

Μαρία Εσκλαπέθ



Μ,  
ΑΓΑΠΩ,  
Σ,  
ΑΓΑΠΩ

ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΥΓΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

(ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΣΤΙΣ ΥΠΑΡΧΟΥΣΕΣ)

Μετάφραση Αγαθή Δημητρούκα



**ΜΑΡΙΑ ΕΣΚΛΑΠΕΘ**



**Μ’  
ΑΓΑΠΩ,  
Σ’  
ΑΓΑΠΩ**

**ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΥΓΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ**

**(ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΣΤΙΣ ΥΠΑΡΧΟΥΣΕΣ)**

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ**

Θέση υπογραφής δικαιούχου δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας,  
εφόσον η υπογραφή προβλέπεται από τη σύμβαση.

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 η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη 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 – Πρακτικοί οδηγοί – Ψυχολογία  
Μαρία Εσκλαπέθ, *Μ' αγαπώ, σ' αγαπώ: Οδηγός ανάπτυξης υγιών σχέσεων (και βελτίωσης στις υπάρχουσες)*

María Esclapez, *Me quiero, te quiero: Una guía para desarrollar relaciones sanas (y mejorar las que ya tienes)*

Μετάφραση: Αγαθή Δημητρούκα

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόνη Καρύδη

Επιμέλεια-διορθώσεις: Σοφία Χρυσάφοπούλου

Σελιδοποίηση: Γιώργος Χατζησπύρος

Copyright © María Esclapez, 2022

Copyright © Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U. Travessera de  
Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona, 2022

Copyright © για τη μετάφραση στην ελληνική γλώσσα Εκδόσεις Πατάκη, 2024

Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα από τις εκδόσεις Penguin Random House  
Grupo Editorial, S. A. U., 2022

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα,

Ιούνιος 2026

KET Z600

ΚΕΠ 318/26

ISBN 978-618-07-0960-5



ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ

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 ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Τ.Θ. 1213, 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)



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Όταν προέκυψε η ιδέα για αυτό το βιβλίο, ανέτρεξα σε όλες τις σχέσεις που έζησα προτού γνωρίσω τον έρωτα. Γιατί θέλησα να αποτυπώσω τις επαγγελματικές γνώσεις μου διαμέσου της προσωπικής μου εμπειρίας.

Πέρασα και εγώ από πολλές τοξικές σχέσεις και υπέφερα από συναισθηματική εξάρτηση. Για πολύ καιρό αγνοούσα εκείνη τη φωνούλα μέσα μου που έλεγε ότι τα πράγματα δεν πήγαιναν καλά. Στην πραγματικότητα φοβόμουν να κοιτάξω μέσα μου, με τρόμαζε τι θα συναντούσα, γι' αυτό κατέπνιγα εκείνη τη φωνή, ώσπου να την κάνω να πάψει.

Πνίγοντας όμως εκείνη τη φωνή, ενίσχυα τη φωνή εκείνων που επεδίωκαν να με αμφισβητήσουν. Περιφρονούσα τόσο πολύ τον εαυτό μου που έγινα, για μυριοστή φορά στη ζωή μου, ο χειρότερος εχθρός μου. Παρότι γέμιζα τις καρδιές των συντρόφων μου, στη δική μου υπήρχε ένα κενό. Εάν μπορούσα να πω στον Δάντη να προσθέσει άλλον έναν κύκλο στην Κόλασή του, αυτός θα ήταν η ψυχική οδύνη. Δεν έχω την παραμικρή αμφιβολία.

Αλλά το ένστικτο είναι ισχυρό και δεν παραδίνεται τόσο εύκολα. Μια μέρα σαν όλες τις άλλες εκείνη η φωνούλα επέστρεψε, και τότε κατάλαβα πως είχε φτάσει και για μένα η ώρα. Έπρεπε να αντιδρά-



σω. Δε γινόταν να πέφτω και να ξαναπέφτω στις ίδιες παγίδες. Ενόσω ολόκληρη η ζωή μου είχε υποστεί μια σειρά από πανωλεθρίες και εγώ εξακολουθούσα να παραμένω στο μάτι του κυκλώνα, βρήκα το κουράγιο και ξεκίνησα να δουλεύω με τον εαυτό μου.

Οι αποτυχίες σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο στη ζωή μου συνεχίζονταν, αλλά κάτι άρχιζε να αλλάζει. Δεν ένιωθα πια την ίδια αυτοκαταστροφική διάθεση ούτε ήθελα να υποβιβάζω άλλο τον εαυτό μου. Ήμουν πλέον πιο συνειδητοποιημένη.

