

28-01-2025 Η αιτία που δεν πηγαίνουν καλά οι σχέσεις

- Είμαι στον παράδεισο, όταν μπορώ με το πρόσωπό μου να βλέπω το πρόσωπο του αδελφού μου, δηλαδή όταν έχω την ικανότητα να σχετίζομαι. Αντίθετα, είμαι στην κόλαση, όταν αδυνατώ να συναντήσω προσωπικά τον αδελφό μου, δηλαδή όταν στερούμαι της ικανότητας να σχετίζομαι.
- Οι άνθρωποι δεν μπορούμε να ολοκληρωθούμε έξω από την κοινωνία και την επαφή με τον συνάνθρωπό μας, διότι είμαστε πλασμένοι κατ' εικόνα Θεού, δηλαδή φέρουμε μέσα μας την αγαπητική αλληλοπεριχώρηση της Αγίας Τριάδας.
- Είμαστε υπάρξεις κοινωνικές και σχεσιακές, με δίψα για την παρουσία του άλλου, δηλαδή του αδελφού μας, και του Άλλου, δηλαδή του Χριστού. Στη μοναξιά αρρωσταίνουμε και πεθαίνουμε.
- Η χειρότερη μοναξιά είναι αυτή που αισθάνεται κάποιος που είναι ανάμεσα σε πολλούς.
- Η μοναξιά συντρίβεται όχι εκεί που υπάρχουν πολλοί άνθρωποι, αλλά εκεί που υπάρχει αγάπη, ελευθερία, κοινωνία και σχέση, με απόλυτο σεβασμό στην ετερότητα, δηλαδή στη διαφορετικότητα του άλλου.
- Σε μια ζωντανή εκκλησιαστική κοινότητα, που λειτουργεί σύμφωνα με το πρότυπο της Αγίας Τριάδας, η κοινωνία των προσώπων δεν συντρίβει τη μοναδικότητα του κάθε προσώπου, αλλά την αναδεικνύει ούτε εξαλείφει τα χαρίσματα που έχει ο καθένας, αλλά τα κάνει αφορμές συνεργασίας.
- Σχέση είναι η άσκηση της αγάπης και το μοίρασμα της ζωής μου και των χαρισμάτων μου με τον συνάνθρωπό μου και με τον Θεό μου. Το ίδιο ακριβώς είναι και ο παράδεισος.
- Ο άνθρωπος γίνεται ικανός να συνάψει μία σχέση, μόνο αν πρώτα βρει την αξία του και καταλάβει τι είναι γι' αυτόν ο άλλος άνθρωπος και ποιος είναι ο λόγος της σχέσης.
- Ο άλλος κι εγώ είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού.
- Ο συνάνθρωπός μου είναι ο Χριστός "εν ετέρα μορφή".
- Αν στη ζωή μας και στις σχέσεις μας δεν υπάρχει πνευματική αναφορά, τότε χάνεται η διάκριση και η ισορροπία και οι σχέσεις μας γίνονται ψυχικές, που σημαίνει ότι ίσως μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά, αλλά δεν θα εκπληρώσουν ποτέ τη βαθύτερη υπαρξιακή μας ανάγκη, που είναι η νίκη επί του θανάτου.
- Η βαθιά-ουσιαστική σύνδεση με τον άλλον προϋποθέτει την αναζήτηση και εύρεση του νοήματος της ζωής.
- Η αναζήτηση και εύρεση του νοήματος δεν είναι γεγονός διανοητικό, αλλά βιωματικό μέσα στην ταραγμένη καθημερινότητά μας.
- Μια σχέση είναι αληθινή, βαθιά, δυνατή, μόνο αν οι άνθρωποι έχουν βρει το νόημα της ζωής και τον λόγο της ύπαρξης.
- Η ποιότητα των σχέσεών μας φανερώνει την πνευματική μας κατάσταση. Είναι το μέτρο της πνευματικής μας κατάστασης.

