναι σωστός για κανέναν,  
με τη Φίλιππα Πέρρυ (Philippa Perry)..... 57

Το χάσμα μεταξύ αυτού που είμαστε και αυτού  
που προσποιούμαστε πως είμαστε,  
με την Τζούνο Ντόσον (Juno Dawson).....68

Το αφόρητο άγνωστο ..... 73

Η δύναμη των φίλων που βλέπουν την καλοσύνη  
μέσα σου, με την Κάντις Κάρτυ-Ουίλλιαμς  
(Candice Carty-Williams).....82

Κάθε αγάπη ξεκινά με φαντασία και φόβο, με τη  
Χέδερ Χαβριλέσκυ (Heather Havrilesky) .....92

Οι δεσμοί που μας ενώνουν, με τον Λεμν Σισσέυ (Lemn Sissay).....	104
Τα δώρα τού να μην παίρνεις αυτό που θέλεις, με τη Σάρα Χέπολα (Sarah Hepola) .....	112
Κοιτάζοντας έξω.....	125

ΠΩΣ ΣΥΝΤΗΡΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ;

Η φάση του μήνα του μέλιτος.....	135
Επαναπροσδιορίζοντας τον ρομαντισμό, με τη Ροξάν Γκέυ (Roxane Gay) .....	147
Οι άγνωστες πτυχές κάποιου που αγαπάς, με τη Μίρα Τζέικομπ (Mira Jacob) .....	157
Η επιστήμη του σεξ, με την Έμιλυ Ναγκόσκι (Emily Nagoski) .....	170
Η σημασία της αποστασιοποίησης στην αγάπη, με τη Σούζαν Κουίλλιαμ (Susan Quilliam).....	184
Οι προσδοκίες με τις οποίες φορτώνουμε την αγάπη, με την Έστερ Πέρελ (Esther Perel).....	196
Οι εποχές της φιλίας.....	207
Κατανοώντας τον φθόνο στη φιλία, με τη Σούζι Όρμπαχ (Susie Orbach) .....	216
Η ομορφιά τού να είσαι ευάλωτος στη φιλία, με την Ντόλλυ Άλντερτον (Dolly Alderton).....	226
Πώς το να είσαι γονιός αλλάζει την αγάπη, με την Νταϊάνα Έβανς (Diana Evans).....	236
Οι προκλήσεις και η παρηγοριά του αδελφικού δεσμού, με την Πούρνα Μπελ (Poorna Bell) .....	248
Το έργο του ξανακοιτάγματος .....	255

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΠΙΒΙΩΣΟΥΜΕ ΧΑΝΟΝΤΑΣ  
ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ;

Η απώλεια του μέλλοντος που είχαμε φανταστεί.....	263
Βρίσκοντας την αγάπη στην έρημη χώρα της θλίψης, με την Τζαστίν Πικάρντι (Justine Picardie) .....	274
Το υπόγειο ρεύμα καλοσύνης και αγάπης που μας συνδέει όλους, με τη Μέλανι Ριντ (Melanie Reid) .....	284
Η ζωή είναι μια σειρά από αναγκαίες απώλειες, με τον Στίβεν Γκροζ (Stephen Grosz).....	294
Η αποδοχή γι' αυτό που δεν μπορείς ν' αλλάξεις, με την Άριελ Λέβυ (Ariel Levy).....	304
Το να μιλάς για τον θάνατο είναι πράξη αγάπης, με τον Γκρεγκ Ουάιζ (Greg Wise).....	315
Τα αναπάντεχα δώρα της απώλειας, με τον Γκάρυ Γιανγκ (Gary Younge) .....	326
Η μοναξιά της απώλειας, με τη Λίσα Ταντέο (Lisa Taddeo).....	335
Τι έχει σημασία στο τέλος, με τη Λούσυ Καλάνιθι (Lucy Kalanithi).....	344
Ένα άλμα πίστης.....	353
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Τι εύχομαι να γνώριζα για την αγάπη.....	361
Περαιτέρω βιβλιογραφία.....	373
Ευχαριστίες.....	377
Πηγές αποσπασμάτων .....	381

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Για χρόνια, ήμουν προσηλωμένη στη λαχτάρα. Λαχταρούσα την απάντηση σε ένα γραπτό μήνυμα, ένα «σ' αγαπώ» ή να με κοιτάξει με έναν συγκεκριμένο τρόπο ένας άντρας. Αν ήμουν σε σχέση, λαχταρούσα να διαρκέσει, και αν δεν ήμουν, λαχταρούσα να βρω. Η λαχτάρα μου ήταν μια ανησυχία που απλωνόταν σαν ομίχλη στη ζωή μου. Με αυτήν εκεί, δεν μπορούσα να δω τίποτα καθαρά.

Νόμιζα τότε πως η αγάπη ήταν αυτό που λαχταρούσα, αλλά έκανα λάθος. Ήμουν εμμονική με την ιδέα της αγάπης, όχι με την αλήθεια της. Όλα αυτά τα χρόνια και τις νύχτες που πέρασα ρωτώντας «Πότε θα βρω την αγάπη;» δεν έκανα ποτέ μια παύση για να σκεφτώ τι ακριβώς ήταν. Μήπως το κάνουν και πολλοί από μας; Δε μαθαίνουμε για την αγάπη στο σχολείο, δεν την ερευνούμε, δε δίνουμε εξετάσεις γι' αυτήν, ούτε την ανακεφαλαιώνουμε μια φορά το χρόνο. Μας ενθαρρύνουν να μάθουμε για τα οικονομικά, τη γραμματική και τη γεωγραφία, όχι όμως και να γνωρίσουμε την αγάπη. Μου φαίνεται παράξενο πώς περιμένουμε τόσο πολλά από την αγάπη, και όμως αφιερώνουμε τόσο λίγο χρόνο για να την κατανοήσουμε,

σαν να θέλεις να βουτήξεις στη θάλασσα, αλλά να μην ενδιαφέρεσαι να μάθεις να κολυμπάς.

Και όμως, είτε το σκεφτόμαστε είτε όχι, η αγάπη εισβάλλει και εκβάλλει στις ζωές όλων μας κάθε μέρα, ελεύθερα, σκληρά και όμορφα. Παρακολουθώ ένα βίντεο με το έξι εβδομάδων μωρό μιας φίλης μου να τσαλαβουτάει στο μπάνιο μία ώρα προτού διαβάσω το σιωπηλό email μιας γυναίκας που μόλις απέτυχε ο τρίτος γύρος εξωσωματικής γονιμοποίησής της. Σκέφτομαι δυο νέους αρραβώνες, έναν άλλο που ακυρώθηκε, έναν άλλο που ποτέ δε συνέβη. Ακούω τη φίλη που προσπαθεί να χτίσει μια νέα ζωή έπειτα από ένα απροσδόκητο διαζύγιο, τη φίλη που πενθεί έναν γονιό, τη χαζοχαρούμενη αισιοδοξία μιας άλλης φίλης που ξετυλίγει διστακτικά μια ολοκαίνουρια αγάπη. Ακατάπαυστα μαραίνεται κι ανθίζει η αγάπη στη ζωή όλων μας, αγνώριστη κι απροσδιόριστη. Ή, τουλάχιστον, έτσι νόμιζα.

Για ένα μεγάλο διάστημα, υπέθετα ότι η αγάπη ήταν η πηγή της δυστυχίας μου. Ήθελα να καταλάβω γιατί την ένωθα να βρίσκεται πέρα από τις δυνατότητές μου. Γιατί μπορούσα ν' αφήσω μια δουλειά με την οποία ήμουν δυσαρεστημένη, αλλά όχι μια κακή σχέση; Γιατί σε κάθε άλλη πτυχής της ζωής μου είχα αυτενέργεια, αλλά όχι στον έρωτα; Γιατί υπέθετα ότι ο γάμος θα ήταν το τέλος κάποιου πράγματος και όχι η αρχή του; Η υποψία πως είχα παρεξηγήσει εντελώς την αγάπη ήταν εκείνο που η Ελίζαμπεθ Γκίλμπερτ κάποτε περιέγραψε ως «ψίχουλο περιέργειας», ένα στοιχείο που έπρεπε να εντοπίσω και ν' ακολουθήσω.