Δε θυμάμαι την ακριβή στιγμή που συνέβη η αλλαγή: οπότε δεν μπορώ να σου πω πού βρισκόμουν ή τι συνέβαινε γύρω μου. Ωστόσο, σίγουρα σχετίζεται με την περίοδο που ζούσα στη Μαδρίτη, την πόλη που με αγκάλιασε κι έκανα όνειρα, και ταυτόχρονα την πόλη όπου ένιωσα τόσο πληγωμένη. Εκεί βίωσα παράλληλα τον πόνο και τη χαρά της ζωής. Εκεί γνώρισα τον Αλμπέρτο, τον έρωτα της ζωής μου, ο οποίος με έκανε να καταλάβω ότι μπορεί να είχα ερωτευτεί πολλές φορές πριν, αλλά ποτέ δεν είχα γνωρίσει την αληθινή αγάπη πριν να έρθει εκείνος στη ζωή μου.

Αναγνώστη ή αναγνώστρια που κρατάς αυτό το βιβλίο, θέλω να σου πω ότι (δεν ξέρεις πόσο) σε καταλαβαίνω. Ξέρω ότι, όπως συνέβη και σ' εμένα, είναι πιθανόν μέσα σου να κρύβονται αμφιβολίες και ερωτήματα που φοβάσαι να αντικρίσεις κατάματα. Μπορεί ήδη να υποψιάζεσαι ότι τα πράγματα δεν πάνε καλά και πως όσα βιώνεις στις ερωτικές σου σχέσεις ίσως να μην είναι φυσιολογικά. Μπορεί να συμβαίνουν όλα τα παραπάνω, και να θέλεις να βγεις από όλον αυτόν τον βάλτο, αλλά να μην ξέρεις πώς. Αν διαβάζεις αυτό το βιβλίο είναι γιατί ακούς κι εσύ αυτή τη φωνούλα που σου περιέγραφα παραπάνω, και επιτέλους αποφάσισες να πάψεις να

-----

την αγνοείς. Μακάρι να βρεις εδώ ό,τι αντίστοιχα θα ήθελα να είχα βρει και εγώ όταν βίωνα τη δική μου σκοτεινή περίοδο.

Στόχος μου είναι να κινητοποιήσω την ενδοσκόπησή σου. Δεν έχει σημασία σε ποιο στάδιο βρίσκεσαι, ποτέ δεν είναι αργά. Θα σε βοηθήσω να κοιτάξεις μέσα σου για ν' ακούσεις τον εαυτό σου, να συλλογιστείς και να βρεις τις απαντήσεις που ψάχνεις, όποιες κι αν είναι αυτές.

Σήμερα, κάνοντας μια ανασκόπηση, σκέφτομαι πως πριν από μερικά χρόνια, που είχα στη ζωή μου μόνο μια μίζερη δουλειά με απολαβές που δε μου έφταναν να βγάλω τον μήνα και κάποιες εξαρτημένες σχέσεις, αν μου έλεγαν ότι μια μέρα θα ήμουν όπως τώρα, δεν θα το πίστευα. Αναγκαστικά έμαθα να μένω μόνη και να εκτιμώ τον εαυτό μου. Αποκόπηκα απ' όλα εκείνα τα άτομα που ήταν στη ζωή μου μόνο για να ωφελούνται από εμένα κι απ' αυτό που ήμουν. Άφησα τη δουλειά μου και, παρότι δεν πίστευα σε τίποτα και σε κανέναν, ξαναγύρισα με μια βαλίτσα φορτωμένη ελπίδες στον τόπο που γεννήθηκα. Σ' εκείνη τη διαδρομή, που άρχιζε από το μηδέν, αποφάσισα να εμπιστευτώ απλώς τον εαυτό μου και τις ικανότητές μου, χωρίς να εξαρτώμαι από τίποτα και από κανέναν. Τότε μπορεί να έτρεμα από τον φόβο μου, αλλά το έκανα. Δέχτηκα και κάποια χτυπήματα από αυτά μένουν αξέχαστα, αλλά δε μ' ένοιαξε. Συνέχισα. Έλεγα στον εαυτό μου: «Εσύ στον στόχο σου, εσύ στον στόχο σου», μια φράση που εξακολουθώ να την επαναλαμβάνω κάθε τόσο. Έτσι έφτασε η μέρα που ο κόπος μου άρχισε να αποδίδει καρπούς, και η ζωή έστειλε στον δρόμο μου ανθρώπους τους οποίους, επιτέλους, μπορούσα να εμπιστευτώ. Η ζωή μου έδειξε μια άλλη όψη και εγώ τη δέχτηκα.



