

Η ΣΧΕΣΗ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΔΕΝ ΧΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΥΧΗ

Χτίζεται με επίγνωση,
επικοινωνία και αλήθεια
Πώς να συνδεθείς βαθιά με έναν άνθρωπο
χωρίς φόβο, χωρίς παιχνίδια,
χωρίς να χάνεις τον εαυτό σου

Eleni Germanou
www.innerlightpath.gr

Δεν είναι ότι δεν υπάρχουν
σωστοί άνθρωποι.

Είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι
δεν ξέρουν πώς να σχετιστούν.

Μαθαίνουμε να μιλάμε...
αλλά όχι να επικοινωνούμε.

Μαθαίνουμε να είμαστε μαζί...
αλλά όχι να συνδεόμαστε.
Μαθαίνουμε να αγαπάμε...
αλλά όχι να αγαπάμε χωρίς φόβο.

Αυτό το ebook δεν είναι θεωρία.

Είναι ένας οδηγός επιστροφής
σε μια σχέση που ξεκινάει από μέσα σου
και επεκτείνεται προς τον άλλον.

Τι θα μάθεις

Σε αυτό το βιβλίο θα ανακαλύψεις:

- Πώς να επικοινωνείς καθαρά χωρίς παρεξηγήσεις
- Πώς να εκφράζεις αυτό που νιώθεις χωρίς φόβο
 - Πώς να ακούς πραγματικά τον άλλον
 - Πώς να βάζεις όρια χωρίς ενοχές
- Πώς να ξεχωρίζεις την αγάπη από την προσκόλληση
- Πώς να σταματήσεις να χάνεις τον εαυτό σου μέσα στις σχέσεις
- Πώς να δημιουργήσεις μια σχέση με βάθος, σεβασμό και αλήθεια

Μήνυμα από εμένα.

Δεν είσαι δύσκολος άνθρωπος.

Δεν ζητάς πολλά.

Ζητάς τα σωστά.

Να σε ακούνε.

Να σε νιώθουν.

Να σε σέβονται.

Να σε βλέπουν.

Αλλά για να το λάβεις αυτό...
πρέπει πρώτα να μάθεις
πώς να το δίνεις και στον εαυτό σου.

Γιατί οι σχέσεις δεν είναι
καθρέφτης του άλλου.
Είναι καθρέφτης της δικής σου
εσωτερικής κατάστασης.

Θεμέλιο

Όλες οι σχέσεις ξεκινούν από μέσα σου

Αν μέσα σου υπάρχει:

φόβος → θα φοβάσαι να εκφραστείς

ανασφάλεια → θα ζητάς επιβεβαίωση

έλλειψη αξίας → θα δέχεσαι λιγότερα

μπλοκάρισμα → δεν θα επικοινωνείς

Δεν έχει σημασία ποιος είναι απέναντί σου.

Θα αναπαράγεις το ίδιο μοτίβο.

Άσκηση

Άσκηση 1: Πώς σχετίζομαι;

Απάντησε με ειλικρίνεια:

- Φοβάμαι να πω αυτό που νιώθω;
- Κρατάω μέσα μου πράγματα;
- Περιμένω να καταλάβει ο άλλος χωρίς να μιλήσω;
- Θυμώνω αλλά δεν το δείχνω ή το δείχνω έντονα;
- Χάνω τον εαυτό μου για να μην χάσω τον άλλον;

Γράψε:

.....

.....

.....

Η μεγαλύτερη ψευδαίσθηση

Πιστεύεις ότι το πρόβλημα
είναι ο άλλος.

Αλλά η αλήθεια είναι:
ο άλλος ενεργοποιεί
αυτό που ήδη
υπάρχει μέσα σου.

Δεν σε κάνει να νιώθεις κάτι.
Στο δείχνει.

Τι σημαίνει πραγματική σύνδεση

Σύνδεση δεν είναι:
να μιλάτε όλη μέρα
να είστε συνέχεια μαζί
να συμφωνείτε σε όλα

Σύνδεση είναι:
να μπορείς να είσαι ο εαυτός σου
και να μην φοβάσαι ότι θα φύγει

Η βάση της υγιούς σχέσης

Μια υγιής σχέση έχει 5 πυλώνες:

Επικοινωνία

Σεβασμός

Όρια

Αυθεντικότητα

Συναισθηματική ασφάλεια

Αν λείπει ένα από αυτά...
η σχέση αρχίζει να καταρρέει.

Επικοινωνία χωρίς παράσιτα

Τα "παράσιτα" στην επικοινωνία είναι:

- **υπονοούμενα**
- **προσδοκίες**
- **φόβος**
- **εγωισμός**
- **παρελθοντικά τραύματα**

Και τότε...

δεν μιλάς στον άλλον.

Μιλάς στο παρελθόν σου.

Πώς δημιουργούνται τα παράσιτα στην επικοινωνία

Δεν μιλάς ποτέ μόνο από το τώρα.

Μιλάς από:

παλιές εμπειρίες

παλιές πληγές

παλιούς φόβους

Και έτσι...

ακούς κάτι άλλο από αυτό που λέει ο άλλος.

Παράδειγμα

Ο σύντροφός σου σου λέει:

«Θέλω λίγο χρόνο μόνος μου σήμερα»

Και εσύ ακούς:

«Δεν σε θέλω»

«Δεν σε αγαπάω»

«Δεν σε αντέχω»

Δεν άκουσες την αλήθεια.

Άκουσες τον φόβο σου.

Τι πραγματικά συμβαίνει

Ο άλλος είπε κάτι απλό.

Εσύ το μετέφρασες
μέσα από το φίλτρο σου.

Και μετά...

αντέδρασες σε κάτι που δεν ειπώθηκε ποτέ.

Καθαρή επικοινωνία σημαίνει:

Να ακούς αυτό που λέγεται

όχι αυτό που φοβάσαι

Να απαντάς από το τώρα

όχι από το παρελθόν

Άσκηση 2: Τι ακούω πραγματικά;

Την επόμενη φορά που κάποιος σου πει κάτι:

Σταμάτα για 5 δευτερόλεπτα.

Ρώτα τον εαυτό σου:

«Τι είπε πραγματικά;»

«Και τι κατάλαβα εγώ;»

Γράψε ένα παράδειγμα:

.....

.....

.....

Πώς να μιλάς καθαρά

Οι περισσότεροι άνθρωποι:
δεν λένε αυτό που νιώθουν
λένε αυτό που νομίζουν
ότι πρέπει να πουν
ή...
δεν λένε τίποτα
και περιμένουν να καταλάβει ο άλλος

Παράδειγμα

Αυτό που νιώθεις:
«Θέλω να περάσουμε χρόνο μαζί»
Αυτό που λες:
«Δεν με σκέφτεσαι ποτέ»
Αυτό δεν είναι επικοινωνία.
Είναι επίθεση.

Πώς αλλάζει αυτό

Αντί να κατηγορείς

μίλα για εσένα

Πρακτική μετατροπή

«Δεν μου δίνεις σημασία»

«Μου λείπει να περνάμε χρόνο μαζί»

«Ποτέ δεν με ακούς»

«Θα ήθελα να νιώθω ότι με ακούς όταν μιλάω»

«Είσαι αδιάφορος»

«Νιώθω απόσταση μεταξύ μας»

Ο χρυσός κανόνας

Μίλα από το «νιώθω»

όχι από το «εσύ»

Γιατί το «εσύ» φέρνει άμυνα.

Το «νιώθω» φέρνει σύνδεση.

Πώς δημιουργούνται τα παράσιτα στην επικοινωνία

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι επικοινωνούν, αλλά στην πραγματικότητα μεταφέρουν παλιές εμπειρίες μέσα στο τώρα.

Δεν μιλάς ποτέ μόνο από αυτό που συμβαίνει τη στιγμή που βρίσκεσαι μπροστά στον άλλον. Μέσα σε κάθε σου λέξη υπάρχει ένα κομμάτι από το παρελθόν σου.

Υπάρχουν στιγμές που έχεις νιώσει απόρριψη, στιγμές που δεν σε άκουσαν, στιγμές που δεν ένιωσες σημαντικός. Όλα αυτά δεν χάθηκαν. Έμειναν μέσα σου και ενεργοποιούνται κάθε φορά που κάτι σου θυμίζει εκείνη την αίσθηση.