Γι' αυτό, τα τελευταία τέσσερα χρόνια, έχω ρωτήσει συγγραφείς, ψυχαναλυτές και ειδικούς για τις εμπειρίες τους σχετικά με την αγάπη σ' ένα ηλεκτρονικό newsletter

που λέγεται *Διάλογοι για την αγάπη*. Άκουσα ανθρώπους να μιλούν για την αγάπη τους για ένα πρόσωπο, μια πόλη, ένα ποίημα, ένα δέντρο. Άκουσα έναν άντρα να λέει ότι θα 'θελε να είχε κοιμηθεί με περισσότερους ανθρώπους και μια γυναίκα να λέει πως το σεξ είναι η ζωή των ονειρών ενός γάμου. Άκουσα ανθρώπους να μοιράζονται ιστορίες για το πώς διατήρησαν μια φιλία είκοσι έξι χρόνων από διαφορετικές χώρες, για το πώς ερωτεύτηκαν την ώρα που έχαναν ένα παιδί ή πενθούσαν έναν αδελφό, για το πώς είδαν μωρά να γεννιούνται σ' εμπόλεμες ζώνες και για το πώς έμαθαν να βρίσκουν τον έρωτα στη μοναξιά. Καθεμιά απ' αυτές ήταν και υπενθύμιση πως η αγάπη είναι δυνατή και πως η κατανόησή μου γι' αυτήν ήταν περιορισμένη.

Ενώ έκανα αυτές τις συζητήσεις, έβλεπα την αγάπη να εισβάλλει και να εκβάλλει κι απ' τη δική μου ζωή. Οι συνεντεύξεις διεύρυναν την αντίληψή μου για το τι θα μπορούσε να είναι η αγάπη και πώς θα μπορούσε να μοιάζει, όμως, μόνο όταν άρχισα να προσπαθώ να μείνω έγκυος έπειτα από μια αποβολή, άρχισα να βλέπω πόσο περισσότερα είχα να μάθω. Διότι, αν και νόμιζα πως είχα υπερβεί την τάση μου για λαχτάρα, υπήρχαν πολλές ομοιότητες ανάμεσα στη λαχτάρα μου για ένα μωρό στα τριάντα μου και στη λαχτάρα μου για σχέση τη δεκαετία που προηγήθηκε. Και τα δύο μ' έκαναν να εστιάζω περισσότερο στην αγάπη που δεν είχα παρά στην αγάπη που είχα. Και τα δύο με ωθούσαν μερικές φορές προς την αυτολύπηση. Και τα δύο μ' έκαναν να συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους και να νιώθω ότι υπήρχε μια περιοχή ευτυχίας στη ζωή από την οποία ήμουν αποκλεισμένη. Συνήθιζα να κοιτάζω με λαχτάρα τα ζευγάρια που τις Κυριακές κρατιόντουσαν χέρι-χέρι, τώρα, όμως, το

βλέμμα μου κολλούσε στις γυναίκες που έσπρωχναν καροτσάκι στο πάρκο της γειτονιάς. Είχε αλλάξει αυτό που λαχταρούσα, αλλά τα συναισθήματα ανησυχίας και αναζήτησης ήταν τα ίδια. Κατάλαβα τότε ότι πάντοτε θα υπήρχε κάτι να λαχταρώ στην αγάπη, αν συνέχιζα να τη βλέπω με αυτόν τον στενό τρόπο – ένα αγόρι, έναν γάμο, ένα μωρό, ένα δεύτερο μωρό, ένα εγγόνι, άλλη μια δεκαετία στη Γη με τη μητέρα, τον πατέρα ή τον σύζυγό μου. Έτσι, άρχισα να κάνω περισσότερες ερωτήσεις. Άρχισα να γράφω αυτό το βιβλίο.

Κάθε μέρα, θα κάνετε κι εσείς τις δικές σας ερωτήσεις για την αγάπη. Ίσως αναζητάτε μια σχέση ή, σ' ένα κρυφό μέρος της καρδιάς σας, αναρωτιέστε μήπως πρέπει να αφήσετε μια σχέση. Ίσως βρίσκεστε σε μια μακροχρόνια συμβίωση και αναρωτιέστε πώς να συντηρήσετε την αγάπη μες στις πολλές καταιγίδες της ζωής. Ίσως είστε γονιός και θέλετε να γίνετε καλύτερος· ή έχετε χάσει έναν γονιό και η απώλεια αυτή φαίνεται ξαφνικά να επισκιάζει όλα τ' άλλα. Επιφανειακά, αυτό που θέλουμε και χρειαζόμαστε από την αγάπη είναι διαφορετικό. Έχω, όμως, διαπιστώσει ότι τα επιμέρους ερωτήματά μας συχνά έχουν τις ρίζες τους σε τρία μεγαλύτερα: Πώς βρίσκουμε την αγάπη; Πώς τη συντηρούμε; Και πώς επιβιώνουμε όταν τη χάνουμε; Αυτά είναι τα ερωτήματα που θέλω να εξερευνήσω στις σελίδες που ακολουθούν.

Δε θα ήταν υπερβολή αν έλεγα ότι οι διάλογοι που έχω κάνει για την αγάπη άλλαξαν τη ζωή μου. Με βοήθησαν να δω μέσα από την ομίχλη της λαχτάρας, να δω την αγάπη που ήδη βρισκόταν στη ζωή μου εξαρχής. Μ' έπεισαν επίσης ότι, αν και η αγάπη είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστη, μας είναι χρήσιμο να επιχειρήσουμε έναν ορισμό της. Όπως έγραφε η Μπελ Χουκς στο *All About Love*, «το

να μαθαίνουμε λανθασμένους ορισμούς της αγάπης, όταν είμαστε ακόμη αρκετά νέοι, μας δυσκολεύει, καθώς μεγαλώνουμε, να είμαστε γεμάτοι αγάπη» και «ένας καλός ορισμός σηματοδοτεί το σημείο εκκίνησης μας και μας επιτρέπει να ξέρουμε πού θέλουμε να καταλήξουμε».

Και νομίζω ότι πρέπει ν' αρχίσουμε να μαθαίνουμε περισσότερα για την αγάπη, όπως θα πράτταμε με οποιαδήποτε άλλη δεξιότητα, γιατί μπορεί να καθορίσει την πορεία μιας ζωής. Όπως διαπίστωσε η δρ. Τζούλιαν Χολτ-Λάνσταντ στη μελέτη της ως προς τη σύνδεση μεταξύ των κοινωνικών σχέσεων και της διάρκειας ζωής, οι άνθρωποι με έντονες κοινωνικές σχέσεις έχουν 50% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν πρόωρα απ' ό,τι εκείνοι με αδύναμες κοινωνικές σχέσεις.\* Παρότι της δίνεται περιορισμένη προσοχή –αντιπαραβάλλετε τον αριθμό των σελίδων που αφιερώνει μια εφημερίδα στην πολιτική ή στα οικονομικά ή στα ταξίδια σε σύγκριση με τις σχέσεις–, λίγα πράγματα είναι πιο σοβαρά, πιο σημαντικά απ' την αγάπη. Η έλλειψή της μπορεί να προκαλέσει τόσο μεγάλη ζημιά. Ο πλούτος της μπορεί να μας θεραπεύσει.

