

Εισαγωγή

Είτε αφορά το παιδί, τον σύζυγο, τους γονείς, έναν συγγενή, έναν αδελφό, είτε κάποιο συνδυασμό των παραπάνω, η «δυναμική της οικογένειας» είναι πολύ πιθανό να λειτουργεί με κάποιες δυσκολίες. Η οικειότητα, οι παγιωμένες συνήθειες, οι προσδοκίες, οι θυσίες, τα συγκρουόμενα προγράμματα, οι εκνευρισμοί, οι υποχρεώσεις και όλα τα άλλα «οικογενειακά θέματα» μπορεί να δημιουργήσουν μεγάλο στρες στο περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Εξάλλου, πολύ περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο, τα μέλη της οικογένειάς μας ξέρουν πολύ καλά ποια είναι τα «κουμπιά» μας και πότε να τα πατήσουν! Προσθέστε στις οικογενειακές σχέσεις και όλες τις υποχρεώσεις και τις ενοχλήσεις που συνδέονται με το σπίτι – λογαριασμούς, άπλυτα πιάτα, καθάρισμα, μαγείρεμα, έξοδα, άχρηστα πράγματα, λεπτούς τοίχους, τηλεφωνήματα, κατοικίδια, γείτονες, πλήσιμο των ρούχων, θόρυβο, φωνές, φασαρία– και έχετε όλα τα συστατικά για έναν νευρικό κλονισμό.

Ας είμαστε ειλικρινείς. Το να είναι κανείς μέλος μιας οικογένειας αποτελεί προνόμιο και σίγουρα του προσφέρει πάρα πολλά, αλλά είναι επίσης κάτι πολύ δύσκολο ακόμα και όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά. Αν θέλετε να έχετε μια λειτουργική και γεμάτη αγάπη σχέση με την οικογένειά σας, πρέπει να

μάθετε να είστε υπομονετικοί και να μην επιτρέπετε στα μικροπράγματα να κυριαρχούν στη ζωή σας και να σας εκνευρίζουν.

Σίγουρα υπάρχουν αρκετά προβλήματα που έχουν να κάνουν με την οικογένεια και το σπίτι σας. Άρα η αλήθεια είναι ότι αν βασανίζεστε για μικροπράγματα που έχουν σχέση με την οικογενειακή ζωή, το πιθανότερο είναι ότι προετοιμάζετε τον εαυτό σας να καταντήσει ερείπιο από τα νεύρα. Για μένα το όλο ζήτημα είναι ιδιαίτερα κρίσιμο και αυτά που διακυβεύονται πολλή και σημαντικά – η αρμονία του σπιτικού σας, ακόμα και η ψυχική σας υγεία.

Έγραψα αυτό το βιβλίο για να σας δώσω μερικές συμβουλές που θα κάνουν τη ζωή σας μέσα στο σπίτι λίγο πιο εύκολη και, ελπίζω, πολύ πιο ικανοποιητική. Οι στρατηγικές που περιγράφω εδώ επιχειρούν να αντιμετωπίσουν μερικές από τις πιο συνηθισμένες πηγές έντασης και να σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε και πάλι τη χαρά της οικογενειακής ζωής, που μερικές φορές χάνεται στη δίνη ασήμαντων εντάσεων και υποχρεώσεων της καθημερινότητας. Εφαρμόζοντας αυτές τις στρατηγικές θα διευρύνετε τις αντιλήψεις, την υπομονή και τη σοφία σας, και θα μπορείτε να αντιμετωπίζετε όλα όσα συμβαίνουν στην οικογένειά σας με άνεση και ευγνωμοσύνη.

Οι άνθρωποι που μαθαίνουν να μη βασανίζονται για μικροπράγματα στην οικογένεια και στο σπίτι τους αποκτούν ένα τεράστιο πλεονέκτημα. Σπαταλούν πολύ λιγότερη ενέργεια σε

εκνευρισμούς και στενοχώριες, οπότε τους περισσεύει πολύ περισσότερη για να διασκεδάσουν, να προσφέρουν την αγάπη τους και να είναι πιο παραγωγικοί. Ο χρόνος, η προσπάθεια και η ενέργεια που αφιέρωναν για να αντιμετωπίσουν το στρες τους επικεντρώνεται πλέον στη δημιουργία ευχάριστων εμπειριών και αναμνήσεων. Όταν τα μικροπράγματα δεν σας επηρεάζουν τόσο πολύ, η οικογένειά σας αποτελεί περισσότερο από ποτέ πηγή χαράς. Θα γίνετε πιο ανέμελοι. Η ζωή σας θα είναι πιο εύκολη. Θα νιώθετε λιγότερο περιορισμένοι και θα ζείτε με τους δικούς σας πιο αρμονικά. Το δικό σας αίσθημα εσωτερικής γαλήνης και ηρεμίας θα επεκταθεί και στα άλλα μέλη της οικογένειάς σας.