Η Μαρία που έφτασα να είμαι σήμερα απέχει από εκείνη τότε. Το πλήρωσα με ατέλειωτα δάκρυα, αμέτρητες απογοητεύσεις και τη γέννηση ενός άγχους, με το οποίο παλεύω μέχρι και σήμερα. Πέρασα δύσκολα, πράγματι, αλλά πλέον έχω όλα όσα ονειρεύτηκα και δεν μπορώ να σταματήσω να κοιτάζω προς τα πίσω και να σκέφτομαι ότι, κατά κάποιον τρόπο, όλα ήταν χρήσιμα και με βοήθησαν να μάθω να βάζω όρια. Κάθε τόσο θυμάμαι κάποιο επεισόδιο της ζωής μου, στο οποίο επιστρέφω με δάκρυα και αναζητώ μια σφιχτή αγκαλιά. Τίποτα πια δεν είναι όπως τότε, και παρόλο που και τώρα η ζωή μου δεν είναι ονειρεμένη, εξακολουθώ να έχω πλάι μου τους σημαντικότερους στυλοβάτες της ζωής μου: τον σύντροφό μου και την οικογένειά μου, στους οποίους αφιερώνω το βιβλίο μου. Σας ευχαριστώ που ήσασταν πάντα εδώ, είστε το καταφύγιό μου, ο ασφαλής δεσμός μου και η συναισθηματική σταθερότητα που χρειάζομαι όταν τα φαντάσματα του παρελθόντος με επισκέπτονται ξανά.



## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

**Για τα γεγονότα που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο**

Αυτό το βιβλίο προσφέρει μια ειλικρινή και άμεση ματιά στα προσωπικά βιώματα της ίδιας της συγγραφέα.

Από την άλλη, μπορείς να διαβάσεις μαρτυρίες βασισμένες σε πραγματικά γεγονότα που βίωσαν ασθενείς της. Μαρτυρίες ελαφρώς τροποποιημένες για τη διαφύλαξη και τον σεβασμό της ταυτότητας και της ιδιωτικής ζωής των εμπλεκόμενων απόμων.

Μερικές από τις καταστάσεις που απεικονίζονται, όπως π.χ. οι συνομιλίες *WhatsApp*, είναι φανταστικές και ανήκουν στο πρότζεκτ *Ακτινογραφίες τοξικών συνομιλιών, στο WhatsApp* της ίδιας της συγγραφέα. Οι εικόνες αυτές αποτυπώνουν καταστάσεις που είναι πολύ πιθανό να συναντήσει κανείς στην πραγματική ζωή.

Όλα τα ονόματα της αφήγησης είναι φανταστικά, γι' αυτό οποιαδήποτε ομοιότητα με την πραγματικότητα που πιθανόν να βρει ο αναγνώστης είναι καθαρή σύμπτωση.

### **Σχετικά με τη γραμματική**

Στο βιβλίο χρησιμοποιείται το αρσενικό γένος προς διευκόλυνση του διαβάσματος, ωστόσο απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο που θα θελήσει να το διαβάσει, ανεξαρτήτως ταυτότητας και φύλου.



# 01

## Περι τοξικών σχέσεων και συναισθηματικής εξάρτησης

Πριν καταπιαστούμε με έννοιες πιο ειδικές για τις σχέσεις των ζευγαριών, θα ήθελα να δούμε τη σημασία της δημιουργίας υγιεινών δεσμών στις σχέσεις μας τόσο με τους άλλους όσο και με τον εαυτό μας.

Από την ώρα που γεννιόμαστε και, καθώς μεγαλώνουμε ανακαλύπτουμε τον κόσμο και μαθαίνουμε να αλληλεπιδρούμε με το περιβάλλον μας. Ότι μαθαίνουμε και ο τρόπος που το μαθαίνουμε θα καθορίσει σε μεγάλο βαθμό το πώς επεξεργάζομαστε τα πράγματα, πώς συνδεόμαστε με τους άλλους και πώς ανταποκρινόμαστε στα ερεθίσματα γύρω μας (π.χ. πώς αντιδρούμε απέναντι στα προβλήματα). Συνεπώς, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι η προσωπική μας ιστορία σηματοδοτεί τον τρόπο που σχετιζόμαστε μεταξύ μας, όχι μόνο εν μέσω συγκρούσεων, αλλά εν γένει με τον εαυτό μας και με τους άλλους.

