

LOGAN URY

ΠΩΣ  
ΝΑ  
ΜΗΝ  
ΠΕΘΑΝΕΙΣ  
ΜΟΝΟΣ

Ο απόλυτος οδηγός  
για να χτίσετε υγιείς,  
μη τοξικές σχέσεις

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΕΩΡΓΟΥΛΙΑ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

# ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΝΑ ΒΓΑΙΝΕΤΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΣΗΜΕΡΑ ΑΠΟ ΠΟΤΕ ΑΛΛΟΤΕ

*Πώς να κατανοήσετε τις  
προκλήσεις των σύγχρονων γνωριμιών*

Κάθε γενιά αντιμετωπίζει τις δικές της προκλήσεις – πόλεμοι, υφέσεις, βάτες\*. Το ίδιο ισχύει και για τις γνωριμίες. Παρόλο που οι άνθρωποι σε όλες τις εποχές παραπονιούνταν για την ερωτική τους ζωή, εκείνοι που είναι μόνοι σήμερα ίσως να έχουν δίκιο: Οι γνωριμίες τώρα είναι πιο δύσκολες από ποτέ άλλοτε. Και την επόμενη φορά που η μαμά σας θα σας πρήξει, λέγοντάς σας να βρείτε κάποιον ή κάποια για να νοικοκυρευτείτε, μπορείτε να της πείτε ότι εγώ το είπα αυτό.

Σε αυτό το βιβλίο, θα προσφέρω λύσεις για ορισμένες από τις πιο δύσκολες αποφάσεις της ζωής όσον αφορά τις γνωριμίες. Προτού περάσω στις συμβουλές στρατηγι-

---

\* Αναφορά στις βάτες που, με τον ερχομό του Β' Παγκοσμίου Πολέμου και τους νέους ρόλους που ανέλαβαν οι γυναίκες, έγιναν σύμβολο γυναικείας δύναμης, εξουσίας και ικανότητας. (Σ.τ.Μ.)

κής, όμως, θα ήθελα να στήσω το σκηνικό και να εξηγήσω τους παράγοντες που συνωμοτούν ενάντια στα άτομα που βγαίνουν ραντεβού σήμερα. Αν το να αναζητάτε την αγάπη σας έκανε να νιώσετε απίστευτο άγχος, ιδού το γιατί.

## ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΙΔΙΟΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΑΣ

Η ζωή των προγόνων μας υπαγορευόταν από τη θρησκεία, την κοινότητα και την κοινωνική τάξη. Οι προσδοκίες ήταν ξεκάθαρες και οι προσωπικές αποφάσεις λίγες. Με βάση το πού και μέσα σε ποια οικογένεια γεννιόσουν, ήξερες, για παράδειγμα, ότι θα εργαζόσουν ως έμπορος υφασμάτων, θα ζούσες στο Βουκουρέστι, θα ακολουθούσες τη διατροφή κόσερ\* και θα πήγαινες στη συναγωγή. Ή ότι θα δούλευες ως αγρότης, θα ζούσες στα περίχωρα της Σανγκάης και θα έτρωγες κρέας και ό,τι καλλιεργούσες στη γη σου. Σε ό,τι είχε να κάνει με το να βρεις έναν σύντροφο, το ζητούμενο ήταν συχνά η προίκα – ποιος μπορούσε να προσφέρει την καλύτερη έκταση γης ή το μεγαλύτερο καραβάνι από καμήλες.

Σήμερα, όλες αυτές οι αποφάσεις εξαρτώνται από εμάς. Η σύγχρονη ζωή είναι ένας δρόμος που πρέπει να χαράξουμε μόνοι μας. Παρόλο που οι πρόγονοί μας δεν χρειάζονταν να σταθμίσουν πού να ζήσουν ή τι δουλειά να κάνουν για να βγάλουν τα προς το ζην, εμείς είμαστε που κάνουμε αυτές τις επιλογές τώρα. Αυτό μας δίνει την απεριόριστη

---

\* Τρόφιμα που είναι κατάλληλα για κατανάλωση, σύμφωνα με τον εβραϊκό θρησκευτικό νόμο. (Σ.τ.Μ.)

