

# Εισαγωγή

Η αγάπη. Είναι απλή, σωστά; Αγαπάτε την οικογένεια και τους φίλους σας, κι εκείνοι σας ανταποδίδουν την αγάπη σας. Βρίσκετε ένα σύντροφο που αγαπάτε και που σας αγαπά. Δεν χρειάζεται καν να προσπαθήσετε – απλά προκύπτει. Όλα τα παραπάνω είναι αλήθεια, από τη στιγμή όμως που διαβάζετε αυτό το βιβλίο ήδη γνωρίζετε ότι η αγάπη είναι πολύ, πολύ πιο σύνθετη απ’ όσο φαίνεται.

Σχεδόν πάντα, η αγάπη μεταξύ των ανθρώπων είναι περίπλοκη, επειδή και οι άνθρωποι είναι περίπλοκα όντα. Μπορεί να την υποβάλλουμε σε πειραματισμούς και δοκιμασίες ή να την τραβάμε στα άκρα. Ορισμένες φορές αγαπάμε τον λάθος άνθρωπο. Μπορεί η αγάπη μας να είναι υπερβολική ή ανεπαρκής. Μπορεί να τη νιώθουμε, αλλά να μη βρίσκουμε τρόπο να την εκφράσουμε. Μπορεί να πιστεύουμε ότι η αγάπη είναι αρκετή, ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι. Μπορεί να πασχίζουμε να τη βρούμε – ή να μην είμαστε σίγουροι αν τη βρήκαμε ή όχι. Μερικές φορές πιστεύουμε ότι είναι ακόμη εδώ, διαισθανόμαστε όμως ότι αργοσβήνει και δεν ξέρουμε πώς να την αποκαταστήσουμε σε όλο της το μεγαλείο.

Η αγάπη συχνά μας απογειώνει ή μας ρίχνει στα πιο σκοτεινά βάραθρα. Σχεδόν πάντα είναι συνυφασμένη με την ευτυχία, την οποία όλοι αποζητούμε στη ζωή. Κι έτσι πρέπει να κάνουμε – ο στόχος είναι υψηλός. Φανταστείτε για μια στιγμή τον εαυτό σας σε προχωρημένη ηλικία. Κάθεστε στη λιακάδα, δίπλα στο σύντροφό σας (που είναι επίσης ο καλύτερός σας φίλος, ο έμπιστός σας σύμβουλος κι ο εραστής σας) περιτριγυρισμένοι από συγγενείς και φίλους. Τα παιδιά παίζουν στο γρασίδι, παντού ακούγονται γέλια και χαρούμενες φωνές. Ναι, το ξέρω πως μοιάζει με το τέλος της πιο βαρε-

τής, της πιο μελιστάλαχτης ταινίας. Κατά βάθος, όμως, δεν θα σας άρεσε να νιώθετε ότι σας περιμένουν τέτοιες στιγμές;

Όλα εξαρτώνται από την καλλιέργεια δυνατών σχέσεων αγάπης που θα παραμείνουν ακλόνητες σε όλη σας τη ζωή –τουλάχιστον ξεκινώντας από σήμερα– κι από τη συναναστροφή σας με ανθρώπους που σας κάνουν ευτυχισμένους και απολαμβάνετε τη συντροφιά τους.

Όλα εξαρτώνται από την αγάπη. Μια λέξη με πέντε γράμματα που για χάρη της έχουν γραφτεί τα περισσότερα ποιήματα, ιστορίες και λόγιοι. Ένα συναίσθημα θεμελιώδες και απροσποίητο, υποτίθεται, που οι περισσότεροι, όμως, αντιλαμβάνομαστε ως πιο περίπλοκο απ' όσο θεωρούμε ότι θα έπρεπε να είναι. Μας λένε να αγαπάμε το γείτονα, το συνάνθρωπό μας, ότι η αγάπη κινεί τον κόσμο να γυρίζει, ότι η αγάπη όλα τα κατακτά, ότι μόνο αυτή χρειάζεται ο άνθρωπος.

Ωραία όλα αυτά, αλλά πώς τα καταφέρνουμε; Πώς θα χτίσουμε μια σωστή σχέση που θα διαρκέσει και θα διατηρήσει τη φρεσκάδα της; Μπορεί να πρόκειται για θεμελιώδες ανθρώπινο ένστικτο, αλλά δεν είναι τόσο απλό. Κάνουμε απανωτά λάθη. Σχέσεις αποτυγχάνουν, φίλοι μάς απογοητεύουν, η οικογένειά μας δεν βρίσκεται πλάι μας να μας στηρίξει όταν τη χρειαζόμαστε ή τα παιδιά μας ρίχνουν σε μας το φταίξιμο για ό,τι πάει στραβά στη ζωή τους.

Είναι πολύ απλό να διατείνεστε ότι μόνο αγάπη χρειάζεστε, αλλά δεν είναι αλήθεια. Ό,τι χρειάζεστε είναι η αγάπη μαζί με έναν πρακτικό οδηγό τον οποίο θα συμβουλευέστε, όταν τη βρείτε. Λοιπόν, επειδή δεν κατάφερα ποτέ να εντοπίσω έναν, έβαλα τα δυνατά μου να συντάξω το δικό μου.