**«Αφού διαβάσεις αυτό το βιβλίο δε θα είσαι ποτέ ξανά ο ίδιος άνθρωπος».**



Μία από τις ιδιότητες του εγκεφάλου μας είναι η ευπλαστικότητα, γι' αυτό όλα, μα όλα όσα μας συμβαίνουν, διαμορφώνουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο. Κάθε δευτερόλεπτο που ο εγκέφαλός μας επεξεργάζεται πληροφορίες, αλλάζει. Αν σου πω, για παράδειγμα, ότι κάθε μήνας που αρχίζει με Κυριακή έχει μια Παρασκευή και 13, αυτό θα είναι μια νέα πληροφορία που ο εγκέφαλός σου θα επεξεργαστεί και θα ενσωματώσει ως μέρος του όλου, το οποίο με τη σειρά του θα σου επιτρέψει να αλλάξεις τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι τα πράγματα. Γι' αυτό ξέρω πως αφού διαβάσεις αυτό το βιβλίο δε θα είσαι ποτέ ξανά ο ίδιος άνθρωπος.

Το ίδιο συμβαίνει και με τη σχέση ενός ζευγαριού. Όλα όσα μαθαίνουμε στη ζωή μας συνειδητά ή ασυνείδητα αλλάζουν τον τρόπο που τα βιώνουμε, ακόμα κι αν τα μαθαίνουμε μέσα στην ίδια τη σχέση. Ο άνθρωπος είναι σαν σφουγγάρι, μαθαίνει συμπεριφορές, καταστάσεις, λέξεις, εικόνες, τρόπους σκέψης, ακόμα και στάσεις. Μαθαίνει επιπλέον και πράγματα που δε θα ήθελε να μάθει.

Πολλές φορές τα βιώματα αυτά μπορεί να μετατραπούν σε αληθινά τραύματα (βιώματα υψηλής συναισθηματικής έντασης που επηρεάζουν αρνητικά τη ζωή του ατόμου και μένουν χαραγμένα στο μυαλό του για πάντα). Στις σχέσεις με τους γονείς, τους φίλους ή τους συντρόφους, κάθε βίωμα που συνδέεται με ψυχικό ή σωματικό πόνο θεωρείται τραυματικό επειδή επηρεάζει το πιο βαθύ και συναισθηματικό κομμάτι ενός ατόμου. Αυτού του τύπου τα τραύματα είναι εκείνα που θα επηρεάσουν αργότερα τον τύπο του δεσμού σε μια σχέση, ο οποίος θα κριθεί ως τοξικός ή μη.

-----

Τοξικός δεσμός είναι αυτός που προκαλεί δυσφορία. Το υποδηλώνει η ίδια η ονομασία του: «τοξικός». Οτιδήποτε τοξικό είναι κακό ή επιβλαβές για εμάς.

Ανάλογα με το παρελθόν κάθε μέρους της σχέσης και τη ζύμωση μέσω των εμπειριών του, η αιτία του τοξικού δεσμού μπορεί να είναι οποιαδήποτε. Για μένα, που έχω δει και έχω βιώσει πολλούς τοξικούς δεσμούς, είναι σαφές ότι αντικατοπτρίζονται στη συμπεριφορά. Συνεπώς, δεν υπάρχουν τοξικοί άνθρωποι, υπάρχουν άνθρωποι με ιστορίες και εμπειρίες που εκδηλώνουν τοξικές συμπεριφορές.

Θέλω να επιμείνω σ' αυτό γιατί εκτιμώ πως όταν θεωρείται κάποιος «τοξικός», αυτό όχι μόνο τού στερεί τη δυνατότητα να αλλάξει τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον κόσμο και τη συμπεριφορά του, αλλά εμμέσως του κολλάει την ετικέτα του κακού ανθρώπου, γεγονός που, τουλάχιστον από τη σκοπιά της ψυχολογίας, δεν ισχύει. Δεν υπάρχει ορισμός στο DSM (το διαγνωστικό εγχειρίδιο που χρησιμοποιούν οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι) του «κακού ανθρώπου» ή του «καλού ανθρώπου». Η ψυχολογία είναι επιστήμη, και την κρίση του καλού ή του κακού, καλύτερα να την αφήσουμε για τις θρησκείες και την ηθική του καθενός.