Παρόλο που οι συζητήσεις σε αυτό το βιβλίο είναι ιστορίες για την αγάπη, αφορούν επίσης τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι έλκονται και απογοητεύονται ο ένας από τον άλλον, το πώς πληγώνονται και γιατρεύονται, το πώς συνεχίζουν να προχωρούν μπροστά, ακόμη και όταν νομίζουν ότι δεν μπορούν, προσπαθώντας να βγάλουν νόημα απ' ό,τι η ζωή τους παίρνει. Ελπίδα μου είναι ν' αποτελέσουν για σας ό,τι υπήρξαν για μένα: μια υπενθύμιση να μην αφήνετε τους ανθρώπους που αγαπάτε να

---

\* Παρατίθεται στο Vivek H. Murthy, *Together: Loneliness, Health and What Happens When We Find Connection*, Profile Books, 2020, σελ. 13.

περνούν στο περιθώριο: μια πρόσκληση να παίρνετε την αγάπη πιο σοβαρά· και μια ενθάρρυνση να κάνετε κάτι ουσιαστικό με τη ζωή που σας δόθηκε.

Ένας από τους χαρακτήρες στο *A Place of Greater Safety*, μυθιστόρημα της Χίλαρυ Μαντέλ, είπε (στην αληθινή ζωή): «Η αγάπη είναι δυνατότερη, διαρκέστερη από τον φόβο». Και όταν πήρα συνέντευξη από τη Χίλαρυ, μου είπε ότι «ένας λόγος που γράφω είναι για να προσπαθήσω ν' ανακαλύψω αν αυτό ισχύει». Αυτό προσπαθώ ν' ανακαλύψω κι εγώ. Είναι η αγάπη ισχυρότερη από τον φόβο της αβεβαιότητας; Από τον φόβο της αλλαγής; Από τον φόβο του θανάτου; Η απάντηση σε αυτά τα ερωτήματα είναι ένα έργο που δεν έχει τελειωμό – κι αυτό είναι ένα απ' τα σπουδαιότερα μαθήματα που έχω πάρει: η αγάπη είναι ένα διά βίου εγχείρημα, μια ιστορία που δεν μπορούμε να προσπεράσουμε και να φτάσουμε κατευθείαν στο τέλος της. Πόσο τυχεροί είμαστε γνωρίζοντας ότι ποτέ δε θα την τελειώσουμε; Γιατί ποτέ δεν υπάρχει μια τελευταία σελίδα, παρά μόνο μια σειρά από αφητηρίες. Μια από εκείνες είναι και αυτή εδώ.

## Πώς βρίσκουμε την αγάπη;

*«Η ζωή δεν είναι πρόβλημα που πρέπει να λύσουμε,  
αλλά μυστήριο που πρέπει να ζήσουμε».*

*(M. Scott Peck)*

## ΡΟΜΑΝΤΙΚΗ ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

«Όταν σ' επιθυμώ, ένα μέρος του εαυτού μου χάνεται...»

(*Anne Carson*, Έρως ο γλυκόπικρος)

Η πρώτη φορά που φίλησα τον Μπεν ήταν η πρώτη φορά που φίλησα κάποιον. Ήμουν δεκατεσσάρων και αβέβαιη για τα πάντα: ποια μουσική μού άρεσε, ποια μάρκα σχολικών παπουτσιών να φορέσω, τι άνθρωπος ήθελα να γίνω. Το μόνο πράγμα για το οποίο ήμουν σίγουρη ήταν ότι τον ήθελα. Σε μια εποχή όπου όλες οι επιλογές του κόσμου ήταν απλωμένες μπροστά μου κι εύκολα θα μπορούσα να επιλέξω τις λανθασμένες, ήταν ανακουφιστικό να βρίσκεται κάτι τόσο λίγο υπό τον έλεγχό μου. Ήταν σαν να μ' επέλεξε το συναίσθημα.

Τον γνώρισα έναν χρόνο πριν απ' το πρώτο μας φιλί στον κινηματογράφο ABC. Ήμουν δεκατριών και εκείνος δώδεκα, έξι μήνες μικρότερός μου. Ήρθε στο σπίτι μου για να κάνει παρέα με τον μικρότερο αδελφό μου, επειδή πήγαιναν στο ίδιο σχολείο. Όταν τον είδα, στριφογύριζε ένα λεμονί γιογιό στο κεφαλόσκαλο έξω απ' το δωμάτιό μου. «Γεια χαρά», είπε. «Γεια σου», του είπα. Κι αυτό ήταν όλο· δυο λέξεις ήταν αρκετές για να θέσουν σε κίνηση μια καφούρα δεκαπέντε χρόνων. Προχωρώντας, μάζερα λεπτομέρειες της ύπαρξής του σαν τεκμήρια του

εγκλήματος: την ακριβή θέση μιας φακίδας στο μπράτσο του, τον τρόπο που άπλωνε βούτυρο στο τοστ, το πώς αλληθώριζε όταν χαμογελούσε, κάθε φορά που χαμογελούσε. Λαχταρώντας να με προσέξει, έμαθα πως η αγάπη ήταν κάτι που είτε σου συμβαίνει είτε όχι. Ένα δώρο που είτε σ' το χαρίζουν είτε το παρακρατούν.

Οι περιπέτειές μας όλ' αυτά τα χρόνια ήταν σύντομες και απρόβλεπτες: με απάτησε στα δεκατέσσερά μας, ξανασμίξαμε στα δεκάξι –τη μόνη φορά που είπαμε νευρικά «σ' αγαπώ»– και ξανά στα δεκαοχτώ. Σ' αυτές τις περιόδους, δεν περνούσαμε ποτέ σημαντικό χρόνο μαζί, παρά μια συλλογή μόνο από μέρες και νύχτες κατά τις οποίες φιλιόμασταν, βλέπαμε παλιές βιντεοκασέτες με τον *Πόλεμο των άστρων* και μερικές φορές οδηγούσαμε τη νύχτα σε άδεια επαρχιακά δρομάκια. Λίγα σήμαινε το γεγονός ότι δεν είχαμε ποτέ μια πραγματική σχέση. Η ιστορία μας συντηρούνταν στην ασάφεια και σε όλα όσα δε θα λέγαμε ποτέ.

Τα μεγαλύτερα, συναρπαστικότερα κεφάλαια γράφονταν στο μυαλό μου, όχι στην πραγματικότητα. Η φανταστική μου αφήγηση σχημάτισε ένα νοσταλγικό ειδύλλιο του τύπου «θα τα φτιάξουν - δε θα τα φτιάξουν» –με πρότυπο τον Ντόσον και την Τζού από τη σειρά *Dawson's Creek*– που διαρκώς κόντευε να συμβεί και ποτέ δε φαινόταν να συμβαίνει. Υπήρχε πάντοτε μια αμοιβαία παρεξήγηση (ένα μήνυμα που παρερμηνεύτηκε) ή μια πράξη της μοίρας (η αποδοκιμασία των γονιών μου, ένα άλλο κορίτσι) που ματαίωνε την πιο πρόσφατη συμφιλίωσή μας. Γιατί επέμενα να προσπαθώ να το κάνω να λειτουργήσει; Όταν φίλησε ένα άλλο κορίτσι στο σχολείο, βίωσα την πρώτη μου εμπειρία απόρριψης, που έπληξε την αυτοεκτίμησή μου σε μια ηλικία διαμόρφωσης. Από τότε, η

τρυφερότητά του έμοιαζε με βραβείο που μπορούσα να ξανακερδίσω, βραβείο που θα σήμαινε ότι είμαι αξιαγάπητη. Ένα κομμάτι του εαυτού μου που λαχταρούσε ν' αναπλάσει τη σχέση των γονιών μου κρατούσε και τον Μπεν σε τροχιά γύρω μου. Είχαν γνωριστεί στο σχολείο όταν ήταν δεκαπέντε, και το δικό τους πρότυπο αγάπης, ρομαντικότερο απ' οποιοδήποτε μυθιστόρημα στα ράφια μου, ήταν το πρωιμότερο που είχα. Έβαλα τον Μπεν σ' ένα βάθρο, αλλά την ιδέα της αιώνιας εφηβικής αγάπης σ' ένα ακόμη υψηλότερο.