ελευθερία να διαμορφώνουμε την ταυτότητά μας –να διαλέγουμε το Νάσβιλ αντί την Ατλάντα, να επιλέγουμε αν θα εργαστούμε ως μετεωρολόγοι ή ως μαθηματικοί–, αλλά αυτή η ελευθερία έχει επίπτωση στη βεβαιότητα. Αργά τη νύχτα, με τα πρόσωπά μας να φωτίζονται από την μπλε λάμψη των smartphones μας, αναρωτιόμαστε: *Ποιος είμαι; και: Τι κάνω στη ζωή μου;* Η σκοτεινή πλευρά όλης αυτής της ελευθερίας και των ατέλειωτων επιλογών είναι ο έντονος φόβος ότι θα τα θαλασώσουμε όσον αφορά την αέναη αναζήτηση της ευτυχίας. Αν είμαστε εμείς οι υπεύθυνοι, τότε θα πρέπει να κατηγορήσουμε μόνο τον εαυτό μας. Θα μπορούσαμε να αποτύχουμε, και τότε το λάθος θα ήταν δικό μας.

Και ένα από τα μεγαλύτερα ερωτήματα που καλούμαστε να απαντήσουμε –μια απόφαση την οποία στο παρελθόν έπαιρναν οι γονείς μας και η κοινότητά μας για μας– είναι: *Ποιον θα πρέπει να επιλέξω για σύντροφό μου;*

## ΕΧΟΥΜΕ ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Βιώνουμε μια κατακλυσμιαία αλλαγή στην κουλτούρα των γνωριμιών. Η τακτική να βγαίνει κάποιος ραντεβού άρχισε μόλις τη δεκαετία του 1890. Οι διαδικτυακές γνωριμιές έκαναν την εμφάνισή τους το 1994 με το Kiss.com, και σύντομα ακολούθησε το Match.com, έναν χρόνο αργότερα. Και εδώ και λιγότερο από μία δεκαετία σαρώνουμε με το δάχτυλο την οθόνη μας και αναζητάμε την αγάπη. Αν νιώθετε ότι βρισκόμαστε εν μέσω ενός γιγαντιαίου πολιτισμικού πειράματος, είναι γιατί όντως έτσι είναι.

Δεν περιοριζόμαστε πλέον στα ελεύθερα άτομα που

γνωρίζουμε από τη δουλειά ή την εκκλησία ή τη γειτονιά μας. Τώρα μπορούμε να σαρώνουμε με το δάχτυλο την οθόνη μας και να βλέπουμε εκατοντάδες δυνητικούς συντρόφους στη στιγμή. Ωστόσο, υπάρχει ένα μειονέκτημα σε αυτές τις φαινομενικά ατέλειωτες επιλογές. Ψυχολόγοι, όπως ο Μπάρι Σβαρτς, ομότιμος καθηγητής στο Σουάρθμορ, έχουν δείξει ότι, παρόλο που οι άνθρωποι λαχταρούν να έχουν επιλογή, οι πάρα πολλές επιλογές μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε λιγότερο ευτυχισμένοι και να αμφιβάλλουμε περισσότερο για τις αποφάσεις μας. Αυτό αποκαλείται **παράδοξο της επιλογής**.

Οι άνθρωποι δυσκολεύονται. Όπως το αντιπαθητικό άτομο που είναι μπροστά σας στην ουρά για το παγωτό, το οποίο δεν μπορεί να διαλέξει γεύση («Μπορώ να τα δοκιμάσω όλα άλλη μία φορά;»), ακινητοποιούμαστε από την παράλυση της ανάλυσης\*. Και αυτό ισχύει ειδικά όταν πρέπει να επιλέξουμε σύντροφο.