Όταν γίνεται λόγος για συναισθηματική εξάρτηση, αναφερόμαστε στη συναισθηματική ανάγκη και την προσκόλληση που συνεπάγεται την αδυναμία αποχώρησης από μια σχέση που προκαλεί ψυχικό πόνο (δηλαδή αδυναμία αποχώρησης από μια τοξική σχέση). Υπάρχουν στιγμές διαύγειας όπου το άτομο που διατηρεί μια σχέση εξάρτησης βλέπει καθαρά ότι πρέπει να εγκαταλείψει τη σχέση και να απομακρυνθεί από τον ψυχικό πόνο που του προκαλεί, αλλά ο φόβος το παραλύει.

---

Από την άλλη, υπάρχει η έννοια της **συνεξάρτησης** που παρατηρείται στα άτομα που, μέσα σε μια τοξική σχέση και σε μια σχέση εξάρτησης, νιώθουν επιτακτικά την ανάγκη να ευχαριστήσουν τον άλλο, μια ανάγκη που με ασυνείδητο τρόπο υποκινείται από τον φόβο της εγκατάλειψης («Αν του δίνω το καλύτερο κομμάτι του εαυτού μου, σημαίνει ότι τον φροντίζω και τον ευχαριστώ, άρα δε θα μ' εγκαταλείψει ποτέ»). Αυτή η κατηγορία ανθρώπων συνήθως επιλέγει ως σύντροφο κάποιον με προβλήματα (π.χ. ψυχικές διαταραχές, σωματική νόσο, εθισμό σε ουσίες ή στον τζόγο) ή κάποιον άνθρωπο με κάποια αδυναμία. Χαρακτηριστικό της τελευταίας κατηγορίας είναι ότι το συνεξαρτώμενο άτομο ακούει τον σύντροφό του να του διηγείται τον πόνο που βίωσε στην παιδική του ηλικία ή στις προηγούμενες σχέσεις του. Στη συνέχεια το συνεξαρτώμενο άτομο αρχίζει να φροντίζει αδιάκοπα τον σύντροφό του. Αυτά τα άτομα έχουν συνήθως μεγάλη αντοχή και τείνουν να επωμίζονται τα προβλήματα του άλλου ως δικά τους, υπερπροστατεύοντας πολλές φορές τον σύντροφό τους και βάζοντάς τον πάνω από τις δικές τους ανάγκες.

Είναι επίσης σημαντικό να λάβουμε υπόψη την έννοια της **κακοποίησης**. Σύμφωνα με τα Ηνωμένα Έθνη, «η κακοποίηση μπορεί να οριστεί ως πρότυπο συμπεριφοράς που χρησιμοποιείται σε οποιαδήποτε σχέση για την απόκτηση ή τη διατήρηση του ελέγχου επί του συντρόφου. Κακοποίηση συνιστά οποιαδήποτε σωματική, σεξουαλική, συναισθηματική, οικονομική ή ψυχολογική πράξη που επηρεάζει το άλλο άτομο, καθώς και οποιοδήποτε είδος απειλής για τη διάπραξη τέτοιων πράξεων». Δηλαδή, η κακοποιητική σχέση είναι μια σχέση όπου ένα από τα δύο μέρη ασκεί έλεγχο πάνω στο άλλο ή, με άλλα λόγια, είναι μια σχέση όπου διακρίνουμε το κακοποιητικό (κυρίαρχο) μέρος και το θύμα (υποταγμένο).



Τέλος, γίνεται συχνά λόγος για **εξαρτημένη προσωπικότητα**, διαμορφωμένη από ένα σύνολο χαρακτηριστικών γνωρισμάτων από ανθρώπους που έχουν την τάση να δημιουργούν δεσμούς εξάρτησης. Συνήθως σχετίζονται με τους άλλους (φίλους, μέλη της οικογένειας και σύντροφο) με έναν κάπως εμμονικό τρόπο, μια συμπεριφορά που μπορεί να οδηγήσει σε τοξικές σχέσεις. Ωστόσο, μια εξαρτημένη προσωπικότητα δε συνεπάγεται απαραίτητα μια σχέση συναισθηματικής εξάρτησης. Μπορεί κάποιος να έχει έναν τύπο εξαρτημένης προσωπικότητας και, ταυτόχρονα, να είναι σε μια υγιή σχέση όπου και τα δύο μέρη καλύπτουν ικανοποιητικά τις συναισθηματικές τους ανάγκες, ειδικά εάν δουλεύεται η προσωπική ανάπτυξη που βοηθά το άτομο με αυτή την προσωπικότητα να κατανοήσει πώς προκύπτει ο τρόπος που σχετίζεται με τον άλλον και να καλλιεργήσει τη συναισθηματική του «ανεξαρτητοποίηση».