Πόσοι από εμάς δεν έχουμε αυτές τις ιστορίες εφηβικού ξεμυαλισματος, στις οποίες η λαχτάρα είναι σημαντικότερη από τη γνώση και η φαντασίωση επισκιάζει την πραγματικότητα; Αυτό το είδος νεανικού έρωτα συχνά κατασκευάζεται με ωραία ένταση, κατανοητή στα εφηβικά σου χρόνια, όταν σου περισσεύει χρόνος και κυριαρχείσαι από τις ορμόνες. Μια τέτοια εμμονή ίσως και ν' αποτελεί μορφή δημιουργικότητας – το πώς η νεανική φαντασία μπορεί να πάρει τις λιγοστές λεπτομέρειες μιας συνηθισμένης σχέσης και να χτίσει έναν άλλο κόσμο μέσα της. Δε μετανιώνω, λοιπόν, για την πρώτη μου ρομαντική φαντασίωση. Αλλά μετανιώνω για το καλούπι της αγάπης που άντλησα από αυτήν και για όλα τα επόμενα χρόνια που προσπαθούσα να διαμορφώσω τον εαυτό μου ώστε να χωρέσει σ' αυτό.

Καθ' όλη τη διάρκεια των πανεπιστημιακών μας χρόνων, ο Μπεν κι εγώ συνεχίσαμε ν' ανταλλάσσουμε συγκεχυμένη τρυφερότητα. Μου έγραφε και μου έστελνε σιντί και αινιγματικά σημειώματα που φύλαγα σε κούτες παπουτσιών κάτω από το κρεβάτι μου. Μου έστελνε νοσταλγικά email, για τα οποία θύμωσε το τότε αγόρι μου, όταν τ' ανακάλυψε. Απ' όσο θυμάμαι, αυτή ήταν η πρώτη φο-

ρά που με ήθελε περισσότερο απ' ό,τι τον ήθελα εγώ, μπορεί, όμως, και να είναι διαφορετική η δική του αφήγηση. (Πάντα υπάρχουν δύο.) Παρ' όλ' αυτά, όταν μου έλειπε το σπίτι μου, φορούσα στον ύπνο το ξεθωριασμένο μαύρο H&M μπλουζάκι του, επειδή είχε μετατραπεί σε ανάμνηση του σπιτιού, σε σύνδεσμο με μια προηγούμενη εκδοχή του εαυτού μου, η επιστροφή στην οποία με καθυσάχαζε κάθε φορά που ένιωθα σύγχυση στο παρόν.

Και η ειρωνεία είναι πως ένιωθα σύγχυση επειδή είχα μεταφέρει τα άχρηστα μαθήματα αυτού του εφηβικού ξεμυαλισματος στις άλλες σχέσεις μου όταν ήμουν εικοσάρα. Το μοτίβο μου ήταν συχνά το ίδιο: άρχιζα να βγαίνω με κάποιον, τον εξιδανίκευα, κρατούσα κομμάτια του εαυτού μου κρυφά και υποδυόμουν τον ρόλο μιας γυναίκας πιο εύπεπτης απ' ό,τι πίστευα πως ήμουν. Αυτή η γυναίκα ποτέ δε ζητούσε τίποτα. Συχνά έβγαινα με κάποιον για μήνες –μερικές φορές πάνω από έναν χρόνο– χωρίς ποτέ να κάνουμε σχέση ή να προχωρήσουμε σε πραγματική οικειότητα. Και, όπως και ο Μπεν, ακόμη κι όταν οι άντρες αυτοί υπαινίχθηκαν τα συναισθήματά τους για μένα, ποτέ δεν τα κατονόμασαν ακριβώς. Όπως λέει η Μαριάν όταν η Έλινορ τη ρωτά αν ο Ουίλλομπυ είπε ποτέ «σ' αγαπώ» στο *Λογική και ευαισθησία*: «Υπονοούνταν κάθε μέρα, αλλά ποτέ δε δηλώθηκε. Μερικές φορές νόμιζα ότι είχε δηλωθεί, αλλά ποτέ δεν είχε».

Όταν δεν είσαι ειλικρινής σε μια σχέση –με το άλλο άτομο ή με τον εαυτό σου–, είναι κάπως σαν να προσπαθείς να βιδώσεις το καπάκι ενός βάζου μαρμελάδας και το χείλος του να μην είναι ευθυγραμμισμένο. Κάποιος που σε παρακολουθεί μπορεί να νομίζει ότι το βιδώνεις μια χαρά, εσύ, όμως, νιώθεις να προκύπτει σταδιακά μια ακαμψία που σε προειδοποιεί ότι το καπάκι δεν είναι

σωστά τοποθετημένο και τότε ξέρεις ότι, όσο σκληρά κι αν προσπαθήσεις, ποτέ δε θα σφραγιστεί όσο σφιχτά πρέπει. Με τέτοιο τρόπο, μπορούσα πάντοτε να αισθάνομαι ότι σ' αυτές τις σχέσεις κάτι ήταν εξαρχής ασυντόνιστο. Ήταν μια αγχωτική κατάσταση της ύπαρξης να κάνω τα βήματα της οικειότητας με αυτόν τον τρόπο στο πίσω μέρος του μυαλού μου, καθώς υποψιαζόμουν πάντοτε ότι ο άλλος δεν ήθελε να είναι μαζί μου, αλλά φοβόμουν να ρωτήσω. Αυτό σήμαινε ότι έγινα τόσο καλή στο να προσποιούμαι ότι δε χρειάζομαι τίποτα, που ξέχασα πώς να είμαι ο εαυτός μου. Αυτό σήμαινε, επίσης, ότι εκλάμβανα την αστάθεια ως έλξη, επειδή τα ψίχουλα τρυφερότητας που μου πετούσαν οι άντρες ήταν συναρπαστικότερα από την ασυνέπειά τους: η έκπληξη ενός μηνύματος στις 1:30 το πρωί που έλεγε «Είσαι έξω;» ή η υπόσχεση ενός μεθυσμένου «σ' αγαπώ» που ποτέ δεν αναφερόταν ξανά σε κατάσταση νηφαλιότητας. Οι άντρες με τους οποίους έβγαινα δε διέλυαν ποτέ τις σχέσεις, ούτε, όμως, δεσμεύονταν πλήρως σ' αυτές. Βρίσκονταν πάντα με το ένα πόδι μέσα και με το άλλο έξω, σαν το αγόρι μιας φίλης μου που μετακόμισε στο διαμέρισμά της, κράτησε όμως τα περισσότερα από τα υπάρχοντά του στο πατρικό.

Συχνότερη από οποιαδήποτε τρυφερότητα ήταν μια αδέξια –ίσως ακούσια– σκληρότητα που αποδέχτηκα σιωπηλά και χρησιμοποίησα ως περαιτέρω απόδειξη ότι δεν μπορούσα ν' αγαπηθώ. Όπως τη φορά που ένας άντρας μού είπε ότι τα χείλη μου ήταν πάντοτε στεγνά ενώ με φιλούσε στο κρεβάτι ή όταν ένας άλλος είπε ότι φορούσα πολύ μακιγιάζ ή όταν ένας άλλος είπε: «Η ανασφάλεια είναι το πιο αντιαισθητικό γνώρισμα μιας γυναίκας», αφού είχα βρει το θάρρος να τον ρωτήσω γιατί αργούσε τόσο

πολύ ν' απαντήσει στα μηνύματά μου. Έμαθα ότι το πιο μοναχικό μέρος απ' όλα είναι το κρεβάτι όταν έχεις πλαγιάσει τη νύχτα δίπλα σε κάποιον που σε κάνει να αισθάνεσαι μικρός, με την πλάτη σου στραμμένη στη δική του, ελπίζοντας ακόμη ότι θα γυρίσει και θα σ' αγκαλιάσει.