## ΛΑΧΤΑΡΟΥΜΕ ΤΗ ΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ

Ποιο είναι το πιο πρόσφατο προϊόν που αναζητήσατε στο διαδίκτυο; Μήπως κάποια ηλεκτρική οδοντόβουρτσα; Μήπως ασύρματα ηχεία Bluetooth για το καινούργιο διαμέρισμα του αδελφού σας; Ζούμε σε μια κοινωνία πλούσια σε πληροφορίες, η οποία προσφέρει την πλασματική

---

\* Στα αγγλικά, «analysis paralysis». Πρόκειται για μια διαδικασία κατά την οποία η υπεράνάλυση ή η υπερβολική σκέψη μπορεί να προκαλέσει «παράλυση», δηλαδή αδυναμία να κινηθούμε προς τα εμπρός ή να πάρουμε μια απόφαση. (Σ.τ.Μ.)

άνεση της αναζήτησης. Είναι σαν η ιδανική απόφαση να απέχει μόλις λίγες αναζητήσεις στο Google. Είτε όταν είναι να επιλέξουμε το πιο αυθεντικό μέρος με τάκος είτε την καλύτερη ηλεκτρική σκούπα, μπορούμε να συμβουλευτούμε άπειρες αξιολογήσεις και κριτικές. Πιστεύουμε ότι αν μπορούμε να εξερευνήσουμε όλες τις επιλογές μας, τότε είμαστε σε θέση να κάνουμε τη σωστή.

Γαντζωθήκαμε από αυτό το συναίσθημα βεβαιότητας και το λαχταρούμε και στην ερωτική μας ζωή. Όταν, όμως, πρόκειται για σχέσεις, αυτού του είδους η διαβεβαίωση δεν υπάρχει. Δεν υπάρχει «σωστή απάντηση» σε ερωτήσεις όπως: *Με ποιον θα έπρεπε να είμαι;* και: *Πόσες υποχωρήσεις πρέπει να κάνω;* και: *Θα αλλάξει ποτέ;* Καμία αναζήτηση στο Google δεν πρόκειται να μας πληροφορήσει αν ο Τζέιμς ή η Τζίλιαν θα γίνει ένας/μία καλός/-ή σύζυγος. Δεν μπορούμε να είμαστε απολύτως σίγουροι πριν από οποιαδήποτε μεγάλη απόφαση όσον αφορά τη σχέση μας – και ευτυχώς, δεν χρειάζεται κάτι τέτοιο προκειμένου να είμαστε ευτυχημένοι. Οι καλές σχέσεις χτίζονται, δεν ανακαλύπτονται. Αλλά το μυαλό μας συχνά κολλάει σε μια παγίδα· σκέφτεται ότι, σαρώνοντας εκατοντάδες επιλογές, θα καταλάβει καλύτερα αν εκείνη που βρίσκεται μπροστά του είναι η «σωστή».

## ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΜΑΣ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΓΝΩΣΗ

Χρόνια πριν, οι άνθρωποι ζούσαν σε κοινότητες. Έβλεπαν άλλα ζευγάρια να είναι τρυφερά μεταξύ τους, να μαλώνουν και να τα ξαναφτιάχνουν. Η έννοια της ιδιωτικής ζωής δεν

υπήρχε καν. Σήμερα, η πρωταρχική εικόνα που έχουμε για τις σχέσεις των άλλων ανθρώπων είναι προσεκτικά επιλεγμένες και φιλτραρισμένες μέσω Instagram αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης – ενθουσιώδεις ανακοινώσεις αρραβώνων εν μέσω μιας πεζοπορίας, φωτογραφίες διακοπών με μωρά να λαγοκοιμούνται δεμένα στο στήθος κάποιου. Αυτό μας κάνει να νιώθουμε ότι είμαστε οι μόνοι που υποφέρουμε στην ερωτική μας ζωή (μέσα από ένα πολύ λιγότερο κολακευτικό πρίσμα). Το να νιώθετε ότι η σχέση όλων των άλλων είναι τέλεια ενώ η δική σας παραπαίει (ή δεν υπάρχει καν), κάνει τον πόνο ακόμα εντονότερο. Έχω διαπιστώσει ότι αυτό ισχύει κυρίως για τους άντρες, οι οποίοι τείνουν να έχουν μικρότερα κοινωνικά δίκτυα και λιγότερους ανθρώπους με τους οποίους μπορούν να μοιραστούν τους φόβους τους. Επίσης, είναι πολύ λιγότερο πιθανό να μιλάνε στους φίλους τους για τα προβλήματά τους και να πληροφορούνται ότι οι πάντες, πότε πότε, αντιμετώπιζουν δυσκολίες στις σχέσεις τους.

## ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΠΡΟΤΥΠΑ ΣΧΕΣΕΩΝ

Θέλουμε να βρούμε τον καλύτερο δυνατό σύντροφο και να χτίσουμε την καλύτερη δυνατή σχέση. Ωστόσο, πολλοί από μας έχουν βιώσει ελάχιστες λειτουργικές σχέσεις από πρώτο χέρι, ιδίως όταν ήμασταν νέοι.

Τα ποσοστά διαζυγίων αυξήθηκαν κατά κόρον τη δεκαετία του '70 και στις αρχές της δεκαετίας του '80. Και παρόλο που από τότε έχουν μειωθεί, πολλοί από μας είναι αυτό που αποκαλεί η Εστέρ Περέλ, ειδική στην ψυχοθεραπεία ζευγαριών, «τα παιδιά των διαζευγμένων και απογοητευμένων».

Περίπου το 50 τοις εκατό των γάμων στις ΗΠΑ καταλήγει στο διαζύγιο ή στη διάσταση και περίπου το 4 τοις εκατό των παντρεμένων αναφέρουν ότι νιώθουν απαίσια στη σχέση τους. Αν τα συνδυάσουμε όλα αυτά, διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία των παντρεμένων είτε επιλέγουν να λήξουν τη σχέση τους, είτε την υπομένουν μες στη δυστυχία.

Και αυτό είναι πρόβλημα. Η μία μελέτη μετά την άλλη δείχνει τη δύναμη που έχουν τα πρότυπα. Είναι πολύ πιο εύκολο να πιστέψεις ότι κάτι είναι δυνατόν όταν έχεις δει κάποιον άλλο να το κάνει, είτε αυτό είναι το να τρέξεις ενάμισι χιλιόμετρο μέσα σε τέσσερα λεπτά, είτε το να φας εβδομήντα τρία χοτ ντογκ μέσα σε λιγότερο από δέκα λεπτά (#στόχοι ζωής). Για παράδειγμα, οι γυναίκες είναι πολύ πιο πιθανό να γίνουν εφευρέτριες αν μεγάλωσαν σε ένα περιβάλλον με πολλές γυναίκες κατόχους διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας. Για την ακρίβεια, είναι πιο πιθανό να κατοχυρώσουν ευρεσιτεχνίες στις *ίδιες κατηγορίες* όπως και οι μεγαλύτερες γυναίκες εφευρέτριες στη γειτονιά τους.

Το ίδιο ισχύει και για τις σχέσεις. Όλοι θέλουμε να χτίσουμε μακροχρόνιες σχέσεις που να μας γεμίζουν, αλλά είναι πιο δύσκολο να το κάνουμε αυτό όταν δεν έχουμε πρότυπα όσον αφορά τις σχέσεις. Πολλοί από τους πελάτες μου μου εκμυστηρεύονται τους φόβους τους ότι δεν γνωρίζουν πώς είναι η καθημερινότητα σε μια δυνατή σχέση – *Πώς διαχειρίζονται τις διαφορές τους τα υγιή ζευγάρια; Πώς παίρνουν από κοινού αποφάσεις οι ευτυχημένοι σύζυγοι; Πώς περνάς με επιτυχία το υπόλοιπο της ζωής σου με ένα άτομο;* – γιατί δεν είχαν την ευκαιρία να παρατηρήσουν αυτές τις συμπεριφορές στους δικούς τους γονείς.