Έτσι, όταν ο άλλος λέει κάτι απλό, εσύ δεν ακούς μόνο αυτό που ειπώθηκε.

Ακούς και όλα όσα κουβαλάς μέσα σου.

Και εκεί ξεκινάει το μπέρδεμα.

Η επικοινωνία δεν χαλάει επειδή οι άνθρωποι δεν μιλούν.

Χαλάει επειδή δεν ακούν καθαρά.

Παράδειγμα από την καθημερινότητα

Φαντάσου ότι ο σύντροφός σου σου λέει ότι θέλει να μείνει λίγο μόνος του ένα απόγευμα.

Η πρόταση αυτή είναι απλή και ξεκάθαρη. Εκφράζει μια ανάγκη για προσωπικό χρόνο.

Όμως εσύ μπορεί να μην το ακούσεις έτσι. Αν μέσα σου υπάρχει φόβος εγκατάλειψης ή απόρριψης, τότε αυτή η φράση μεταφράζεται αυτόματα σε κάτι άλλο.

Μπορεί να νιώσεις ότι δεν σε θέλει, ότι απομακρύνεται, ότι κάτι έχει αλλάξει. Και χωρίς να το καταλάβεις, αντιδράς σε αυτή την εσωτερική μετάφραση και όχι σε αυτό που ειπώθηκε πραγματικά.

Έτσι ξεκινάνε οι περισσότερες παρεξηγήσεις. Όχι από τα λόγια, αλλά από τον τρόπο που τα ερμηνεύουμε.

Τι συμβαίνει πραγματικά μέσα σου

Η αλήθεια είναι ότι ο άλλος δεν είπε κάτι που να σε πληγώνει. Είπε κάτι ουδέτερο.

Όμως μέσα σου ενεργοποιήθηκε ένα συναίσθημα που ήδη υπήρχε. Αυτό το συναίσθημα δεν δημιουργήθηκε εκείνη τη στιγμή. Υπήρχε και περίμενε μια αφορμή για να εμφανιστεί.

Όταν δεν έχεις επίγνωση αυτού του μηχανισμού, είναι πολύ εύκολο να πιστέψεις ότι ο άλλος είναι η αιτία του συναισθήματός σου. Και τότε αρχίζεις να αντιδράς, να απομακρύνεσαι ή να επιτίθεσαι, χωρίς να καταλαβαίνεις τι συμβαίνει πραγματικά.

Η σύνδεση χάνεται όχι επειδή οι άνθρωποι δεν θέλουν ο ένας τον άλλον, αλλά επειδή δεν αναγνωρίζουν τι κουβαλούν μέσα τους.

Τι σημαίνει καθαρή επικοινωνία

Καθαρή επικοινωνία σημαίνει να μπορείς να ξεχωρίσεις την πραγματικότητα από την ερμηνεία σου

- . Να ακούς αυτό που λέγεται χωρίς να το γεμίζεις με φόβο
- . Να μένεις στο παρόν χωρίς να αφήνεις το παρελθόν να καθορίζει την αντίδρασή σου.

Δεν είναι κάτι που γίνεται αυτόματα. Είναι μια δεξιότητα που χτίζεται. Χρειάζεται να μάθεις να παρατηρείς τον εαυτό σου την ώρα που ακούς. Να δίνεις χώρο πριν απαντήσεις.

Να αναρωτιέσαι αν αυτό που νιώθεις προέρχεται από αυτό που ειπώθηκε ή από κάτι που ήδη υπάρχει μέσα σου.

Όταν αρχίζεις να το κάνεις αυτό, η επικοινωνία αλλάζει. Και μαζί της αλλάζει και η σχέση.

Άσκηση παρατήρησης

Την επόμενη φορά που θα βρεθείς σε μια συζήτηση και θα νιώσεις έντονα συναισθήματα, δοκίμασε να μην αντιδράσεις αμέσως.

Πάρε λίγο χρόνο και παρατήρησε τι συμβαίνει μέσα σου.

Ρώτα τον εαυτό σου τι ακριβώς ειπώθηκε και τι κατάλαβες εσύ.

Δες αν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα δύο.

Προσπάθησε να ξεχωρίσεις τα λόγια του άλλου από τη δική σου εσωτερική αντίδραση.

Αν το κάνεις αυτό ειλικρινά, θα αρχίσεις να βλέπεις ότι πολλές φορές δεν πληγώνεσαι από αυτό που έγινε, αλλά από αυτό που ερμήνευσες. Και εκεί ξεκινάει η αλλαγή.

Γιατί δεν μιλάμε καθαρά

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν εκφράζουν αυτό που πραγματικά νιώθουν.

Έχουν μάθει να κρύβουν τις ανάγκες τους ή να τις μετατρέπουν σε κατηγορίες.

Φοβούνται ότι αν πουν την αλήθεια τους, θα απορριφθούν ή δεν θα γίνουν κατανοητοί.

Έτσι, αντί να πουν αυτό που έχουν μέσα τους, λένε κάτι άλλο.

Μιλούν έμμεσα, αφήνουν υπονοούμενα ή σιωπούν περιμένοντας από τον άλλον να καταλάβει.

Αυτό όμως δημιουργεί απόσταση.

Γιατί ο άλλος δεν μπορεί να μπει μέσα στο μυαλό σου.

Χρειάζεται να του δείξεις τι υπάρχει μέσα σου με καθαρότητα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

Ας δούμε μια πολύ συνηθισμένη κατάσταση.
Νιώθεις ότι ο άλλος δεν σου δίνει αρκετό χρόνο.

Αυτό που υπάρχει μέσα σου είναι μια ανάγκη για
σύνδεση.

Όμως αντί να εκφράσεις
αυτή την ανάγκη, λες ότι δεν σε σκέφτεται ποτέ.

Αυτό που λες ακούγεται σαν κατηγορία.

Ο άλλος νιώθει ότι τον κατηγορείς και μπαίνει σε
άμυνα.

Και αντί να έρθετε πιο κοντά, απομακρύνεστε.

Η πρόθεση σου ήταν να συνδεθείς.
Το αποτέλεσμα ήταν το αντίθετο.

Η δύναμη της αυθεντικής έκφρασης

Όταν μιλάς από αυτό που πραγματικά νιώθεις, η
ενέργεια αλλάζει.

Δεν προσπαθείς να αποδείξεις κάτι,
δεν κατηγορείς, δεν επιτίθεσαι.

Απλά εκφράζεις την αλήθεια σου.

Και αυτή η αλήθεια έχει δύναμη.

Γιατί είναι καθαρή.

Ο άλλος μπορεί να την ακούσει χωρίς να νιώσει ότι
απειλείται.

Μπορεί να σε δει, όχι να αμυνθεί.

Η αυθεντικότητα δεν είναι αδυναμία.
Είναι η μεγαλύτερη δύναμη που μπορείς
να φέρεις σε μια σχέση.

Πώς αλλάζει η φράση

Αντί να λες ότι ο άλλος δεν σου δίνει σημασία, μπορείς να πεις ότι σου λείπει να περνάτε χρόνο μαζί

Αντί να λες ότι δεν σε ακούει, μπορείς να εκφράσεις ότι έχεις ανάγκη να νιώθεις ότι σε ακούνε όταν μιλάς.

Η διαφορά δεν είναι μόνο στις λέξεις.
Είναι στην πρόθεση.
Στην πρώτη περίπτωση,
πιέζεις τον άλλον.
Στη δεύτερη, ανοίγεσαι.
Και όταν ανοίγεσαι,
δίνεις χώρο και στον άλλον να πλησιάσει.

Ο τρόπος που μιλάς καθορίζει τη σχέση

Ο τρόπος που επιλέγεις να εκφράζεσαι δημιουργεί είτε σύνδεση είτε απόσταση . Κάθε λέξη που λες έχει ενέργεια.

Μπορεί να φέρει τον άλλον πιο κοντά ή να τον απομακρύνει.

Όταν μιλάς μέσα από κατηγορία, ο άλλος κλείνει.

Όταν μιλάς μέσα από το βίωμά σου, ο άλλος μπορεί να σε συναντήσει.

Η επικοινωνία δεν είναι μόνο λόγια.

Είναι ο τρόπος που επιλέγεις να εμφανιστείς μέσα στη σχέση.

Γιατί δεν ακούμε πραγματικά

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ακούν για να καταλάβουν.