Την εποχή εκείνη, θεωρούσα ιδιωτική άχαρη ντροπή το να καταπιέζω τον εαυτό μου· μόνο τώρα αντιλαμβάνομαι ότι πρόκειται για πρόβλημα κοινό και στερούμενο πρωτοτυπίας. Έχω μιλήσει με αναρίθμητους ανθρώπους που –παρότι νιώθουν αυτοπεποίθηση στη δουλειά, στην οικογένεια, στις φιλίες– στις σχέσεις χάνουν τον εαυτό τους. Έχουν συνθλίψει την προσωπικότητά τους ώστε να χωρά σε διαφορετικό σχήμα κι έχουν λησμονήσει τις δικές τους ανάγκες κι επιθυμίες, σε μια προσπάθεια να μαντέψουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες του συντρόφου τους. Αυτή η συρρίκνωση του εαυτού ξεκινά με μικρούς τρόπους: προσποιείσαι ότι θες να δεις μια ταινία τρόμου στο σινεμά· φτιάχνεις στο Spotify μια playlist με τραγούδια που μπορεί να τον εντυπωσιάσουν αντί γι' αυτά που πραγματικά θες ν' ακούσεις· αγοράζεις ένα φόρεμα που κοστίζει παραπάνω απ' όσα μπορείς να ξοδέψεις, επειδή νομίζεις ότι θα του αρέσει. Σύντομα, όμως, λες όχι σε κανονίσματα με φίλους, μόνο και μόνο για να κρατήσεις ένα βράδυ ελεύθερο, μήπως τυχόν και ζητήσει να σε δει την τελευταία στιγμή. Συμπεριφέρεσαι σαν να μην είναι μεγάλη υπόθεση που δεν εμφανίστηκε στα γενέθλιά σου μέχρι τις 11 το βράδυ. Προσποιείσαι ότι δε χρειάζεσαι ετικέτες στις σχέσεις ή σταθερή επικοινωνία ή μικρές πράξεις καλοσύνης που σε κάνουν να νιώθεις ότι αγαπιέσαι. Προσποιείσαι ότι δε χρειάζεσαι τίποτα απολύτως.

Όταν ρώτησα την ψυχίατρο δρ. Μέγκαν Πόε γιατί οι άνθρωποι χάνουν στις σχέσεις την αίσθηση του εαυτού

τους, μου είπε ότι μερικές φορές συμβαίνει επειδή επιδιώκουν να συντονιστούν με τον άλλο μέσα από «τον ηχοεντοπισμό του, χωρίς ν' αποκαλύψουν τον δικό τους εαυτό». Σύμφωνα με τη δρ. Πόε, που δίδασκε ένα μάθημα για την αγάπη στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, «οι άνθρωποι σκέφτονται πως, αν καθρεφτίζουν τον άλλο, τότε θα 'ναι ταιριαστοί, αυτό, όμως, τους κάνει πιο ανασφαλείς, επειδή δεν είναι ο εαυτός τους». Αυτή η συμπεριφορά, επίσης, σημαίνει ότι και ο άλλος μπερδεύεται, επειδή δεν αναγνωρίζει σε τι έχεις μετατραπεί. «Όταν αναδύονται πολλοί ψευδείς εαυτοί, η κατάσταση γίνεται στ' αλήθεια ομιχλώδης», είπε η δρ. Πόε, «και αναπόφευκτα ο άλλος σκέφτεται: “Πού είναι; Δεν μπορώ να βρω το πρόσωπο που ερωτεύτηκα στην αρχή”».

Σε μια ομιλία της σε τελετή αποφοίτησης του Douglass College το 1977, η Αντριέν Ριτς είπε ότι η ευθύνη απέναντι στον εαυτό μας «σημαίνει να επιμένουμε ότι εκείνοι στους οποίους δίνουμε τη φιλία και την αγάπη μας είναι σε θέση να σέβονται το μυαλό μας. Σημαίνει να είμαστε σε θέση να πούμε, όπως η Τζέιν Έυρ της Σάροτ Μπροντέ: “Έχω έναν εσωτερικό θησαυρό που γεννήθηκε μαζί μου, που μπορεί να με κρατήσει ζωντανή, ακόμη κι αν στερηθώ όλες τις εξωτερικές απολαύσεις ή μου προσφερθούν σε τιμή που δεν μπορώ να καλύψω”». Όταν αναζήτησα τη φράση στην Τζέιν Έυρ, βρήκα εκείνη που προηγείται του παραθέματος της Ριτς: «Μπορώ να ζήσω μόνη μου, αν ο αυτοσεβασμός και οι περιστάσεις το απαιτούν». Διαβάζοντας μαζί τις δυο προτάσεις, συνειδητοποίησα ότι είχα κάνει το αντίθετο από την Τζέιν. Δεν είχα ορατότητα του εσωτερικού μου θησαυρού (ούτε, επομένως, την ικανότητα ν' απομακρυνθώ) και, ως αποτέλεσμα, είχα πουλήσει τον αυτοσεβασμό μου. Και με τι αντάλλαγμα;

Όχι την αγάπη, αλλά ένα ενστικτώδες συναίσθημα που μου έλεγε ότι οι άντρες με τους οποίους έβγαινα ήταν εξαιρετικοί άνθρωποι, πάντα πιο έξυπνοι και πιο ενδιαφέροντες από μένα. (Δεν ήταν σύμπτωση ότι συχνά έβγαινα με δημοσιογράφους, διαφημιστές και συγγραφείς – σταδιοδρομίες που επιθυμούσα, αλλά δεν είχα μέχρι τότε το θάρρος να επιδιώξω.) Μόνο όταν πήρα συνέντευξη από τον κλινικό ψυχολόγο δρ. Φρανκ Τάλλις, χρόνια αργότερα, κατάλαβα πόσο παραπλανητικό θα μπορούσε να είναι αυτό το ένστικτο. Διότι, όπως μου είπε ο Τάλλις, συχνά «μεγαλοποιούμε τη δική μας σύγχυση ή έλλειψη διορατικότητας», όταν δεν έχουμε τεκμήρια αληθινής οικειότητας. Καταφεύγουμε σε λέξεις όπως «χημεία» ή «ενστικτώδες συναίσθημα» επειδή δεν έχουμε τίποτα από πάνω στο οποίο να βασίσουμε ένα συναίσθημα – κανένα παράδειγμα καλοσύνης ή φροντίδας ή σύνδεσης, μόνο μια μαγνητική έλξη. Ο Τάλλις είπε ότι αυτή η έλλειψη τεκμηρίων «γίνεται καύσιμο του ρομαντικού μυστικισμού. “Δεν μπορώ να το εξηγήσω”, σκέφτεστε, “πρέπει, επομένως, να είναι μοίρα, πρέπει να είναι κάτι βαθύ”. Αυτό, όμως, είναι απλώς ένα λανθασμένο συμπέρασμα που τροφοδοτεί ένα άλλο – και κάθε συμπέρασμα σ’ απομακρύνει περισσότερο από την πραγματικότητα». Καθώς άκουγα την εξήγησή του, ανατρίχιασα αναγνωρίζοντας τον εαυτό μου, καθώς θυμήθηκα όλες τις φορές που ένιωσα μυστικιστική έλξη για κάποιον χωρίς να γνωρίζω ποιος ήταν πραγματικά. Τότε, όμως, δεν το κατάλαβα αυτό κι έτσι συνέχισα να διαγράφω κομμάτια του εαυτού μου για να διατηρώ σχέσεις που δεν ήταν ριζωμένες στον πραγματικό κόσμο.