Περιττό να πούμε ότι και οι τέσσερις αυτές έννοιες συνεπάγονται την έντονη συναισθηματική καταπόνηση, αλλά επίσης γνωρίζουμε ότι δεν ξεκινούν όλα τόσο άσχημα. Στο βιβλίο μου *Ama tu sexo\** (Penguin Random House), μιλήσαμε για το «Το παραμύθι της βατραχίνας Γενοβέφας» και τη δυναμική των ερωτικών σχέσεων εξάρτησης για να εξηγήσουμε πώς οι φαινομενικά υγιείς σχέσεις μπορούν εύκολα να εξελιχθούν σε σχέσεις τοξικές και σε σχέσεις εξάρτησης.

Ας δούμε τις φάσεις μιας σχέσης και πού μπορεί να αρχίσουν να εμφανίζονται αυτά τα προβλήματα ή, με άλλα λόγια, πότε αρχίζουν να βγαίνουν στην επιφάνεια οι γνώσεις που αποκομίσαμε στη ζωή μας.

---

\* ΣτΕ Το βιβλίο δεν έχει μεταφραστεί στην ελληνική γλώσσα. Θα αποδοθεί *Αγάπα το φύλο σου*, και έτσι θα αναφέρεται και στις επόμενες σελίδες.

# 02

## Τα στάδια του έρωτα

### 1. ΕΛΞΗ

Φαντάσου το εξής. Γνωρίζεις κάποιον εκεί που δεν το περιμένεις. Τον φίλο ενός φίλου, το κορίτσι που το κοιτάξεις μήνες, το crush σου απ' το γυμνάσιο ή κάποιον με τον οποίο απλώς συνέπεσες σε μια εφαρμογή του διαδικτύου.

Θέλεις πολύ να βγεις ραντεβού με αυτό το πρόσωπο. Πάρα πολύ. Κάνεις όνειρα για το πώς θα ήταν η συνάντησή σας, περνάς ευχάριστα μαζί του κι αποκτάς ερωτική σχέση. Ακόμα κι αν βγεις πολλά ραντεβού με αυτό το πρόσωπο, οι φαντασιώσεις συνεχίζονται. Χαμογελάς σαν χαζός κοιτώντας το κινήτο όσο μιλάς μαζί του. Είναι σαν να σ' έχουν μαγέψει.

### 2. ΕΡΩΤΑΣ / ΜΗΝΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΙΤΟΣ

Είναι η φάση όπου οι μύθοι της ρομαντικής αγάπης, αυτοί οι άγραφοι κανόνες για τον έρωτα, εμφανίζονται για να μείνουν. Αφού γνωριστείτε λιγάκι, έπειτα από κάποια ραντεβού και συζητήσεις μέχρι τα χαράματα στο WhatsApp, συνειδητοποιείς ότι έχει μπει για τα καλά μέσα στην καρδιά σου. Νιώθεις



τόσο ερωτευμένος που πιστεύεις ότι ο άνθρωπος που έχεις δίπλα σου είναι ο έρωτας της ζωής σου. Όλα κυλούν όμορφα και δε βλέπεις πουθενά κάποιο ελάττωμα (ακόμα και αν βλέπεις, δε δίνεις καμία σημασία). Πώς είναι δυνατόν να μην είχες γνωρίσει νωρίτερα αυτό το πρόσωπο; Πού βρισκόταν όλο αυτό το διάστημα;