Ακούν για να απαντήσουν.

Την ώρα που ο άλλος μιλάει, εσύ ήδη ετοιμάζεις τι θα πεις μετά.

Σκέφτεσαι πώς θα υπερασπιστείς τον εαυτό σου, πώς θα εξηγήσεις τη δική σου πλευρά ή πώς θα αποδείξεις ότι έχεις δίκιο.

Έτσι, δεν είσαι παρών.

Δεν είσαι σε επαφή με αυτό που λέγεται.

Είσαι μέσα στο κεφάλι σου.

Και ο άλλος το νιώθει.

Νιώθει ότι δεν τον ακούς, ακόμη κι αν κάθεται απέναντί του και τον κοιτάς.

Η πραγματική ακρόαση δεν είναι παθητική.

Είναι μια ενεργή παρουσία.

Είναι η επιλογή να αφήσεις για λίγο τον εαυτό σου στην άκρη και να μπεις στον κόσμο του άλλου.

Παράδειγμα καθημερινής συζήτησης

Φαντάσου ότι ο σύντροφός σου σου λέει ότι κουράστηκε στη δουλειά και ότι είχε μια δύσκολη μέρα.

Αντί να τον ακούσεις πραγματικά, μπορεί να απαντήσεις κατευθείαν λέγοντας ότι και εσύ κουράστηκες ή ότι και εσύ πέρασες δύσκολα.

Αυτό που κάνεις χωρίς να το καταλάβεις είναι ότι μεταφέρεις τη συζήτηση σε εσένα.

Δεν του δίνεις χώρο να εκφραστεί. Δεν του δίνεις χώρο να νιώσει ότι κάποιος τον βλέπει.

Και εκεί αρχίζει η απόσταση.
Όχι γιατί δεν τον αγαπάς, αλλά γιατί δεν τον άκουσες.

Τι χρειάζεται πραγματικά ο άλλος

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θέλουν
λύσεις.

Δεν θέλουν συμβουλές.

Θέλουν να νιώσουν ότι κάποιος τους
καταλαβαίνει.

Θέλουν να νιώσουν ότι αυτό που βιώνουν
έχει χώρο.

Όταν ο άλλος σου ανοίγεται, δεν σου ζητάει
να τον διορθώσεις.

Σου ζητάει να είσαι εκεί.

Να τον ακούσεις χωρίς να τον διακόψεις,
χωρίς να τον κρίνεις, χωρίς να προσπαθήσεις
να αλλάξεις αυτό που νιώθει.

Αυτό είναι που δημιουργεί σύνδεση.

Όχι οι σωστές απαντήσεις,
αλλά η παρουσία.

Πώς να ακούς πραγματικά

Όταν ο άλλος μιλάει, δώσε όλη σου την προσοχή. Κοίταξέ τον, άφησε το κινητό, άφησε τις σκέψεις σου και μείνε εκεί.

Μην βιάζεσαι να απαντήσεις. Μην προσπαθείς να βρεις τι θα πεις μετά.

Άκου τις λέξεις του, αλλά και το συναίσθημα πίσω από αυτές. Προσπάθησε να καταλάβεις τι νιώθει, όχι μόνο τι λέει.

Και όταν τελειώσει, αντί να απαντήσεις κατευθείαν, μπορείς να του πεις αυτό που κατάλαβες.

Έτσι του δείχνεις ότι τον είδες.

Ότι τον άκουσες πραγματικά.

Παράδειγμα ενεργητικής ακρόασης

Αν ο άλλος σου πει ότι ένιωσε πίεση στη δουλειά και ότι δεν τον εκτίμησαν, μπορείς να απαντήσεις λέγοντας ότι ακούς ότι ένιωσε πίεση και ότι δεν ένιωσε ότι τον εκτίμησαν όπως θα ήθελε.

Με αυτόν τον τρόπο δεν αλλάζεις το θέμα.

Δεν το φέρνεις σε εσένα.
Μένεις σε αυτό που μοιράστηκε.
Και αυτό δημιουργεί μια αίσθηση ασφάλειας.

Ο άλλος αρχίζει να ανοίγεται περισσότερο, γιατί νιώθει ότι έχει χώρο.

Τι γίνεται όταν δεν ακούμε

Όταν δεν ακούμε, ο άλλος σταματά να μιλάει.

Όχι απαραίτητα εξωτερικά.
Μπορεί να συνεχίζει να λέει πράγματα
, αλλά μέσα του κλείνει.
Σταματά να μοιράζεται την αλήθεια του.

Και τότε η σχέση γίνεται επιφανειακή.
Υπάρχει επικοινωνία, αλλά δεν υπάρχει
σύνδεση.

Υπάρχουν λόγια, αλλά δεν υπάρχει
βάθος.

Και πολλές φορές οι άνθρωποι
αναρωτιούνται γιατί απομακρύνθηκαν,
ενώ η απάντηση είναι απλή.

Σταμάτησαν να ακούν ο ένας τον άλλον.

Σκηνή καβγά

Φαντάσου ένα ζευγάρι που κάθεται
στο σαλόνι

. Ο ένας λέει ότι νιώθει ότι ο άλλος
έχει απομακρυνθεί.

Ο δεύτερος απαντάει αμέσως ότι
δεν

ισχύει και ότι υπερβάλλει.

Ο πρώτος νιώθει ότι δεν τον
καταλαβαίνουν και ανεβάζει τον
τόνο της φωνής του

. Ο δεύτερος αμύνεται και αρχίζει
να

εξηγεί γιατί έχει δίκιο.

Σε λίγα λεπτά, δεν μιλούν για το
αρχικό θέμα. Μιλούν για το ποιος
έχει δίκιο.

Πού χάθηκε η σύνδεση

Η σύνδεση χάθηκε τη στιγμή που κανείς δεν άκουσε πραγματικά τον άλλον. Και οι δύο προσπάθησαν να ακουστούν, αλλά κανείς δεν άκουσε.

Ο ένας ήθελε να πει ότι νιώθει απόσταση. Ο άλλος άκουσε κατηγορία και μπήκε σε άμυνα.

Και έτσι, αντί να έρθουν πιο κοντά, απομακρύνθηκαν περισσότερο.

Αυτό συμβαίνει σε πάρα πολλές σχέσεις. Όχι επειδή δεν υπάρχει αγάπη, αλλά επειδή δεν υπάρχει κατανόηση.

Πώς αλλάζει αυτή η σκηνή

Αν ο δεύτερος άνθρωπος, αντί να απαντήσει αμέσως, σταματούσε για λίγο και άκουγε, τα πράγματα θα ήταν διαφορετικά. Αν έλεγε ότι ακούει ότι ο άλλος νιώθει απόσταση και ότι θέλει να καταλάβει τι εννοεί, η ένταση θα έπεφτε.

Ο πρώτος θα ένιωθε ότι τον βλέπουν. Δεν θα χρειαζόταν να φωνάξει για να ακουστεί. Και τότε η συζήτηση θα μπορούσε να συνεχιστεί με ηρεμία.

Η κατανόηση δεν σημαίνει ότι συμφωνείς. Σημαίνει ότι δίνεις χώρο στον άλλον να υπάρξει.

Το σημείο που αλλάζουν όλα

Μια σχέση δεν αλλάζει όταν βρίσκεις τις σωστές λέξεις.

Αλλάζει όταν αλλάζεις τον τρόπο που ακούς.

Όταν σταματάς να υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου και αρχίζεις να συναντάς τον άλλον.

Εκεί δημιουργείται κάτι διαφορετικό. Μια αίσθηση ότι δεν χρειάζεται να παλέψεις για να ακουστείς

. Ότι υπάρχει χώρος και για τους δύο.

Και αυτό είναι το σημείο όπου ξεκινά η πραγματική σύνδεση.

Γιατί φοβάσαι να πλησιάσεις έναν άνθρωπο

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν φοβούνται την προσέγγιση.
Φοβούνται το τι μπορεί να συμβεί μετά.

Φοβούνται την απόρριψη.

Φοβούνται την αμηχανία.

Φοβούνται ότι θα εκτεθούν.

Φοβούνται ότι θα παρεξηγηθούν.

Και έτσι προτιμούν να μην κάνουν τίποτα.

Μένουν στη σκέψη, στο βλέμμα,
στο «τι θα γινόταν αν».
Και η στιγμή περνάει.