Ακόμη και κατά τη διάρκεια αυτών των ετών, καθώς μπαίναμε και βγαίναμε σε σχέσεις με άλλους ανθρώπους,

ο Μπεν κι εγώ μέναμε σ' επαφή. Οι γονείς μας ήταν –και είναι ακόμη– πολύ δεμένοι, είχαμε μεγαλώσει πηγαίνοντας οικογενειακά, όλοι μαζί, διακοπές κι εξακολουθούσαμε να επιστρέφουμε στα πατρικά μας, σε χωριά που απέχουν πέντε λεπτά μεταξύ τους. Περιστασιακά φλερτάραμε ή φιλιόμασταν ή μιλούσαμε για ώρες στο τηλέφωνο τη νύχτα. Μερικές φορές τού τηλεφωνούσα επειδή ένοιωθα μοναξιά. Μερικές φορές νομίζω ότι μ' έπαιρνε επειδή ένοιωθε χαμένος. Κατά κύριο λόγο, ήμαστε φίλοι που χρησιμοποιούσαμε ο ένας τον άλλον όταν χρειαζόμασταν προσοχή, αλλά μια φορά, λίγο πριν από τα τριάντα μας, επανασυνδεθήκαμε για ένα σύντομο ειδύλλιο, που κράτησε μόνο έναν ή δύο μήνες. Έμοιαζε σαν να ήμαστε ενήλικες που προσποιούμασταν τους δεκατριάχρονους με τρόπο που με στενοχώρησε. Και καθώς παρατηρούσα τις διαφορές ανάμεσα στα ενήλικα και τα εφηβικά σώματά μας στο κρεβάτι –το μαλακότερο και πιο γεμάτο στομάχι του, τους πιο παχείς και αυλακωμένους μηρούς μου–, δεν μπορούσα να καταλάβω αν προσπαθούσα να βρω ένα πρόσωπο που κάποτε γνώριζα ή ένα πρόσωπο που ποτέ δεν είχα γνωρίσει πραγματικά. Και οι δυο μας, νομίζω, φάχναμε να βρούμε ο ένας στον άλλον απαντήσεις για τα προβλήματα της ενηλικίωσης και της οικειότητας κάπου όπου ποτέ δε θα τις βρίσκαμε.

Έναν χρόνο αργότερα πήγαμε για ένα ποτό που θ' αποδεικνυόταν το τελευταίο που θα πίναμε οι δυο μας μόνοι. Μετά, στο πεζοδρόμιο έξω από ένα μπαρ στο Σόχο, είδα ότι κάπου στη νυχτερινή ατμόσφαιρα ανάμεσά μας βρισκόταν ένα δίλημμα που στην πραγματικότητα δεν αφορούσε καθόλου το άτομο που στεκόταν μπροστά μου. Ήταν ανάμεσα στην ανωριμότητα και την ενηλικίωση, ανάμεσα στη φαντασίωση και την πραγματικότητα.

Ήθελα να εξακολουθήσω ν' αποφεύγω την οικειότητα και να επαναπαυθώ στην ασφάλεια ενός νοσταλγικού έρωτα που δεν απαιτούσε από μένα να κάνω διαφορετικά το οτιδήποτε; Όχι. Ήθελα να δημιουργήσω πραγματικές σχέσεις, που υπήρχαν στον πραγματικό κόσμο. Για να το κάνω αυτό θα χρειαζόταν θάρρος και αυτογνωσία, ίσως λίγη μοναξιά και πολλή ευθύνη. Μέρος αυτής της ευθύνης σήμαινε να μη ζητώ την προσοχή του Μπεν κάθε φορά που ένιωθα μόνη. Σήμαινε να καταλάβω τον ρόλο που υποδύομαι εξιδανικεύοντας τους άντρες αντί να τους βλέπω όπως ήταν και να βρω τον εσωτερικό θησαυρό που είχα χάσει στην πορεία. Σήμαινε, όπως έγραψε η Μπελ Χουκς στο *All About Love*, να θελήσω να μάθω «το νόημα της αγάπης πέρα από την επικράτεια της φαντασίας – πέρα απ' αυτό που φανταζόμαστε ότι μπορεί να συμβεί». Εξακολουθούσα να θεωρώ ρίσκο την πράξη τού να δείξεις εντελώς τον εαυτό σου σ' ένα νέο πρόσωπο, αλλά κάπου μέσα μου ξεδιπλωνόταν μια καινούρια γνώση: ότι το ρίσκο τού να μην το κάνεις –του να μη σε δουν ποτέ, του να μην εκφράσεις ποτέ τις ανάγκες σου, του να μη δώσεις και να μη δεχτείς ποτέ αληθινή αγάπη– ήταν πολύ μεγαλύτερο. Έπειτα από χρόνια που φερόμουν παθητικά στον έρωτα, κατάλαβα τότε ότι έχουμε επιλογή, ακόμη κι αν είναι δύσκολο να τη δούμε. Αυτή ήταν η δική μου: να μείνω στις φαντασιώσεις μες στο κεφάλι μου ή να βγω έξω και να ζήσω.

\*

Είναι παράξενο το συναίσθημα όταν σκέφτεσαι ποιος ήσουν σε προηγούμενες σχέσεις: ένα μείγμα θλίψης και χιούμορ, ντροπής κι απογοήτευσης. Εκτός, όμως, απ' τ' ότι έμαθα να γελώ με τους φίλους μου με μερικές από

τις πιο εξευτελιστικές ιστορίες –ένα από τα λιγοστά πλεονεκτήματα των λαθών στις σχέσεις–, η ντροπή που κάποτε ένιωθα αντικαταστάθηκε από συμπόνια για τη νεότερη εκδοχή του εαυτού μου που ήθελε τόσο απεγνωσμένα να βρει την αγάπη και την έφαχνε σε όλα τα λάθος μέρη.

Μέρος του εαυτού μου ακόμη μετανιώνει για τα τόσα χρόνια που σπατάλησα ανησυχώντας ότι είχα «αποτύχει» στην αγάπη ή ότι δε θα την έβρισκα ποτέ. Ένα άλλο μέρος μου τρομοκρατείται από το γεγονός ότι ήμουν τόσο ξελογιασμένη με μια φαντασίωση, που, όταν η ευκαιρία για πραγματική αγάπη βρέθηκε ακριβώς μπροστά μου –όταν συνάντησα τον άντρα που θα επέλεγα μια μέρα να παντρευτώ–, παραλίγο να τη χάσω. Γνωρίζω, όμως, και ότι εκείνες οι προηγούμενες «αποτυχίες» είναι αυτές που με οδήγησαν εδώ. Όπως μου είπε η Χίλαρυ Μαντέλ στη συνέντευξη που της πήρα, «κάποια λάθη πρέπει να γίνουν, είναι λάθη δημιουργικά». Και είχε δίκιο· σε όλα αυτά τα αδέξια λάθη και στα χρόνια της λαχτάρας βρήκα τη ρίζα του πρώτου ερωτήματος αυτού του βιβλίου: Πώς βρίσκουμε την αγάπη;

Νομίζω πως, προτού προσπαθήσουμε ν' απαντήσουμε σ' αυτό το ερώτημα, είναι χρήσιμο να το εξετάσουμε πιο προσεκτικά. Διότι πώς μπορούμε να καταλάβουμε πώς να βρούμε την αγάπη, χωρίς ν' αναρωτηθούμε τι στ' αλήθεια η λέξη αυτή σημαίνει; Αυτό θα εξερευνήσω στις συζητήσεις που ακολουθούν: Πώς μπορεί ο ορισμός μας για την αγάπη να επηρεάσει το πώς και πού και αν θα τη βρούμε; Ποια στερεότυπα μπορούν να μας βοηθήσουν και ποια πρέπει να ξεφορτωθούμε; Στην εύρεση της αγάπης έχουμε περισσότερο ή λιγότερο έλεγχο απ' όσο νομίζουμε; Οι απαντήσεις δε θα περιέχουν στρατηγικές για

εφαρμογές γνωριμιών ή μελέτες στατιστικής ως προς το πού είναι πιθανότερο να συναντήσετε έναν σύντροφο. Ελπίζω, όμως, ότι θ' αποτελέσουν πρόσκληση να δούμε την αγάπη μ' έναν τρόπο πιο διευρυμένο και να βρούμε παραδείγματα της που μπορεί να παραβλέπουμε.