Θα σου πω ένα πράγμα. Αυτή η φάση δεν είναι παντοτινή και ούτε θα έπρεπε να είναι. Σύμφωνα με μελέτες, διαρκεί περίπου τρία με τέσσερα χρόνια (αν και γνωρίζω ζευγάρια που ο έρωτάς τους κράτησε μόλις μερικούς μήνες). Πάντα αποκαλώ αυτή τη φάση «παροδική τρέλα», γιατί πιστεύω ότι κατά τη διάρκειά της το σώμα μας εκκρίνει ένα ωραϊότατο κοκτέιλ ουσιών που μας κάνει να βλέπουμε και να νιώθουμε πράγματα που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα. Αυτή η διαφημιστική εκστρατεία δεν μπορεί να διαρκέσει αιώνια γιατί το σώμα, είτε το πιστεύετε είτε όχι, αυτό που παράγει στην πραγματικότητα είναι στρες (λέγεται θετικό στρες, eustress, και είναι αυτό που σε κάνει να νιώθεις πεταλούδες στο στομάχι και όχι το άλλο που σου προκαλεί πόνο στο στήθος). Παρακάτω θα σου εξηγήσω πώς συμβαίνει αυτό σε βιοχημικό επίπεδο και θα καταλάβεις τι εννοώ.

Σου λέω μόνο πως, παρά το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να παραμείνει η σχέση τους σε αυτή τη φάση για πάντα, αυτό είναι αδύνατον. Αν όλοι παραμένναμε ερωτευμένοι για πάντα, ο κόσμος θα ήταν ένα χάος και, πιθανόν, με τον καιρό, να αρρωσταίναμε· ο έρωτας για το σώμα μας είναι ταυτόχρονα μια συνθήκη χάους και ενεργοποίησης. Γι' αυτό η (αρκετά σοφή) φύση μάς οδηγεί σταδιακά σε μια κατάσταση σταθερότητας.

---

### 3. ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ Ή ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΗΣΗ

Είναι η στιγμή που ξυπνάμε από την ερωτική μέθη και αντιλαμβανόμαστε ότι η χημική και συναισθηματική υπερδιέγερση θόλωνε την κρίση μας.

Μια φίλη μου, χωρίς να γνωρίζει τη διαδικασία με τα στάδια, έλεγε πως στις σχέσεις της είχε πέσει κατάρα. Την αποκαλούσε «κατάρα των τριών ετών». Την όριζε ως κρίση του ζευγαριού κατά την οποία αποφασιζόταν αν η σχέση θα συνεχιζόταν ή όχι. Μακάρι τώρα να διαβάσει το βιβλίο για να καταλάβει ότι αυτό που συνέβαινε στις σχέσεις της δεν ήταν κατάρα, αλλά το τέλος της περιόδου του έρωτα και η αρχή ενός κύκλου απογοήτευσης.

«Γιατί αυτό το άτομο δεν έχει σήμερα όρεξη να κοιμηθεί μαζί μου; Μήπως δεν του αρέσω πια;» αναρωτιέσαι επανειλημμένα. Μπορεί, επίσης, οι συζητήσεις σας να μην εκτείνονται σε μεγάλο βάθος, να μη συναντιέστε τόσο συχνά ή να βλέπετε πράγματα στη συμπεριφορά του που να μη σου αρέσουν πια.

Περνάει ο καιρός και ξεκινά η απομυθοποίηση όταν οι μικρές κρίσεις στη σχέση συγκρίνονται με τα κλισέ ή τους μύθους περί ρομαντικού έρωτα που πριν τα δεχόσουν με κλειστά τα μάτια.

Σε κάθε σχέση, χωρίς να γνωρίζουμε ακόμη αν θα είναι υγιής ή όχι, έρχεται η στιγμή που βλέπουμε τα πραγματικά ελαττώματα του άλλου και αρχίζουμε να ζητάμε ο ένας από τον άλλον να αλλάξει. Και εδώ βρίσκεται ο κίνδυνος, γιατί, ανά-

-----

λογα με το πώς θα αντιμετωπιστούν αυτές οι κρίσεις, το ζευγάρι θα καταφέρει να χτίσει μια υγιή σχέση ή όχι.

Αν οι συγκρούσεις που θα προκύψουν αντιμετωπιστούν με λειτουργικό και προσαρμοστικό τρόπο, ο δεσμός θ' αρχίσει να χτίζεται υγιώς.

Σε αυτή τη φάση, το ζευγάρι διανύει τη γνωστή περίοδο «σύζευξης», κατά την οποία γνωρίζει και «προσαρμόζεται» ο ένας στις ανάγκες του άλλου. Η προσαρμογή δεν είναι συνώνυμη της συμμόρφωσης ή της απώλειας ταυτότητας. Σημαίνει ότι τα δύο μέρη παρατηρούν πτυχές της σχέσης που χρήζουν αναδιαμόρφωσης, τις εκθέτουν ο ένας στον άλλο, ζητώντας αλλαγές ή πιθανές λύσεις με τις οποίες και οι δύο πλευρές θα αισθάνονται άνετα, και δουλεύουν για την επίτευξη αυτών των αλλαγών.