- Η πρώτη αιτία που δεν πηγαίνουν καλά οι σχέσεις μας είναι η άγνοια-λήθη του ποιος είμαι, από πού έρχομαι, πού πάω, ποιος είναι ο λόγος της ύπαρξής μου και τι έχω για θησαυρό μου.
- Χωρίς υπαρξιακό προσανατολισμό είναι επόμενο να μην ξέρω πού πηγαίνει μια σχέση και πώς να δημιουργήσω αληθινές και ουσιαστικές σχέσεις, γιατί λειτουργώ παρορμητικά και χωρίς επίγνωση, ακολουθώντας απλώς τις επιθυμίες και τα πάθη μου.
- Χωρίς υπαρξιακό προσανατολισμό η οποιαδήποτε προσπάθεια σχέσης που κάνουμε οδηγεί σε έλλειψη ικανοποίησης και σε συγκρούσεις.
- Ο γάμος και η οικογένεια πάσχουν, γιατί ελάχιστοι έχουν συνειδητοποιήσει την αξία και το περιεχόμενο του μυστηρίου.
- Η δεύτερη αιτία που δεν πηγαίνουν καλά οι σχέσεις μας είναι η φιλαυτία μας, που εκδηλώνεται με διάφορες μορφές, όπως είναι η εγωκεντρικότητα, η απαιτητικότητα, η σκληροκαρδία, ο θιγμένος εγωισμός, η οργή, η γκρίνια και το παράπονο.
- Φιλαυτία είναι η άλογη, παράλογη, νοσηρή αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Η φιλαυτία είναι η βάση κάθε αμαρτίας και αστοχίας. (Πατέρες)
- Σε μια προβληματική σχέση πάντα υπάρχει η φιλαυτία.
- Πίσω από τη φιλαυτία μου υπάρχει η απουσία αυτοεκτίμησης και εσωτερικής πληρότητας, που επειδή δεν τα έχω, τα ζητώ από τον άλλον. Μου είναι αδιανόητο να βγω από τον εαυτό μου για χάρη του άλλου και λειτουργώ σαν να περιστρέφεται όλος ο κόσμος γύρω από εμένα.
- Ο φίλαυτος στερείται ενσυναίσθησης και συναισθηματικής νοημοσύνης γενικότερα.
- Όσο είμαστε κλεισμένοι στον εαυτό μας και τα θέλω μας, δεν μπορούμε να συναντήσουμε την ομορφιά που κρύβει ο άλλος και μένουμε στη φτώχεια μας.
- Η φιλαυτία μάς εμποδίζει να έχουμε αυθεντικές σχέσεις.
- Να θυμόμαστε ότι χαρά μας είναι η θυσία του συμφέροντός μας για χάρη του άλλου ως έκφραση αληθινής αγάπης.
- Όταν σε μία σχέση υπερτερεί το ατομικό μας συμφέρον, τότε με τη μη πραγματοποίηση των προσδοκιών μας θα οδηγηθούμε είτε στον θυμό, την οργή και τη σύγκρουση με τον άλλον είτε στην κατάθλιψη, την απομάκρυνση και την απομόνωση, ανάλογα με τον χαρακτήρα μας.
- Το ατομικό συμφέρον σε μία σχέση εκφράζεται με απαιτητικότητα, γκρίνια, παράπονα, φωνές, εντάσεις, παθητική επιθετικότητα.
- Πολύ συχνά η άρνηση διαλόγου και η υπονόμευση οδηγούν σε εχθρότητα και κακία.
- Η τρίτη αιτία που δεν πηγαίνουν καλά οι σχέσεις μας είναι ο φόβος, επειδή δηλαδή ο άνθρωπος νιώθει ευάλωτος και προσπαθεί να σχυρωθεί υψώνοντας τείχη έναντι του άλλου.
- Πίσω από αρνητικές συμπεριφορές πολλές φορές δεν υπάρχει η κακία, όπως ίσως φαίνεται, αλλά η δειλία. Ο άνθρωπος νιώθει αδύναμος και προσπαθεί να φανεί δυνατός.
- Οφείλουμε να αποφασίσουμε: Ή την αγάπη θα υπηρετήσουμε ή θα αφεθούμε στους φόβους μας και στους λογισμούς μας.