Η αλήθεια που δεν σου λένε

Δεν σε απορρίπτει ποτέ ο άλλος.

Απορρίπτει το timing.

Τη διάθεση.

Την κατάσταση.

Τη δική του εσωτερική φάση.

Αλλά εσύ το παίρνεις προσωπικά.

Και έτσι κάθε φορά που σκέφτεσαι να πλησιάσεις
κάποιον
κουβαλάς μαζί σου όλες τις
προηγούμενες εμπειρίες.

Τι κάνει μια προσέγγιση "σωστή"

Δεν είναι οι τέλειες λέξεις.

Δεν είναι το να πεις κάτι εντυπωσιακό.

Είναι η ενέργεια με την οποία πλησιάζεις.

Αν πας με άγχος, ο άλλος το νιώθει.

Αν πας με πίεση, ο άλλος κλείνει.

Αν πας με ανάγκη, δημιουργείται απόσταση.

Αν πας με απλότητα και
καθαρότητα, ανοίγει χώρος.

Παράδειγμα καθημερινότητας

Είσαι σε ένα καφέ και βλέπεις έναν άνθρωπο που σου τραβάει την προσοχή.

Τον κοιτάς, σκέφτεσαι να πας να του μιλήσεις, αλλά κάτι σε κρατάει.

Το μυαλό αρχίζει να δημιουργεί σενάρια.

Τι να πεις, πώς να σταθείς, τι θα απαντήσει ο άλλος.

Και όσο σκέφτεσαι, τόσο πιο δύσκολο γίνεται.

Μέχρι που τελικά δεν κάνεις τίποτα.

Και φεύγεις με τη σκέψη ότι ίσως έχασες κάτι.

Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά

Η προσέγγιση δεν χρειάζεται να είναι
κάτι μεγάλο

. Δεν χρειάζεται να είναι τέλεια.

Μπορεί να είναι κάτι απλό και
ανθρώπινο.

Μπορείς να πλησιάσεις και να πεις ότι
είδες τον άλλον και σου φάνηκε
ενδιαφέρων
και ήθελες να πεις ένα γεια.

Αυτό είναι αρκετό.

Δεν προσπαθείς να εντυπωσιάσεις.
Δεν προσπαθείς να αποδείξεις κάτι.
Απλά ανοίγεις μια πόρτα.

Γιατί φοβάσαι ότι θα φανεί προκλητικό

Πολλοί άνθρωποι μπερδεύουν την
αυθεντικότητα με την πίεση.

Φοβούνται ότι αν δείξουν ενδιαφέρον,
ο άλλος θα το πάρει λάθος.

Όμως το πρόβλημα δεν είναι το ενδιαφέρον.

Είναι ο τρόπος.

Όταν υπάρχει σεβασμός, καθαρότητα και
απλότητα,
δεν υπάρχει κάτι προκλητικό.

Υπάρχει απλά μια ανθρώπινη επαφή.

Η πρόθεση είναι αυτή που φαίνεται.

Παράδειγμα δύο διαφορετικών προσεγγίσεων

Στην πρώτη περίπτωση, κάποιος πλησιάζει με ένταση, μιλάει γρήγορα, προσπαθεί να εντυπωσιάσει και δεν αφήνει χώρο στον άλλον να αντιδράσει.

Αυτό δημιουργεί πίεση.

Στη δεύτερη περίπτωση, κάποιος πλησιάζει ήρεμα, με χαμόγελο, και λέει κάτι απλό.

Δίνει χώρο στον άλλον να απαντήσει ή και να μην απαντήσει.

Η διαφορά δεν είναι στις λέξεις.
Είναι στον τρόπο.

Πώς να πλησιάσεις με σεβασμό

Πλησίασε χωρίς προσδοκία
. Μην πας με στόχο να πάρεις κάτι.

Πήγαινε με διάθεση να γνωρίσεις έναν άνθρωπο.

Κράτα την ενέργεια σου ήρεμη.

Μίλα απλά. Κοίτα τον άλλον χωρίς ένταση.

Και το πιο σημαντικό, δώσε χώρο
στον άλλον να επιλέξει.

Αυτό δείχνει σεβασμό.

Τι γίνεται αν ο άλλος δεν ανταποκριθεί

Αν ο άλλος δεν ανταποκριθεί,
δεν σημαίνει ότι έκανες κάτι λάθος.

Σημαίνει απλά ότι δεν υπάρχει
σύνδεση εκείνη τη στιγμή.

Και αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό.

Η αξία σου δεν καθορίζεται από την
αντίδραση του άλλου.

Καθορίζεται από το πώς εμφανίζεσαι εσύ.

Το σημείο ελευθερίας

Όταν σταματήσεις να φοβάσαι την
απόρριψη, αρχίζεις να
ζεις διαφορετικά.

Δεν κρατιέσαι πίσω.

Δεν χάνεις στιγμές.

Δεν μένεις στο «τι θα γινόταν αν».
Απλά εκφράζεσαι.

Και εκεί, οι σχέσεις αρχίζουν να
δημιουργούνται με φυσικό τρόπο.

Χωρίς πίεση. Χωρίς παιχνίδια.

Απλά μέσα από την αλήθεια.

Γιατί δυσκολεύεσαι να βάλεις όρια

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν δυσκολεύονται να πουν όχι επειδή δεν ξέρουν πώς. Δυσκολεύονται επειδή φοβούνται τι θα συμβεί αν το πουν.

Φοβούνται ότι ο άλλος θα θυμώσει.

Φοβούνται ότι θα απομακρυνθεί.

Φοβούνται ότι θα τους απορρίψει.

Και έτσι επιλέγουν να πουν ναι,
ενώ μέσα τους λένε όχι.

Κάθε φορά που το κάνεις αυτό, δημιουργείται
μια εσωτερική σύγκρουση.

Από τη μία πλευρά θέλεις να σεβαστείς
τον εαυτό σου.

Από την άλλη, θέλεις να κρατήσεις τον άλλον.

Και σιγά σιγά αρχίζεις να χάνεσαι.

Παράδειγμα καθημερινότητας

Κάποιος σου ζητάει κάτι που
δεν θέλεις να κάνεις.

Μπορεί να είναι κάτι απλό, όπως να βγείτε
ενώ είσαι κουρασμένος, ή κάτι πιο σημαντικό
που σε πιέζει.

Νιώθεις μέσα σου ότι δεν θέλεις, αλλά λες ναι.

Εκείνη τη στιγμή μπορεί να φαίνεται ότ
ι αποφεύγεις μια σύγκρουση.
Όμως μέσα σου αρχίζει να δημιουργείται
ένταση.

Μπορεί να νιώσεις εκνευρισμό,
πίεση ή ακόμα και θυμό προς τον άλλον.

Όχι γιατί σου το ζήτησε, αλλά γιατί
εσύ δεν είπες την αλήθεια σου.

Τι συμβαίνει μέσα σου

Όταν δεν εκφράζεις τα όρια σου,
στέλνεις ένα μήνυμα στον εαυτό σου
ότι οι ανάγκες σου δεν είναι σημαντικές.

Ότι αυτό που θέλει ο άλλος έχει
μεγαλύτερη αξία από αυτό που θέλεις εσύ

Και αυτό επηρεάζει την αυτοεκτίμησή σου.

Αρχίζεις να νιώθεις ότι δεν σε σέβονται,
ενώ στην πραγματικότητα δεν σεβάστηκες
εσύ τον εαυτό σου.

Τα όρια δεν είναι κάτι που βάζεις για να
κρατήσεις τους άλλους μακριά.

Είναι κάτι που βάζεις για να μείνεις εσύ
μέσα στη σχέση.

Η παρεξήγηση γύρω από τα όρια

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι αν βάλουν όρια θα φανούν σκληροί ή εγωιστές.

Όμως η αλήθεια είναι ότι χωρίς όρια δεν μπορεί να υπάρξει υγιής σχέση.

Όταν δεν υπάρχουν όρια, υπάρχει σύγχυση.

Ο άλλος δεν ξέρει τι σε ενοχλεί και τι όχι.

Δεν ξέρει πού τελειώνεις εσύ και πού αρχίζει εκείνος.

Και τότε δημιουργούνται καταστάσεις που σε φθείρουν, χωρίς κανείς να το καταλαβαίνει.