Οπότε ναι, έχεις δουλειά να κάνεις. Αλλά να θυμάσαι: οι σχέσεις απαιτούν προσπάθεια, όχι θυσία.

#### 4. ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΕΡΩΤΑΣ / ΩΡΙΜΟΣ ΕΡΩΤΑΣ / ΣΤΑΘΕΡΗ ΣΧΕΣΗ

Αυτά πρέπει να είναι τα *relationship goals* σε όλες τις σχέσεις. Ωστόσο, το πιο εκπληκτικό είναι ότι αυτή τη φάση, που χαρακτηρίζεται από αίσθηση ηρεμίας και σταθερότητας, πολλοί τη βλέπουν ως ένα βαρετό στάδιο της σχέσης τους, κατά το οποίο δεν υπάρχει έρωτας. Κάθε άλλο. Υπάρχει έρωτας, απλώς βιώνεται διαφορετικά.




Σε αυτή τη φάση θα μπορούσαμε να πούμε ότι έχεις περάσει από το στάδιο του έρωτα στο στάδιο της αγάπης, ένα συναίσθημα πολύ πιο δουλεμένο και πολύπλοκο.

Σε αυτή τη φάση χτίζεται ένας πιστός και αληθινός δεσμός και λαμβάνονται οι πιο ουσιαστικές και ορθολογικές αποφάσεις. Το ζευγάρι αλληλοστηρίζεται, κυριαρχεί η επικοινωνία, ο διάλογος και η διαπραγμάτευση.

Έτσι έχουν τα πράγματα.

«Τι *hater* του έρωτα που είσαι», μου λένε κάποιοι. Δε σημαίνει ωστόσο ότι μισώ τον έρωτα· η δουλειά μου είναι η κατανόηση της διαδικασίας πίσω από τις σχέσεις, ώστε να μπορέσω να καταλάβω γιατί συμβαίνει το καθετί, ή γιατί οι ασθενείς μου αισθάνονται αυτό που αισθάνονται και σκέφτονται με τον τρόπο που σκέφτονται.

Έτσι λοιπόν, παρότι αληθεύει ότι δεν είμαι ερωτευμένη με τον έρωτα, όπως πολλοί άνθρωποι σε αυτόν τον πλανήτη, αγαπώ την αγάπη. Και πιστεύω ότι ο έρωτας δεν μπορεί να διαρκεί για πάντα, αλλά η αγάπη μπορεί.



**Η Μαρία Εσκλαπέθ, κλινική ψυχολόγος,  
σεξολόγος και ψυχοθεραπεύτρια ζεύγους  
που σαρώνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης,  
σε καλεί να χτίσεις υγιείς σχέσεις και να  
βελτιώσεις τις ήδη υπάρχουσες.**

«Πέρασα κι εγώ από πολλές τοξικές σχέσεις και υπέφερα από συναισθηματική εξάρτηση. Για πολύ καιρό αγνοούσα εκείνη τη φωνούλα μέσα μου που μου έλεγε ότι τα πράγματα δεν πήγαιναν καλά. Μπορεί να υποψιάζεσαι ότι η σχέση σου δεν πάει καλά. Μπορεί να σου είναι ξεκάθαρο ότι θέλεις να φύγεις από αυτήν, αλλά δεν ξέρεις πώς. Αν αποφάσισες να ακούσεις αυτή τη φωνούλα μέσα σου, αυτό το βιβλίο είναι για σένα».

Μέσα από πρακτικές ασκήσεις, στοχασμούς και παραδείγματα βγαλμένα από συζητήσεις με ασθενείς στο γραφείο της, η Μαρία Εσκλαπέθ σου αποδεικνύει σε αυτό το βιβλίο ότι ποτέ δεν είναι αργά για να μάθεις, μέσα από τα βιώματά σου, να αγαπάς τον εαυτό σου και να τον εκτιμάς πρώτα ως άνθρωπο και έπειτα ως σύντροφο.

**Γιατί σ' αγαπώ, αλλά πρώτα αγαπώ εμένα.**



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ**  
www.patakis.gr

ISBN 978-618-07-0960-5



9 786180 709605 >

Βοηθ. κωδ. μπκ/σνς 14960