Ακόμα και όσοι από μας έχουμε τις καλύτερες προθέ-



σεις όσον αφορά τη σχέση μας, μπορεί να υποφέρουμε γιατί πολλοί από μας δεν έχουν δει πώς είναι πραγματικά μια λειτουργική σχέση.

## ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ

Πολλά από τα ερωτήματα που αντιμετωπίζουμε σήμερα όσον αφορά τις σχέσεις δεν θα είχαν περάσει ποτέ από το μυαλό των προγόνων μας που οδηγούσαν καμήλες, όπως: *Βγαίνουμε ραντεβού ή απλώς πηδιόμαστε; ή: Να τα χαλάσω τώρα ή να περιμένω να τελειώσει η περίοδος των γάμων; Μοιραζόμαστε με τους στενούς φίλους μας όσα μας ταλανίζουν, δηλαδή ότι δεν ξέρουμε αν όντως είμαστε ερωτευμένοι/-ες με έναν/μία νέο/-α αγαπητικό/-ιά ή ότι νιώθουμε να έχουμε εξουθενωθεί από τα πρώτα ραντεβού που δεν οδηγούν πουθενά.*

Τώρα, χάρη στην πρόοδο του αξιόπιστου ελέγχου των γεννήσεων και της επιστήμης της γονιμότητας, οι άνθρωποι μπορούν να αναρωτηθούν γύρω από νέους συμβιβασμούς, όπως: *Θέλω παιδιά και, αν ναι, πότε;* (Είναι απίθανο οι κυνηγοί-τροφοσυλλέκτες να έχαναν τον ύπνο τους για κάτι τέτοιο.)

Πέρα από την επιστημονική πρόοδο, επεκτείνουμε τα πρότυπα που έχουμε όσον αφορά τις γνωριμίες και τις μακροχρόνιες σχέσεις. Ασχολούμαστε με ερωτήματα όπως: *Είμαστε μονογαμικοί; και: Πώς ορίζουμε τη μονογαμία;*

Κατά κάποιον τρόπο, αυτά τα ερωτήματα είναι συναρπαστικά. Ποιος δεν θέλει να νιώθει ελεύθερος και ότι έχει τον έλεγχο του πεπρωμένου του; Αλλά, ως έναν βαθμό,

όλες αυτές οι επιλογές και οι ευκαιρίες μπορούν να μας εμποδίσουν να νιώθουμε ελεύθεροι και να αρχίσουν να μας κάνουν να νιώθουμε φορτισμένοι.

## ΝΙΩΘΟΥΜΕ ΠΙΕΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΟΥΜΕ ΤΗ «ΣΩΣΤΗ» ΑΠΟΦΑΣΗ

Και το αποκορύφωμα είναι ότι βομβαρδιζόμαστε με μηνύματα που μας πιέζουν να πάρουμε τη σωστή απόφαση. Οι πάντες, από δημόσια πρόσωπα όπως η γενική διευθύντρια του Facebook Σέριλ Σάντμπεργκ (η οποία δήλωσε: «Πραγματικά πιστεύω ότι η μοναδική πιο σημαντική απόφαση καριέρας που παίρνει μια γυναίκα είναι αν θα έχει έναν σύντροφο στη ζωή της και ποιος θα είναι αυτός ο σύντροφος») μέχρι οι ίδιοι οι γονείς μας («Μην κάνεις τα λάθη που έκανα εγώ!»), τονίζουν πόσο σημαντικό είναι να μην τα θαλασώσουμε όσον αφορά τη συγκεκριμένη απόφαση.

Είναι σαν ολόκληρη η ζωή μας να κρέμεται από τη σημαντική απόφαση ποιον ή ποια θα παντρευτούμε. Αυτό ισχύει ιδίως για τις γυναίκες, οι οποίες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερη χρονική πίεση για να επιλέξουν σύζυγο αν θέλουν να κάνουν παιδιά μέχρι κάποια ηλικία.

## ΑΛΛΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΠΙΔΑ!

Μπορούμε να πάρουμε τον έλεγχο της ερωτικής μας ζωής στα χέρια μας κατανοώντας καλύτερα τον εαυτό μας: τι είναι αυτό που μας κινητοποιεί, τι μας μπερδεύει, τι μας εμποδίζει. Και εκεί είναι που κάνει την εμφάνισή της η συμπεριφοριστική επιστήμη – και αυτό το βιβλίο.

## ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

1. Το να βγαίνεις ραντεβού είναι τώρα δυσκολότερο από ποτέ. Και μπορείτε να πείτε στη μαμά σας ότι εγώ το είπα αυτό.
2. Και να γιατί:
  - Εμείς οι ίδιοι ορίζουμε την ταυτότητά μας, σε αντίθεση με τους προγόνους μας, των οποίων η ζωή οριζόταν από την κοινότητά τους.
  - Έχουμε στη διάθεσή μας χιλιάδες επιλογές, οι οποίες μας κάνουν να αμφισβητούμε τις αποφάσεις μας.
  - Δεν νιώθουμε άνετα όταν παίρνουμε σημαντικές αποφάσεις χωρίς να έχουμε τη δυνατότητα να αναζητήσουμε τη σωστή απάντηση.
  - Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μας κάνουν να πιστεύουμε ότι όλοι οι άλλοι έχουν πιο υγιείς, πιο ευτυχισμένες σχέσεις από μας.
  - Ελάχιστοι από μας έχουν πρότυπα καλών σχέσεων.
  - Υπάρχουν πολύ περισσότερα μοντέλα γνωριμιών και μακροχρόνιων σχέσεων.
  - Βομβαρδιζόμαστε με μηνύματα ότι πρέπει να πάρουμε τη «σωστή» απόφαση – και ότι υπάρχει όντως μια σωστή απάντηση.
3. Αλλά υπάρχει ελπίδα. Χρησιμοποιώντας τη γνώση που παρέχει η συμπεριφοριστική επιστήμη, μπορούμε να πάρουμε τον έλεγχο της ερωτικής μας ζωής στα χέρια μας.

# ΠΩΣ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΘΑΝΕΙΣ ΜΟΝΟΣ

Κοιτάξατε ποτέ γύρω σας και αναρωτηθήκατε: «Γιατί έχουν βρει όλοι την αγάπη εκτός από μένα;». Δεν είστε οι μόνοι. Οι σημαντικές σχέσεις δεν εμφανίζονται έτσι απλά στη ζωή μας – είναι το αποκορύφωμα μιας σειράς αποφάσεων. Συχνά όμως παίρνουμε λάθος δρόμους που δεν μας αφήνουν να χτίσουμε και να διατηρήσουμε τη σχέση των ονείρων μας.

Η Logan Ury, συμπεριφοριστική επιστήμονας και σύμβουλος γνωριμιών, αποκαλύπτει τις κρυμμένες δυνάμεις που οδηγούν σε αυτά τα λάθη και δίνει απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα που σας ταλαιπωρούν:

- ◆ Πώς να κάνετε τα ραντεβού και πάλι διασκεδαστικά (ώστε να σταματήσουν να είναι σαν συνεντεύξεις για δουλειά)
- ◆ Πώς να αντιμετωπίσετε τους κινδύνους των διαδικτυακών γνωριμιών (και να κάνετε τις εφαρμογές να λειτουργήσουν για εσάς)
- ◆ Πώς να γνωρίσετε περισσότερους ανθρώπους στην πραγματική ζωή (ενώ θα κάνετε δραστηριότητες που αγαπάτε)
- ◆ Τι έχει πραγματικά αξία σε έναν μακροχρόνιο σύντροφο (και τι δεν έχει).

«Ένας πλήρης και κατατοπιστικός οδηγός για μια γενιά που περιηγείται στα θολά νερά της σύγχρονης αγάπης».

Esther Perel, συγγραφέας-ψυχοδραματίστρια