Όταν ξεκίνησα, ήμουν εξίσου αποπροσανατολισμένος με σας. Αλλά, όπως θα γνωρίζετε, αν έχετε διαβάσει κάποιο από τα βιβλία μου,<sup>(\*)</sup> αυτό που κάνω με μεγάλη επιτυχία στη ζωή μου είναι να παρατηρώ τους ανθρώπους. Προσωπικά, δεν

---

(\*) *Οι κανόνες του χρήματος* (Κριτική 2009), *Οι κανόνες του καλού γονιού* (Κριτική 2008), *Οι κανόνες της ζωής* (Κριτική 2007), *Οι*

μπορώ πάντα να κάνω το σωστό, αλλά μπορώ να δω πώς συμπεριφέρονται εκείνοι που τα καταφέρνουν. Αυτό έκανα, λοιπόν. Μελέτησα διάφορους τύπους ανθρώπων στις σχέσεις τους με το άλλο φύλο, με συγγενείς και με φίλους. Σύντομα, έγινε σαφές ότι υπάρχουν λίγα άτομα πραγματικά επιδέξια σε ζητήματα αγάπης, αλλά ότι οι περισσότεροι από μας πασχίζουμε για να τα καταφέρουμε. Τι κάνουν, λοιπόν, οι επιτυχημένοι άνθρωποι; Γνωρίζουν κάτι από το οποίο θα μπορούσαμε να ωφεληθούμε όλοι; Φυσικά. Αυτό το «κάτι» θα το βρείτε στους «Κανόνες της αγάπης». Ορίστε, λοιπόν. Πιστεύω βαθιά στη συμπαθητική μαγεία – αν κάνετε ό,τι και οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι, θα γίνετε εξίσου ευτυχισμένοι.

Συγκέντρωσα τους κυριότερους 100 Κανόνες, παρατηρώντας άλλους ανθρώπους. Έμαθα, επίσης, λίγα και από τη δική μου εμπειρία. Όσοι εφαρμόζουν αυτούς τους Κανόνες βρίσκουν ένα σύντροφο που τους κάνει ευτυχισμένους και καταφέρνουν να διατηρήσουν τη σχέση τους φρέσκια και εποικοδομητική για μια ολόκληρη ζωή. Αυτοί έχουν τις πιο δεμένες οικογένειες, με μέλη που στηρίζουν το ένα το άλλο και τα παιδιά τους θέλουν να περνούν χρόνο μαζί τους. Οι ίδιοι διατηρούν τις στενότερες φιλίες που προσφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση, με φίλους πάντα έτοιμους να τους ακούσουν. Είναι οι παγκόσμιοι πρωταθλητές των Κανόνων.

Φαίνεται περίεργο να υπάρχει ένας οδηγός για την αγάπη. Δεν είναι εγχειρίδιο του σεξ – ας αγοράσετε κι ένα τέτοιο αν νομίζετε ότι θα σας φανεί χρήσιμο, επειδή δεν θα βρείτε τέτοιες οδηγίες εδώ. Το βιβλίο αυτό παρουσιάζει ένα σύνολο συμπεριφορών, για να ακολουθήσετε στη ζωή σας, ώστε να μάθετε να δείχνετε τον καλύτερο εαυτό σας στους ανθρώπους που αγαπάτε και εκείνοι να ανταποδίδουν καλύτερα την αγάπη σας. Υπάρχουν πρακτικοί Κανόνες και συναισθηματικοί Κανόνες, απαιτητικοί Κανόνες κι εύκολοι Κανόνες – συγκέ-

---

κανόνες του μάνατζμεντ (Κριτική 2006), Οι κανόνες του παιχνιδιού (Κριτική 2005).

ντρωσα όλους όσους θεώρησα ότι θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε την αγάπη και να μάθετε να την αξιοποιείτε.

Τα περισσότερα τα γνωρίζετε, άλλωστε, παρότι μπορεί να μην το συνειδητοποιείτε. Πολλά αποτελούν κοινή λογική. Όπως και με τα άλλα μου βιβλία, λειτουργούν ως υπενθυμίσεις κι όχι ως αποκαλύψεις. Αυτός είναι ο σκοπός τους. Η αγάπη δεν είναι τόσο δύσκολη, ώστε να υπάρχουν κρυμμένα μυστικά. Απλά, ορισμένες φορές χανόμαστε λίγο και πρέπει να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας τι είναι πραγματικά σημαντικό και ποιος πρέπει να είναι ο στόχος μας, ώστε οι σχέσεις μας να γίνουν βαθιές και να διαρκέσουν.

Διείρεσα το βιβλίο σε ενότητες, ώστε να είναι ευκολότερο στη χρήση. Έχω συμπεριλάβει ενότητες για την αναζήτηση της αγάπης, για τις σχέσεις, για το χωρισμό (όχι όμως πολ- λούς, επειδή δεν θέλουμε να επιμείνουμε σε αυτό το ενδεχόμε- νο), για την οικογένεια και τη φιλία. Κάποιοι Κανόνες επικα- λύπτονται, γι' αυτό τους συμπεριέλαβα στην ενότητα που κα- τά τη γνώμη μου ταίριαζαν καλύτερα – θα πρέπει να με συγ- χωρήσετε αν διαφωνείτε με την επιλογή μου. Στο τέλος έμει- ναν κάποιοι Κανόνες που δεν ταίριαζαν σε καμιά ενότητα, γι' αυτό τους συγκέντρωσα στην τελευταία, τους Κανόνες για όλους.

Αφιέρωσα πολλά χρόνια συλλέγοντας τους Κανόνες, αλ- λά στοιχηματίζω ότι υπάρχουν πολλά ακόμα να μάθω. Πά- ντα έτσι συμβαίνει, ευτυχώς. Μπορεί να γνωρίζετε άλλες θε- μελιώδεις αρχές που δεν έχω συμπεριλάβει. Σε αυτή την περί- πτωση θα χαιρόμουν αν επικοινωνούσατε μαζί μου, ώστε να τις προσθέσω στη συλλογή μου. Μπορείτε να μου στείλετε μή- νυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση *Richard.Templar@Richard Templar.co.uk*.

*Με αγάπη  
Richard Templar*