Πώς να πεις όχι χωρίς να πληγώσεις

Το όχι δεν χρειάζεται να είναι
απότομο ή επιθετικό.

Μπορεί να είναι καθαρό και ήρεμο.

Μπορείς να εκφράσεις αυτό που
νιώθεις χωρίς να κατηγορήσεις
τον άλλον.

Να πεις ότι δεν μπορείς ή δεν
θέλεις, χωρίς να εξηγήσεις
υπερβολικά ή να απολογηθείς.

Όταν μιλάς με καθαρότητα και
σεβασμό, ο άλλος μπορεί να
το δεχτεί πιο εύκολα.

Παράδειγμα έκφρασης ορίων

Αν κάποιος σου ζητήσει να κάνετε κάτι και δεν θέλεις, μπορείς να πεις ότι καταλαβαίνεις ότι το θέλει, αλλά εσύ αυτή τη στιγμή χρειάζεσαι ξεκούραση.

Αντί να πεις ψέματα ή να βρεις δικαιολογίες, λες την αλήθεια σου με ηρεμία.

Αυτό δείχνει σεβασμό και προς τον άλλον και προς εσένα.

Τι γίνεται όταν αρχίζεις να βάζεις όρια

Στην αρχή μπορεί να νιώσεις άβολα.

Μπορεί να νιώσεις ενοχές ή φόβο.

Αυτό είναι φυσιολογικό, γιατί κάνεις
κάτι διαφορετικό από αυτό που έχεις
μάθει.

Μπορεί επίσης να αντιδράσουν
κάποιοι άνθρωποι.

Όχι γιατί κάνεις κάτι λάθος, αλλά
γιατί έχουν συνηθίσει σε μια
διαφορετική εκδοχή σου.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να
σταματήσεις.

Σημαίνει ότι αλλάζεις.

Η σχέση αλλάζει όταν αλλάζεις εσύ

Όταν αρχίζεις να σέβεσαι τον εαυτό σου,
αλλάζει και ο τρόπος που
σε βλέπουν οι άλλοι. Δεν σημαίνει ότι
θα συμφωνούν πάντα μαζί σου,
αλλά θα ξέρουν ποιος είσαι και
τι χρειάζεσαι.

Και αυτό δημιουργεί μια πιο καθαρή
βάση μέσα στη σχέση.

Οι άνθρωποι που μπορούν να σε συναντήσουν
εκεί, θα μείνουν.

Οι άλλοι θα απομακρυνθούν.

Και αυτό είναι μέρος της διαδικασίας.

Πότε χάνεις τον εαυτό σου

Χάνεις τον εαυτό σου όταν προσπαθείς να γίνεις αυτό που θέλει ο άλλος για να σε αγαπήσει.

Όταν προσαρμόζεσαι συνεχώς, όταν καταπιέζεις αυτό που νιώθεις, όταν αποφεύγεις να εκφραστείς για να μην χαλάσεις τη σχέση.

Στην αρχή μπορεί να φαίνεται ότι λειτουργεί.

Όμως με τον καιρό δημιουργείται ένα κενό.

Νιώθεις ότι κάτι λείπει, ότι δεν είσαι πραγματικά εκεί.

Και αυτό το κενό μεγαλώνει.

Το σημείο επιστροφής

Η πιο σημαντική σχέση που έχεις είναι
αυτή με τον εαυτό σου.

Αν τη χάσεις, καμία άλλη σχέση
δεν μπορεί να σε καλύψει.

Όταν αρχίζεις να επιστρέφεις σε εσένα,
να ακούς τι νιώθεις και να το
εκφράζεις, κάτι αλλάζει.

Δεν εξαρτάσαι από τον άλλον
για να νιώσεις καλά.

Και τότε η σχέση δεν είναι ανάγκη.
Είναι επιλογή.

Αγάπη ή προσκόλληση

Πολλές φορές αυτό που ονομάζεις
αγάπη δεν είναι αγάπη.
Είναι ανάγκη. Είναι φόβος
. Είναι προσκόλληση.

Η αγάπη σε αφήνει ελεύθερο.

Δεν σε πιέζει, δεν σε περιορίζει,
δεν σε κάνει να φοβάσαι ότι θα
χάσεις τον άλλον.

Η προσκόλληση κάνει το αντίθετο.

Δημιουργεί άγχος, εξάρτηση και φόβο
. Σε κάνει να νιώθεις ότι αν φύγει
ο άλλος, θα χαθείς.

Και τότε αρχίζεις να κρατιέσαι από
τον άλλον, όχι επειδή θέλεις,
αλλά επειδή φοβάσαι.

Παράδειγμα προσκόλλησης

Φαντάσου ότι ο σύντροφός σου δεν σου απαντάει για κάποιες ώρες. Αν υπάρχει προσκόλληση, το μυαλό αρχίζει να δημιουργεί σενάρια.

Σκέφτεσαι ότι κάτι δεν πάει καλά, ότι σε αγνοεί, ότι ίσως έχει αλλάξει κάτι.

Νιώθεις ένταση, ανησυχία, ίσως και θυμό.

Δεν αντιδράς στην πραγματικότητα.

Αντιδράς στον φόβο σου ότι μπορεί να τον χάσεις.

Παράδειγμα αγάπης

Στην ίδια κατάσταση, αν υπάρχει αγάπη
χωρίς προσκόλληση, η αντίδραση
είναι διαφορετική.

Καταλαβαίνεις ότι ο άλλος μπορεί να είναι
απασχολημένος.

Δεν δημιουργείς σενάρια.

Δεν αφήνεις τον φόβο να σε κατακλύσει.

Υπάρχει εμπιστοσύνη.
Υπάρχει σταθερότητα μέσα σου.

Δεν σημαίνει ότι δεν σε νοιάζει.

Σημαίνει ότι δεν χάνεις τον εαυτό σου μέσα
σε αυτό.

Πώς δημιουργείται η προσκόλληση

Η προσκόλληση γεννιέται όταν δεν νιώθεις πλήρης μέσα σου. Όταν περιμένεις από τον άλλον να καλύψει κάτι που λείπει.

Μπορεί να είναι αγάπη, αποδοχή, ασφάλεια, επιβεβαίωση.

Και τότε ο άλλος δεν είναι απλά ένας άνθρωπος στη ζωή σου. Γίνεται η πηγή αυτών που χρειάζεσαι.

Και αυτό δημιουργεί πίεση και για εσένα και για εκείνον.

Τι ζητάς πραγματικά

Πολλές φορές λες ότι θέλεις έναν άνθρωπο που να σε αγαπάει. Αλλά στην πραγματικότητα ζητάς να σε κάνει να νιώσεις κάτι που δεν έχεις δώσει εσύ στον εαυτό σου.

Ζητάς να νιώσεις αξία, ασφάλεια, αποδοχή.

Και αυτό είναι πολύ βαρύ φορτίο για οποιαδήποτε σχέση.

Γιατί κανείς δεν μπορεί να καλύψει αυτό που χρειάζεται να δημιουργήσεις μέσα σου.

Πώς αλλάζει αυτό

Η αλλαγή ξεκινάει όταν αρχίζεις να δίνεις εσύ στον εαυτό σου αυτά που ζητάς από τον άλλον.

Όταν μαθαίνεις να στηρίζεις τον εαυτό σου. Να τον ακούς. Να τον σέβεσαι. Τότε η σχέση δεν γίνεται πηγή επιβίωσης. Γίνεται χώρος μοιράσματος. Και αυτό αλλάζει τα πάντα.

Παράδειγμα σχέσης με προσκόλληση

Σε μια σχέση με προσκόλληση, υπάρχει συνεχής ανάγκη για επιβεβαίωση. Ο ένας ζητάει συνεχώς από τον άλλον να αποδείξει ότι τον αγαπάει.

Υπάρχουν εντάσεις, παρεξηγήσεις, ζήλια, φόβος.

Και όσο περισσότερο πιέζεις, τόσο περισσότερο ο άλλος απομακρύνεται. Και αυτό ενισχύει ακόμα περισσότερο τον φόβο.

Παράδειγμα σχέσης με αγάπη

Σε μια σχέση με αγάπη, υπάρχει χώρος.
Υπάρχει εμπιστοσύνη. Υπάρχει η αίσθηση ότι
είσαι καλά ακόμα και όταν ο άλλος δεν είναι
δίπλα σου.

Δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν δυσκολίες.
Σημαίνει ότι δεν χάνεις τον εαυτό σου μέσα σε
αυτές.

Η σύνδεση είναι σταθερή, όχι αγχώδης.

Πώς καταλαβαίνεις τι βιώνεις

Αν νιώθεις συχνά άγχος, φόβο, ανάγκη για
επιβεβαίωση, τότε πιθανότατα υπάρχει
προσκόλληση.

Αν νιώθεις ηρεμία, εμπιστοσύνη και
σταθερότητα, τότε υπάρχει αγάπη.
Δεν είναι απόλυτο, αλλά είναι ένας πολύ καλός
δείκτης.

Και μπορείς να το παρατηρήσεις μέσα από το
σώμα σου.

Το σημείο της αληθινής σύνδεσης

Η αληθινή σύνδεση δεν έρχεται όταν
βρίσκεις τον σωστό άνθρωπο.

Έρχεται όταν γίνεσαι εσύ
ο σωστός άνθρωπος για τον εαυτό σου.

Όταν δεν χρειάζεσαι τον άλλον
για να σταθείς, αλλά τον
επιλέγεις για να μοιραστείς.

Τότε η σχέση γίνεται κάτι διαφορετικό.

Δεν είναι φόβος.

Δεν είναι ανάγκη.

Είναι επιλογή.

Είναι παρουσία.

Είναι αγάπη.

Γιατί ελκύεις συγκεκριμένους ανθρώπους

Δεν είναι τυχαίο ποιον ελκύεις και
ποιος σε ελκύει.

Οι σχέσεις σου δεν είναι θέμα τύχης.

Είναι καθρέφτης της εσωτερικής
σου κατάστασης.

Έλκεις ανθρώπους που ταιριάζουν
με αυτό που έχεις μάθει να νιώθεις,
όχι απαραίτητα με αυτό που θέλεις.

Αν έχεις μάθει να νιώθεις ανασφάλεια,
θα έλκεσαι από ανθρώπους που την
ενεργοποιούν.

Αν έχεις μάθει να κυνηγάς την αγάπη,
θα έλκεσαι από ανθρώπους που
δεν είναι διαθέσιμοι.

Και αυτό συνεχίζεται μέχρι να το δεις.

Παράδειγμα επαναλαμβανόμενου μοτίβου

Μπορεί να έχεις βρεθεί σε σχέσεις όπου ο άλλος στην αρχή δείχνει ενδιαφέρον και μετά απομακρύνεται.

Και κάθε φορά νιώθεις το ίδιο.

Αναρωτιέσαι γιατί σου συμβαίνει αυτό ξανά και ξανά.
Νομίζεις ότι απλά έτυχε.

Αλλά αν το δεις πιο βαθιά, θα παρατηρήσεις ότι σε ελκύουν άνθρωποι που δεν είναι πλήρως διαθέσιμοι.

Και αυτό δεν είναι τυχαίο.

Τι υπάρχει από πίσω

Συχνά αυτά τα μοτίβα ξεκινούν από παλιά βιώματα.

Αν κάποτε χρειάστηκε να προσπαθήσεις για να πάρεις αγάπη, τότε αυτό έγινε οικείο.

Έμαθες ότι η αγάπη δεν είναι δεδομένη.
Ότι πρέπει να την κερδίσεις.

Και έτσι, χωρίς να το καταλαβαίνεις, ελκύεσαι από καταστάσεις που σε βάζουν πάλι σε αυτή τη θέση.

Όχι γιατί το θέλεις, αλλά γιατί σου είναι γνώριμο.

Το γνώριμο δεν είναι πάντα σωστό

Ο εγκέφαλος σου δεν ψάχνει αυτό που είναι καλό για εσένα. Ψάχνει αυτό που γνωρίζει.

Και αυτό μπορεί να σε οδηγεί σε σχέσεις που σε κουράζουν, σε πληγώνουν ή σε κρατούν σε μια συνεχή ανασφάλεια.

Και ενώ μέσα σου λες ότι θέλεις κάτι διαφορετικό, συνεχίζεις να επιλέγεις το ίδιο μοτίβο με διαφορετικά πρόσωπα.

Παράδειγμα καθημερινότητας

Γνωρίζεις έναν άνθρωπο που είναι σταθερός, ξεκάθαρος και διαθέσιμος. Δεν δημιουργεί ένταση, δεν σε κάνει να αναρωτιέσαι τι νιώθει.

Και όμως, μπορεί να μην σε τραβάει τόσο.

Αντίθετα, κάποιος που είναι πιο απόμακρος, πιο αβέβαιος, μπορεί να σου δημιουργεί έντονο ενδιαφέρον.

Αυτό δεν είναι έρωτας. Είναι ενεργοποίηση μοτίβου.

Γιατί συμβαίνει αυτό

Η ένταση πολλές φορές μπερδεύεται με το συναίσθημα.

Όταν υπάρχει αβεβαιότητα, δημιουργείται έντονη ενεργοποίηση μέσα σου.

Και αυτό το μεταφράζεις ως έλξη.

Στην πραγματικότητα, είναι το σώμα σου που αναγνωρίζει κάτι γνώριμο και αντιδρά. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι και σωστό για εσένα.

Πώς σπάει το μοτίβο

Το πρώτο βήμα είναι η επίγνωση.

Να δεις τι επαναλαμβάνεται.

Να αναγνωρίσεις τα κοινά
στοιχεία στις σχέσεις σου.

Το δεύτερο είναι να αρχίσεις

να επιλέγεις διαφορετικά.

Ακόμα κι αν στην αρχή δεν σου φαίνεται
τόσο έντονο ή συναρπαστικό.

Η ηρεμία μπορεί να σου φαίνεται βαρετή,
γιατί δεν την έχεις μάθει.

Αλλά εκεί υπάρχει η ασφάλεια.

Παράδειγμα αλλαγής

Αν συνήθως επιλέγεις ανθρώπους που σε κάνουν
να νιώθεις ανασφάλεια, δοκίμασε να δώσεις
χώρο σε κάποιον που είναι σταθερός.

Στην αρχή μπορεί να μην νιώθεις την ίδια
ένταση. Μπορεί να σου φαίνεται περίεργο.

Αν μείνεις όμως λίγο περισσότερο, θα αρχίσεις
να νιώθεις κάτι διαφορετικό. Μια ηρεμία που
δεν είχες συνηθίσει.

Η δυσκολία της αλλαγής

Η αλλαγή δεν είναι εύκολη, γιατί σημαίνει να βγεις από το γνώριμο. Να αφήσεις κάτι που, όσο κι αν σε πληγώνει, σου είναι οικείο.

Και να πας προς κάτι που δεν ξέρεις. Αυτό χρειάζεται θάρρος. Χρειάζεται εμπιστοσύνη στον εαυτό σου. Αλλά εκεί βρίσκεται η εξέλιξη.

Το σημείο της συνειδητής επιλογής

Όταν αρχίζεις να βλέπεις τα μοτίβα σου, αποκτάς επιλογή. Δεν λειτουργείς πια αυτόματα.

Μπορείς να σταματήσεις και να αναρωτηθείς αν αυτός ο άνθρωπος σου δίνει αυτό που πραγματικά θέλεις ή απλά ενεργοποιεί κάτι που σου είναι γνώριμο.

Και εκεί, για πρώτη φορά, μπορείς να επιλέξεις διαφορετικά.

Τι είναι πραγματικά η εμπιστοσύνη

Η εμπιστοσύνη δεν είναι κάτι που δίνεται αυτόματα.

Δεν είναι κάτι που απαιτείς από τον άλλον.

Είναι κάτι που χτίζεται μέσα από συνέπεια, παρουσία και ειλικρίνεια.

Πολλοί άνθρωποι λένε ότι δεν εμπιστεύονται εύκολα.

Αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν εμπιστεύονται γιατί έχουν πληγωθεί.

Και για να προστατευτούν, κρατούν απόσταση.

Όμως χωρίς εμπιστοσύνη, δεν μπορεί να υπάρξει πραγματική σύνδεση.

Μπορεί να υπάρχει σχέση, αλλά δεν υπάρχει βάθος.

Η εμπιστοσύνη ξεκινάει από εσένα. Από το αν μπορείς να εμπιστευτείς τον εαυτό σου μέσα σε μια σχέση.