\*

Όταν στα είκοσί μου έψαχνα γι' αγάπη, υπήρχαν, καθώς φαινόταν, δύο τύποι ανθρώπων που αναζητούσαν ερωτικές σχέσεις: εκείνοι που έμπαιναν εύκολα σ' αυτές, αλλά ήταν ευχαριστημένοι και στα ενδιάμεσα διαστήματα, όταν ήταν –έστω και για λίγο– ελεύθεροι, κι εκείνοι που έβρισκαν τον έρωτα εγχείρημα ακατόρθωτο, που δεν μπορούσαν να βρουν την ευτυχία μόνοι τους, ούτε, όμως, μπορούσαν και να ξεπεράσουν ως στάδιο την αφετηρία μιας σχέσης. Εγώ ανήκα πάντοτε στο τελευταίο στρατόπεδο. Έτσι, όταν μια συνάδελφος, κάθε άλλο παρά βοηθώντας με, μου είπε: «Όταν κάποιος είναι μόνος του για μεγάλο χρονικό διάστημα και δεν το επιθυμεί, κάποιος λόγος πρέπει να υπάρχει», κρατήθηκα από τα λόγια της ως απόδειξη ότι πρέπει να υπάρχει λόγος που ήμουν μόνη μου κι εγώ. Ήμουν πολύ απαιτητική; Υπερβολικά έντονη; Δεν υποψιαζόμουν ότι μέρος του προβλήματος μπορεί να μην ήταν αυτό που ήμουν, αλλά το πλαίσιο μέσα στο οποίο έβλεπα την αναζήτηση της αγάπης.

Όταν άρχισα να παίρνω συνεντεύξεις από ανθρώπους με θέμα τις σχέσεις, συνειδητοποίησα πόσο πολλοί είχαν πέσει στην παγίδα να δώσουν υπερβολική έμφαση στην ερωτική αγάπη. Πολλοί απέδιδαν την εμμονή τους με τον ρομαντισμό στις παλιές παραμυθικές αφηγήσεις του λαϊκού πολιτισμού. Αναμφίβολα, αυτές οι ιστορίες είχαν παίξει ρόλο και για μένα. Υπήρχε, όμως, και μια νοσηρή

ιστορία για τη μοναξιά που κάπου είχε εισχωρήσει στην άποψή μου για την αγάπη. Γιατί κάποτε πίστευα ότι το να είσαι μόνος σου είναι τραγωδία; Και τι επίδραση είχε αυτός ο φόβος στην αναζήτησή μου γι' αγάπη; Ήλπιζα ότι ο Αλαίν ντε Μποττόν, φιλόσοφος και ιδρυτής του Σχολείου της Ζωής, θα είχε τις απαντήσεις.

Ο Αλαίν ήταν ένας απ' τους πρώτους απ' τους οποίους πήρα συνέντευξη για την αγάπη, επειδή ήταν ένας απ' τους πρώτους που με ενθάρρυνε να δω την πολυπλοκότητά της. Από το μυθιστόρημά του *Μικρή φιλοσοφία του έρωτα* έμαθα για το ξεμυάλισμα: τις φαντασιώσεις και τις άκυρες εκκινήσεις, τις εμμονές και τις ιστορίες που προβάλλουμε ο ένας στον άλλον. Και αργότερα, από *Το χρονικό του έρωτα* έμαθα για τις προκλήσεις της οικειότητας πολύ καιρό αφότου έχει φύγει η αρχική λάμψη της επιθυμίας. Λίγοι καταγράφουν τον έρωτα με τόσο σχολαστική επιμέλεια και πραγματισμό όσο ο Αλαίν. Έτσι, δε μου προκάλεσε έκπληξη όταν διαπίστωσα ότι έφτασε στην καρδιά τού γιατί –για κάποιους από εμάς– η αναζήτηση της αγάπης είναι μια τόσο ευάλωτη εμπειρία.

## Η ψυχολογία τού να είσαι μόνος, με τον Αλαίν ντε Μποττόν

ΝΑ: *Οι άνθρωποι πέφτουν στην παγίδα να βλέπουν την ερωτική αγάπη ως την απάντηση στα προβλήματά τους. Πώς αυτή η παρανόηση κάνει δυσκολότερη την αναζήτηση μιας σχέσης;*

ΑνΜ: Υποδηλώνει ότι θα ήταν τραγωδία αν δεν ευδοκίμωσε η αναζήτηση συντρόφου, ότι η ζωή σου θα έχει πάει χαμένη επί της ουσίας. Αυτό δημιουργεί ένα σκηνικό απόγνωσης, που δε βοηθά καθόλου στην αναζήτηση της αγάπης. Η ιδανικότερη ψυχολογική κατάσταση που πρέπει να έχεις –για οτιδήποτε επιθυμείς– είναι η ικανότητα να εγκαταλείψεις κάτι, αν δε σου βγει σωστά. Διαφορετικά, τίθεσαι στο έλεος της τύχης και των ανθρώπων που εκμεταλλεύονται την απελπισία σου. Έτσι, η ικανότητα να λες «Θα μπορούσα να είμαι μόνος» είναι παραδόξως μια από τις σημαντικότερες εγγυήσεις για να βρεθείς μια μέρα με κάποιον άλλο με τρόπο ευτυχισμένο.

Η ψυχολογία τού να είσαι μόνος είναι ενδιαφέρουσα, επειδή μπορεί να βιωθεί ως περισσότερο ή λιγότερο ταπεινωτική, ανάλογα με την ιστορία που λέμε στον εαυτό μας. Αν είσαι μόνος το βράδυ της Δευτέρας, για παράδειγμα, δεν αισθάνεσαι και τόσο άσχημα γι' αυτό. Σκέφτεσαι: «Είχα μια δύσκολη μέρα στη δουλειά, με περιμένει μια μεγάλη εβδομάδα, θα περάσω χρόνο μόνος μου». Ενώ, αν είσαι μόνος ένα Σαββατόβραδο, σκέφτεσαι: «Τι μου συμβαίνει; Οι υπόλοιποι είναι έξω και περνούν υπέροχα με άλλους ανθρώπους». Συχνά διαθέτουμε για τις ζωές των άλλων ακατέργαστα μοντέλα, τα οποία επιδεινώνουν την απελπισία της μοναξιάς μας.

Έχουμε την τάση να φανταζόμαστε, όταν είμαστε μόνοι, ότι όλοι εκτός από μας βρίσκονται σ' ευτυχημένες σχέσεις. Είναι εύκολο να σκεφτούμε ότι είμαστε οι μόνοι αξιοπρεπείς, σε γενικές γραμμές, άνθρωποι στους οποίους κάτι τέτοιο συμβαίνει. Και αυτό δεν είναι αλήθεια· πολλοί αξιοπρεπείς και ικανοί άνθρωποι έχουν, για τον ένα ή τον άλλο λόγο, βρεθεί μόνοι τους. Δε χρειάζεται να είναι τραγωδία.

*Μπορεί, όμως, να νιώθει κανείς μοναξιά όταν οι ζευγαρωμένοι φίλοι του εξαφανίζονται το Σαββατοκύριακο με τρόπο που δε συμβαίνει μέσα στην εβδομάδα. Πώς πιστεύεις ότι θα μπορούσαμε ν' αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα Σαββατοκύριακα αυτά;*

Πρώτα απ' όλα, το θέμα είναι να εντοπίσουμε πού βρίσκεται το πρόβλημα. Το πρόβλημα δεν είναι το να είσαι μόνος. Είναι το να είσαι μόνος όταν έχεις στο μυαλό σου μια αφήγηση για τους ανθρώπους και μες στην αφήγηση τη συντροφικότητα στη σωστή της θέση. Αντί να πας να μάθεις χορό μόνο και μόνο για ν' αποφύγεις την αγωνία του Σαββατόβραδου, θα μπορούσες ν' αλλάξεις την αφήγηση στο κεφάλι σου σχετικά με το τι σημαίνει να είσαι μόνος. Γιατί, αν το να 'χεις μόνο τον εαυτό σου συντροφιά είναι εντάξει τη Δευτέρα και τραγωδία το Σάββατο, δεν είναι πρόβλημα το αντικειμενικό γεγονός ότι είσαι μόνος, αλλά η ιστορία που αφηγείσαι στον εαυτό σου.