Όταν μάθετε να βλέπετε τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση και δεν τους επιτρέπετε να σας ενοχλούν τόσο πολύ, οι μέρες σας θα γίνουν πιο ήρεμες και λιγότερο αγχωτικές. Θα ανακαλύψετε την αθωότητα που υπάρχει μέσα στους άλλους και σε συμπεριφορές τους που παλιότερα σας έκαναν έξω φρενών. Αυτό θα συσφίξει τους δεσμούς ανάμεσα στα μέλη της οικογένειάς σας και θα σας προσφέρει περισσότερη ηρεμία.

Έτσι, θα είστε λιγότερο σκληροί με τον εαυτό σας και θα πάψετε να απαιτείτε η ζωή να βρίσκεται στην υπηρεσία της ευτυχίας σας. Θα έχετε περισσότερη αγάπη στην καρδιά σας και θα μπορείτε να τη μοιραστείτε με όσους υπάρχουν γύρω σας. Τέλος, θα γίνετε λιγότερο αντιδραστικοί, γεγονός που θα ωθήσει

τους αγαπημένους σας να δείξουν και αυτοί τον καλύτερο εαυτό τους.

Επειδή έγραψα αυτό το βιβλίο, πολλοί με ρωτούν: «Βασιλεύει πάντα ηρεμία στο σπίτι σας;» Πρέπει να ομολογήσω πως όχι! Από τη στιγμή που το βιβλίο κυκλοφόρησε στα βιβλιοπωλεία, ειδικά τα παιδιά μου έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις από μένα. Τώρα φαίνεται ότι δεν έχω πια καμιά δικαιολογία. Για παράδειγμα, όταν με ενοχλεί ή με εκνευρίζει κάτι μέσα στο σπίτι, η μικρότερη κόρη μου, η Κένα, τρέχει πέρα-δώθε κρατώντας στα χέρια της το βιβλίο και φωνάζοντας: «Μη βασανίζεσαι για μικροπράγματα, μπαμπά! Μη βασανίζεσαι για μικροπράγματα!» Η οχτάχρονη κόρη μου, η Τζάζι, είναι πολύ πιο αυστηρή. Θυμάμαι μια ημέρα που επρόκειτο να πετάξω στην άγληνη άκρη της χώρας για να διδάξω στα στελέχη μιας εταιρείας πώς να έχουν λιγότερο άγχος και να αποκτήσουν μεγαλύτερη ηρεμία πνεύματος. Την ώρα λοιπόν που η Τζάζι κι εγώ παίρναμε το πρωινό μας και είχαμε μια «εκ βαθέων» συζήτηση, άρχισα να της κάνω διάληξη – κάτι που δεν αντέχει καθόλου. Κάποια στιγμή σηκώθηκε όρθια και με τα χέρια στη μέση μου είπε με ζεστό αληθιά σαρκαστικό τόνο: «Έλα τώρα, μπαμπά, αλήθεια διδάσκει τους ανθρώπους πώς να ηρεμούν;» Λοιπόν, πρέπει να το παραδεχτώ. Βασανίζομαι περισσότερο για μικροπράγματα σε σχέση με την οικογένειά μου και με το σπίτι μου παρά σε σχέση με οτιδήποτε άλλο. Και πάω στοίχημα ότι κι εσείς κάνετε το ίδιο!

Κανείς μας δεν πρόκειται να επιλύσει ποτέ με απόλυτη επιτυχία τα ζητήματα που αφορούν την οικογένεια και τη ζωή στο σπίτι. Πάντα θα υπάρχουν στιγμές που θα νιώθουμε εκνευρισμένοι ή εξουθενωμένοι. Παρ' όλα αυτά, μπορούμε να κάνουμε κάτι σημαντικό. Να επιφέρουμε σταδιακές, συχνά ακόμα και δραστικές βελτιώσεις στον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τα μέλη της οικογένειάς μας και τις καθημερινές οικιακές υποχρεώσεις. Μπορούμε πράγματι να βελτιώσουμε σημαντικά τόσο την ατομική όσο και την οικογενειακή μας ζωή.

Η επιθυμία να «μη βασανιζόμαστε για μικροπράγματα» έχει γίνει μία από τις βασικές προτεραιότητες εκατομμυρίων ανθρώπων. Και πουθενά αλλού κάτι τέτοιο δεν είναι τόσο σημαντικό όσο στις σχέσεις μας με τους ανθρώπους που αγαπάμε. Καθώς συνειδητοποιείτε αυτή την αλήθεια, θα σταματήσετε να θεωρείτε τα αγαπημένα σας πρόσωπα δεδομένα. Και από τη στιγμή που αρχίσετε να εφαρμόζετε αυτές τις στρατηγικές στη ζωή σας, θα έχετε μια πιο αρμονική και γεμάτη αγάπη οικογένεια και ένα πολύ πιο ευτυχισμένο και ήρεμο σπιτικό.

Τις θερμότερες ευχές μου ρησιμώ για κάθε επιτυχία σ' εσάς και στην οικογένειά σας.