Παράδειγμα έλλειψης εμπιστοσύνης

Φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε μια σχέση
και ο άλλος κάνει κάτι που σου
δημιουργεί αμφιβολία

. Μπορεί να είναι κάτι μικρό, όπως μια
καθυστέρηση ή μια αλλαγή στη
συμπεριφορά.

Αν δεν υπάρχει εμπιστοσύνη, το μυαλό
αρχίζει να δημιουργεί σενάρια.

Αναρωτιέσαι τι σημαίνει αυτό, τι
μπορεί να κρύβεται από πίσω, αν κάτι
έχει αλλάξει.

Αρχίζεις να απομακρύνεσαι ή να
ελέγχεις.

Και χωρίς να το καταλάβεις,
δημιουργείς απόσταση.

Τι υπάρχει πίσω από αυτό

Η δυσπιστία δεν έχει να κάνει πάντα με τον άλλον. Έχει να κάνει με το πώς έχεις μάθει να σχετίζεσαι.

Αν κάποτε σε πρόδωσαν ή σε πλήγωσαν, είναι φυσικό να φοβάσαι ότι θα συμβεί ξανά.

Και έτσι προσπαθείς να προστατευτείς. Αλλά αυτή η προστασία πολλές φορές σε κρατάει μακριά από αυτό που θέλεις να ζήσεις.

Πώς χτίζεται η εμπιστοσύνη

Η εμπιστοσύνη χτίζεται μέσα από μικρές στιγμές. Μέσα από το ότι ο άλλος είναι εκεί όταν λέει ότι θα είναι. Μέσα από το ότι αυτά που λέει, τα κάνει.

Αλλά και μέσα από εσένα. Από το αν εκφράζεις αυτά που νιώθεις. Από το αν λες την αλήθεια σου. Από το αν δεν κρύβεσαι.

Όταν υπάρχει ειλικρίνεια και συνέπεια, η εμπιστοσύνη αρχίζει να μεγαλώνει.

Γιατί φοβάσαι να ανοιχτείς

Το να ανοιχτείς σημαίνει να δείξεις
τον εαυτό σου όπως είναι.

Να δείξεις τι νιώθεις, τι σκέφτεσαι, τι σε
φοβίζει.

Και αυτό σε κάνει να νιώθεις εκτεθειμένος.

Φοβάσαι ότι αν δείξεις ποιος είσαι
πραγματικά, ο άλλος μπορεί να μην το
δεχτεί.

Μπορεί να απομακρυνθεί.

Και έτσι προτιμάς να κρατάς κάποια
κομμάτια σου κρυφά.

Παράδειγμα ανοιχτής έκφρασης

Φαντάσου ότι νιώθεις ότι κάτι σε ενοχλεί μέσα στη σχέση, αλλά δεν το λες.

Το κρατάς μέσα σου, προσπαθείς να το αγνοήσεις.

Με τον καιρό όμως αυτό μεγαλώνει.

Δημιουργεί ένταση, απομάκρυνση, ίσως και θυμό.

Αντίθετα, αν το εκφράσεις από την αρχή με ηρεμία, δίνεις τη δυνατότητα να λυθεί πριν γίνει μεγαλύτερο.

Η έκφραση δεν δημιουργεί πρόβλημα.

Η καταπίεση το δημιουργεί.

Η δύναμη της ευαλωτότητας

Η ευαλωτότητα δεν είναι αδυναμία. Είναι το σημείο όπου επιτρέπεις στον άλλον να σε δει πραγματικά.

Όταν λες αυτό που νιώθεις χωρίς να το κρύβεις, δημιουργείται μια βαθύτερη σύνδεση.

Ο άλλος δεν συνδέεται με την εικόνα σου. Συνδέεται με την αλήθεια σου. Και εκεί υπάρχει πραγματική επαφή.

Παράδειγμα σύνδεσης

Αντί να προσπαθείς να δείχνεις πάντα δυνατός, μπορείς να πεις ότι σε κάτι φοβήθηκαν ή ότι κάτι σε επηρέασε. Αυτό δεν σε κάνει λιγότερο. Σε κάνει πιο αληθινό.

Και δίνει χώρο και στον άλλον να ανοιχτεί.

Έτσι δημιουργείται μια σχέση όπου και οι δύο μπορούν να είναι ο εαυτός τους.

Τι γίνεται όταν δεν ανοίγεις

Όταν δεν ανοίγεις, η σχέση μένει σε επιφανειακό επίπεδο. Μπορεί να φαίνεται ότι όλα είναι καλά, αλλά λείπει το βάθος. Υπάρχει μια απόσταση που δεν φαίνεται εξωτερικά, αλλά υπάρχει μέσα. Και με τον καιρό αυτή η απόσταση μεγαλώνει.

Το σημείο της πραγματικής σύνδεσης

Η πραγματική σύνδεση ξεκινάει όταν σταματάς να προσπαθείς να φανείς τέλειος και αρχίζεις να είσαι αληθινός. Όταν δεν φοβάσαι να δείξεις ποιος είσαι. Όταν δεν κρύβεσαι. Και όταν ο άλλος μπορεί να σε δει και να μείνει. Εκεί δημιουργείται κάτι αληθινό.

Τι σημαίνει συνειδητή σχέση

Μια συνειδητή σχέση δεν είναι τέλεια. Δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν δυσκολίες, διαφωνίες ή στιγμές απόστασης.

Σημαίνει ότι και οι δύο άνθρωποι επιλέγουν να είναι παρόντες. Να βλέπουν τον εαυτό τους μέσα στη σχέση. Να αναλαμβάνουν ευθύνη για αυτά που νιώθουν και για τον τρόπο που σχετίζονται.

Δεν περιμένουν από τον άλλον να τους ολοκληρώσει. Δεν τον χρησιμοποιούν για να καλύψουν κενά.

Επιλέγουν να είναι μαζί, όχι από ανάγκη, αλλά από επίγνωση.

Παράδειγμα συνειδητής επιλογής

Σε μια δύσκολη στιγμή, αντί να κατηγορήσεις τον άλλον, σταματάς και βλέπεις τι συμβαίνει μέσα σου.

Αντί να αντιδράσεις αυτόματα, επιλέγεις να μιλήσεις με ηρεμία. Να εκφράσεις αυτό που νιώθεις χωρίς να πληγώσεις.

Αυτό δεν σημαίνει ότι καταπιέζεσαι. Σημαίνει ότι επιλέγεις τον τρόπο που εμφανίζεσαι. Και αυτή η επιλογή αλλάζει τη δυναμική της σχέσης.

Η σχέση ως καθρέφτης

Η σχέση είναι ο καθρέφτης σου. Σου δείχνει κομμάτια του εαυτού σου που ίσως δεν βλέπεις αλλιώς.

Σου δείχνει τους φόβους σου, τις ανασφάλειες σου, τα σημεία που χρειάζονται φροντίδα.

Αν το δεις έτσι, η σχέση δεν είναι απλά κάτι που σου συμβαίνει. Είναι ένας χώρος εξέλιξης.

Και κάθε δυσκολία γίνεται ευκαιρία για να πας πιο βαθιά μέσα σου.

Τι σημαίνει να επιλέγεις κάθε μέρα

Η αγάπη δεν είναι μόνο συναίσθημα. Είναι επιλογή.

Επιλέγεις να είσαι παρών.

Επιλέγεις να ακούσεις.

Επιλέγεις να καταλάβεις.

Επιλέγεις να μείνεις όταν τα πράγματα δυσκολεύουν.

Και αυτή η επιλογή γίνεται κάθε μέρα. Δεν είναι κάτι που συμβαίνει μια φορά. Είναι κάτι που καλλιεργείται.

Παράδειγμα καθημερινής σχέσης

Σε μια καθημερινή στιγμή, μπορεί να είσαι κουρασμένος ή πιεσμένος. Μπορεί να μην έχεις διάθεση να μιλήσεις ή να συνδεθείς.

Εκεί είναι που φαίνεται η επιλογή. Αν θα απομακρυνθείς ή αν θα κάνεις ένα μικρό βήμα προς τον άλλον.

Δεν χρειάζεται κάτι μεγάλο. Μπορεί να είναι μια κουβέντα, ένα άγγιγμα, μια παρουσία.