*Κάποτε μου είπες πως, όταν χρησιμοποιούμε τη λέξη «αγάπη», επί της ουσίας εννοούμε τη σύνδεση. Αυτό μ' έκανε να σκεφτώ τις φορές που ένιωθα ότι δεν είχα αγά-*

*πη στη ζωή μου, ενώ στην πραγματικότητα είχα. Θα είναι χρήσιμο να επανεκτιμήσουμε τι σημαίνει η λέξη «αγάπη»;*

Ναι· ή τι είναι αυτό που πραγματικά αναζητούμε στην αγάπη. Κάποιος μπορεί να αισθάνεται ανολοκλήρωτη τη ζωή του χωρίς μια σχέση. Αν, όμως, αναρωτηθεί: «Γιατί με απελπίζει τόσο πολύ το να μην είμαι σε σχέση;», ανακαλύπτει συχνά μικρότερες περιοχές δυσφορίας που μπορούν ν' αντιμετωπιστούν με άλλους τρόπους. Κάποιος μπορεί να πει ότι θέλει αγάπη και, όταν αναγκαστεί να σκεφτεί το γιατί, εννοεί ότι θέλει σύνδεση. Εξαρτάται αυτό από την ύπαρξη μιας σχέσης; Όχι απαραίτητα, γιατί μπορούμε κι εκτός σχέσης να έχουμε σύνδεση. Έπειτα, κάποιος άλλος μπορεί να πει: «Θέλω πνευματική διέγερση». Μήπως κι αυτό εξαρτάται από μια σχέση; Και πάλι, όχι απαραίτητα. Πολλά πράγματα που φυλάμε για τις σχέσεις είναι κι αλλού διαθέσιμα. Υπάρχει, για παράδειγμα, μια τραγική αναντιστοιχία στην ιεραρχία των φιλιών και των σχέσεων. Είναι περίεργο πόσο πολύ έχουμε υποβιβάσει τη φιλία. Δεν ήταν πάντα έτσι: στη Γερμανία των αρχών του 19ου αιώνα το να έχεις μια καλή φιλία θεωρούνταν σημαντικότερο και πολύ κοντινότερο στις ρίζες της ευτυχίας από το να έχεις ερωτική σχέση.

*Ένα θέμα πάνω στο οποίο εισπράττω διαφορετικές απόψεις είναι το κλισέ πως πρέπει ν' αγαπήσεις τον εαυτό σου προτού ν' αγαπήσεις κάποιον άλλο. Αναρωτιέμαι μήπως από το ν' αγαπάς τον εαυτό σου αποτελεί στόχο χρησιμότερο να τον καταλάβεις. Ποια είναι η θέση σου ως προς αυτό;*

Κι εγώ θα έδινα έμφαση στην αυτογνωσία και στην ικανότητα να την επικοινωνούμε. Αν κάποιος έλεγε: «Δεν

λατρεύω τον εαυτό μου, αλλά ενδιαφέρομαι για τον εαυτό μου και μπορώ να επικοινωνήσω την αλήθεια για τον εαυτό μου στους άλλους ανθρώπους», αυτό θα ήταν πιο καθησυχαστικό από κάποιον που θα έλεγε: «Είμαι τέλειος». Το ν' αναγνωρίζεις τη βλάβη, τον πόνο και την ανεπάρκειά σου είναι μάλλον κάτι ρομαντικό. Στην πραγματικότητα, ο υπερβολικός αυτοθαυμασμός μάς αποκόπτει από τους άλλους ανθρώπους, ενώ η ενασχόληση με την αδυναμία μας είναι κομβική για τη δημιουργία δεσμών. Η αγάπη του εαυτού αφορά λιγότερο το ν' αγαπάμε τον εαυτό μας και περισσότερο την αποδοχή ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν και λιγότερο εντυπωσιακές πλευρές – κι έτσι, οι λιγότερο εντυπωσιακές πλευρές σου δε σε αποκλείουν από τη δυνατότητα ν' αποκτήσεις μια καλή σχέση. Δε σημαίνουν πως είσαι ένα τρομερό άτομο που δεν αξίζει την αγάπη. Σημαίνουν απλώς πως είσαι μέρος της ανθρώπινης οικογένειας.

*Αν δεν εκτιμάς ή δεν κατανοείς τον εαυτό σου, υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος να χάσεις τον εαυτό σου μέσα σε μια σχέση;*

Ακούγεται περίεργο ότι θα μπορούσαμε να χάσουμε την επαφή με τον εαυτό μας. Πώς θα ήταν δυνατόν; Εσύ είσαι εσύ· πώς θα μπορούσες να γίνεις λιγότερο εσύ λόγω της επαφής με κάποιον άλλο; Λαμβάνουμε δεδομένα από τις αισθήσεις και τον συναισθηματικό μας εαυτό, τα δεδομένα, όμως, που λαμβάνουμε από άλλους ανθρώπους μπορεί να υπερισχύσουν εις βάρος τους. Κλασικό είναι το παράδειγμα όπου λέμε: «Είμαι λίγο λυπημένος» και μας απαντούν: «Όχι, δεν είσαι, είσαι μια χαρά. Πολύ καλά τα πας». Μπορεί τότε να σκεφτούμε ότι δεν είναι

θεμιτή η οπτική μας. Δίκιο έχουν, μια χαρά είμαστε. Ενώ στην πραγματικότητα, μπορεί να είναι σημαντικό να κά-  
νουμε ένα βήμα πίσω και ν' αναγνωρίσουμε ότι τα πράγ-  
ματα είναι δύσκολα.

Ένας τρόπος για να μπορέσουμε να δούμε τον κίνδυνο του να χάσουμε τον εαυτό μας είναι μέσα από το πρίσμα της αγάπης ή του μίσους για τον εαυτό μας, ενώ ένας άλλος είναι να αναρωτηθεί κανείς πόση τυχόν εμπιστοσύνη έχουμε στη σιγουριά για τα συναισθήματά μας και πόσα από τα συναισθήματά μας αυτά πρόκειται να παρακαμφθούν από αφηγήσεις που έρχονται απέξω. Διότι, συχνά, όποιοι είναι σε σχέση μαζί μας έχουν άποψη για το τι είναι σωστό για μας ή για το τι είναι σωστό ή λάθος στον κόσμο. Και η ικανότητα να πούμε «Αυτό είναι ενδιαφέρον, αλλά έχω τη δική μου πραγματικότητα και δεν είμαι σίγουρος ότι ταιριάζει με τη δική σου» εξαρτάται από το αν ο μυσ αυτός έχει ασκηθεί από την παιδική ηλικία. Συνήθως δεν έχει, επειδή οι γονείς υπερισχύουν σε πολλές πτυχές της πραγματικότητας ενός παιδιού. Ένα παιδί μπορεί να πει: «Θέλω να σκοτώσω τη γιαγιά. Είναι τόσο ηλίθια». Και ο γονιός μπορεί να πει: «Όχι, δε θες, την αγαπάς». Στην πράξη, ένας συνετότερος γονιός θα έλεγε: «Υποθέτω ότι μερικές φορές όλοι μας θυμώνουμε κάπως με τους άλλους, ίσως σε απογοήτευσε με κάποιον τρόπο. Ποιος θα μπορούσε να 'ναι αυτός ο τρόπος;». Τότε το παιδί θα μπορούσε να έρθει σ' επαφή με τα συναισθήματά του, ώστε να καταλάβει το γιατί και να μπορεί να μιλήσει γι' αυτό. Οι άνθρωποι, όμως, αποφεύγουν τα πιο ανησυχητικά συναισθήματα των παιδιών τους και τα ενθαρρύνουν ν' αποκοπούν από αυτά. Ως ενήλικες, επομένως, μπορεί να μη νιώθουν θεμιτά τα συναισθήματά τους.