Οι μικρές στιγμές είναι αυτές που χτίζουν τη σχέση.

Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν

Κάθε σχέση περνάει από δυσκολίες. Από στιγμές που υπάρχει ένταση, απόσταση ή παρεξήγηση.

Το θέμα δεν είναι να μην συμβαίνουν αυτά.

Το θέμα είναι πώς τα διαχειρίζεσαι.

Αν απομακρύνεσαι, αν κλείνεσαι, αν κατηγορείς, η απόσταση μεγαλώνει.

Αν επιλέγεις να μείνεις, να μιλήσεις, να καταλάβεις, τότε η σχέση δυναμώνει.

Η σχέση που αξίζεις

Αξίζεις μια σχέση όπου μπορείς να είσαι ο
εαυτός σου. Όπου δεν χρειάζεται να
προσπαθείς να αποδείξεις την αξία σου.
Όπου υπάρχει σεβασμός, κατανόηση και
παρουσία.

Αλλά για να το ζήσεις αυτό, χρειάζεται να το
επιτρέψεις. Να μην συμβιβάζεσαι με λιγότερα.
Να μην μένεις εκεί που χάνεσαι.
Η σχέση που αξίζεις ξεκινάει από την επιλογή
που κάνεις.

Οραματισμός σύνδεσης

Κλείσε για λίγο τα μάτια σου.
Φαντάσου τον εαυτό σου μέσα σε μια σχέση
όπου νιώθεις ασφάλεια. Όπου μπορείς να
μιλήσεις ελεύθερα, να εκφραστείς χωρίς φόβο.
Νιώσε πώς είναι το σώμα σου σε αυτή τη σχέση.
Πώς αναπνέεις. Πώς κοιτάς τον άλλον.
Δες τον εαυτό σου να είναι ήρεμος, σταθερός,
παρών.
Και άφησε αυτή την εικόνα να αποτυπωθεί μέσα
σου.

Η επιστροφή σε εσένα

Ό,τι αναζητάς σε μια σχέση ξεκινάει από μέσα σου.

Η ασφάλεια, η αποδοχή, η αγάπη δεν είναι κάτι που θα σου δώσει ο άλλος αν δεν το έχεις ήδη αγγίξει μέσα σου.

Όταν επιστρέφεις σε εσένα, αλλάζει και ο τρόπος που σχετίζεσαι.

Δεν ψάχνεις να πάρεις. Έρχεσαι να μοιραστείς.

Το τελικό μήνυμα

Η σχέση δεν είναι κάτι που βρίσκεις.

Είναι κάτι που δημιουργείς.

Δημιουργείται μέσα από τον τρόπο που μιλάς, που ακούς, που σέβεσαι, που εκφράζεσαι.

Δημιουργείται μέσα από το ποιος είσαι.

Και όταν γίνεσαι εσύ αυτό που ψάχνεις, τότε η σχέση που θέλεις μπορεί να υπάρξει.

Η πιο σημαντική σχέση της ζωής σου

Πριν από κάθε σχέση με κάποιον άλλον,
υπάρχει μία σχέση που καθορίζει τα
πάντα.

Η σχέση με τον εαυτό σου.

Αν δεν νιώθεις ασφάλεια μέσα σου, θα την
ζητάς από τον άλλον.

Αν δεν νιώθεις αξία, θα ψάχνεις
επιβεβαίωση.

Αν δεν ακούς τον εαυτό σου, θα χαθείς
μέσα στις ανάγκες των άλλων.

Και τότε η σχέση δεν θα είναι σύνδεση.
Θα είναι ανάγκη.

Παράδειγμα καθημερινότητας

Φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε μια σχέση και
αρχίζεις να παραμελείς τον εαυτό σου.

Σταματάς να κάνεις πράγματα που σε
γεμίζουν, προσαρμόζεσαι συνεχώς, βάζεις
τον άλλον πάνω από εσένα.

Στην αρχή το κάνεις από αγάπη. Με τον καιρό
όμως αρχίζεις να νιώθεις κενός.

Νιώθεις ότι κάτι λείπει, αλλά δεν μπορείς να
καταλάβεις τι.

Αυτό που λείπει είσαι εσύ.

Τι σημαίνει να έχεις σχέση με τον εαυτό σου

Σημαίνει να μπορείς να σε ακούς.
Να αναγνωρίζεις τι νιώθεις χωρίς
να το απορρίπτεις.

Σημαίνει να σέβεσαι τα όριά σου,
να δίνεις χώρο στις ανάγκες σου
και να μην σε εγκαταλείπεις για να
κρατήσεις κάποιον άλλον.

Σημαίνει να είσαι εκεί για εσένα,
όπως θα ήθελες να είναι κάποιος άλλος.

Άσκηση 1: Επιστροφή στον εαυτό

Κάθισε σε ένα ήσυχο μέρος και πάρε μερικές
βαθιές ανάσες.

Ρώτα τον εαυτό σου με ειλικρίνεια:

Πώς νιώθω αυτή την περίοδο

Τι με βαραίνει περισσότερο

Τι έχω ανάγκη και δεν το εκφράζω

Πού έχω χάσει τον εαυτό μου

Γράψε τις απαντήσεις σου χωρίς να τις
φιλτράρεις.

Αυτό είναι το πρώτο βήμα για να
επιστρέψεις.

Άσκηση 2: Τα όριά μου

Σκέψου τις τελευταίες σου σχέσεις ή καταστάσεις.

Πού είπες ναι ενώ ήθελες να πεις όχι
Πού δεν εξέφρασες αυτό που ένιωθες
Πού προσαρμόστηκες για να μην χάσεις τον άλλον

Γράψε συγκεκριμένα παραδείγματα.

Και μετά ρώτα τον εαυτό σου:

Τι θα έλεγα αν σεβόμουν τον εαυτό μου
εκείνη τη στιγμή

Άσκηση 3: Τι ζητάω από μια σχέση

Πολλοί άνθρωποι λένε ότι θέλουν αγάπη,
αλλά δεν έχουν ξεκαθαρίσει τι σημαίνει
αυτό για αυτούς.

Γράψε:

Πώς θέλω να νιώθω μέσα σε μια σχέση

Τι είναι σημαντικό για εμένα

Τι δεν είμαι διατεθειμένος να δεχτώ

Ποια είναι τα βασικά στοιχεία που

χρειάζομαι

Όσο πιο ξεκάθαρος είσαι, τόσο πιο εύκολα
θα αναγνωρίσεις τι σου ταιριάζει.

Άσκηση 4: Καθρέφτης σχέσεων

Σκέψου τις προηγούμενες σχέσεις σου.

Τι είχαν κοινό

Πώς ένιωθες μέσα σε αυτές

Τι επαναλαμβάνόταν

Ποιο ήταν το μοτίβο

Μην κατηγορήσεις τον άλλον.

Δες τι υπήρχε και μέσα σου.

Εκεί βρίσκεται η κατανόηση.

Άσκηση 5: Νέα επιλογή

Φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε μια νέα γνωριμία.

Αυτή τη φορά όμως λειτουργείς διαφορετικά.

Εκφράζεσαι καθαρά

Βάζεις όρια

Ακούς τον εαυτό σου

Δεν βιάζεσαι

Δεν χάνεσαι

Πώς θα ήταν αυτή η σχέση

Γράψε το.

Η δέσμευση

Η αλλαγή δεν γίνεται σε μια μέρα. Χρειάζεται συνέπεια.

Γράψε μια δέσμευση προς τον εαυτό σου:
Πώς θα αρχίσω να με σέβομαι περισσότερο
Πώς θα εκφράζομαι πιο καθαρά
Πώς θα φροντίζω τον εαυτό μου μέσα στις
σχέσεις
Κράτα αυτή τη δέσμευση και επέστρεψε σε
αυτήν.

**Δεν χρειάζεται να γίνεις κάποιος άλλος
για να έχεις μια όμορφη σχέση.**

Χρειάζεται να θυμηθείς ποιος είσαι.

Όταν είσαι συνδεδεμένος με τον εαυτό σου,
δεν φοβάσαι να αγαπήσεις.

Δεν φοβάσαι να εκφραστείς.

Δεν φοβάσαι να χάσεις.

Γιατί ξέρεις ότι δεν θα χάσεις ποτέ εσένα.

Και εκεί ξεκινάει η αληθινή σχέση.