- Η ουσία της αμαρτίας είναι ο φόβος του άλλου, που αποτελεί μέρος της απόρριψης του Θεού. (π.Ιωάννης Ζηζιούλας)
- Εφόσον η επιβεβαίωση του εαυτού μας πραγματοποιείται μέσω της απόρριψης του άλλου και όχι μέσω της αποδοχής του, είναι αναπόφευκτο ο άλλος να είναι για μας εχθρός και απειλή.
- Η συμφιλίωση με τον Θεό είναι αναγκαία προϋπόθεση για τη συμφιλίωση με τον οποιοδήποτε άλλον.
- Το γεγονός ότι ο φόβος του άλλου ενυπάρχει παθολογικά στην ύπαρξή μας καταλήγει στον φόβο όχι μόνο του άλλου που είναι κοντά μας αλλά και κάθε ανθρώπου.
- Πίσω από τον φόβο που οδηγεί στην εχθρότητα υπάρχει η άρνησή μου να δω τον άλλον ως εικόνα του Θεού και ως μέλος του ίδιου σώματος με μένα.
- Η έλλειψη πνευματικής κατεύθυνσης και γνώσης μας αφήνουν παραδομένους στις ψυχολογικές μας ελλείψεις, που μας προκαλούν εσωτερικές συγκρούσεις και που εκφράζονται ως δυσκολίες στις σχέσεις.
- Όταν δεν έχουμε μεγαλώσει σε υγιές ψυχικό περιβάλλον και δεν είμαστε οχυρωμένοι πνευματικά, τότε αναπτύσσονται μέσα μας νοσηρές καταστάσεις, που έχουν ως βάση τους τον φόβο και την ανασφάλεια. Και τότε η ζωή μας και οι σχέσεις μας καθορίζονται από την καχυποψία. Παρερμηνεύουμε συμπεριφορές και λόγια, χάνουμε την ευθύτητα και την αυθεντικότητά μας και ψάχνουμε διαρκώς κρυμμένα μηνύματα και κρυμμένες διαθέσεις στις συμπεριφορές και στα λόγια των ανθρώπων με τους οποίους σχετιζόμαστε. Κλεινόμαστε στον εαυτό μας και στις σκέψεις μας και σιγά σιγά δημιουργούμε βεβαιότητες ως προς τους άλλους.
- Οι βεβαιότητές μας, οι ταμπέλες που βάζουμε στους άλλους, είναι ένα τεράστιο λάθος που κάνουμε, κυρίως γιατί παραβλέπουμε τη δυνατότητα της μετάνοιας και της αλλαγής, που ο κάθε άνθρωπος με τη χάρη του Θεού έχει.
- Οι βεβαιότητες είναι ένα οριστικό κλείσιμο και μια οριστική απομάκρυνση από τον άλλον.
- Η πεποίθησή μου ότι ο άλλος δεν έχει καλές προθέσεις και ούτε μπορεί να διορθωθεί κρύβουν τη δυσκολία μου να αναλάβω την ευθύνη μιας σχέσης, εμποδίζοντάς την να εξελιχθεί.
- Στην ουσία, με τη βεβαιότητά μου ότι ο άλλος δεν πρόκειται να αλλάξει φανερώνω την ανευθυνότητά μου, δικαιολογώ την άρνησή μου να ασχοληθώ υπεύθυνα μαζί του.
- Η καχυποψία συνήθως εξελίσσεται σε θυμό, μνησικακία, εχθρότητα, ψυχολογικά προβλήματα, σωματικά προβλήματα κ.ά.
- Ο άλλος είναι η ζωή μας, όχι η κόλασή μας. Και αφορμή δοξολογίας, όχι δυσαρέσκειας.
- Τα προβλήματα που έχουμε είναι ευλογίες, που μας κάνουν πιο ταπεινούς και πιο συγκαταβατικούς με τους άλλους ανθρώπους.
- Ακόμη και ο χειρότερος άνθρωπος είναι ένας εν δυνάμει άγιος. Να μην το ξεχνάμε αυτό.
- Ακόμη και η πιο αποτυχημένη και τραυματισμένη σχέση, αν έχουμε διάθεση μαθητείας και ώριμης αυτοκριτικής, μπορεί να γίνει πηγή σοφίας και χρήσιμης εμπειρίας για πολλούς άλλους.

- Η αγάπη δεν είναι ένα συναισθηματικό δόσιμο, όπου δίνουμε τα πάντα και όπως να' ναι. Χρειάζεται εργασία με τον εαυτό μας και ωριμότητα, για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε με τον σωστό τρόπο την αγάπη, τις σχέσεις μας και τη ζωή μας γενικότερα.
- Όταν δεν είμαστε δουλεμένοι μέσα μας, τότε είμαστε αιχμάλωτοι στις ψυχολογικές μας καταστάσεις, όπως είναι οι φόβοι μας, οι ανασφάλειές μας, οι καχυποψίες μας, ο θυμός μας, το υπερβολικό μας συναίσθημα κ.ά.
- Τα όρια, που χρειάζονται στις σχέσεις μας, δεν έχουν καμιά σχέση με τον έλεγχο πάνω στη ζωή του άλλου. Αντίθετα, τα όρια είναι η παραίτηση από κάθε έλεγχο και προσπάθεια χειραγώγησης του άλλου και στην ουσία είναι η αρχή της αληθινής αγάπης. Με τα όρια δίνουμε στον άλλον τη δυνατότητα να αναλάβει την ευθύνη του και του γνωστοποιούμε τι πρόκειται εμείς να κάνουμε γι' αυτό.
- Ο άνθρωπος που βάζει τα σωστά όρια στον άλλον χαρακτηρίζεται από την αυτοκυριαρχία και την υπευθυνότητα.
- Να γνωρίζουμε τα όρια της αγάπης μας, γιατί, αν τα ξεπεράσουμε, θα καταλήξουμε στον θυμό και στην πικρία.
- Συχνά δίνουμε στον άλλον, π.χ. στον σύντροφό μας, περισσότερα από αυτά που θα θέλαμε, γιατί φοβόμαστε ότι θα μας φύγει. Με αυτόν τον τρόπο προσπαθούμε να τον χειραγωγήσουμε και τελικά οδηγούμαστε στον θυμό και στην πικρία, επειδή δεν μας εμπόδισε να του δώσουμε τόσα πολλά. Το τι θα δώσουμε στον άλλον είναι δική μας ευθύνη και το υπερβολικό δόσιμο δεν είναι περισσότερη αγάπη, αλλά συνήθως είναι προσπάθεια χειραγώγησης του άλλου με άσχημα αποτελέσματα.
- Για τα όρια που βάζουμε στους άλλους δεν είναι υπεύθυνοι αυτοί, αλλά εμείς. Μόνο εμείς ξέρουμε τι μπορούμε και τι θέλουμε να δώσουμε και μόνο εμείς είμαστε υπεύθυνοι για το χάραγμα της οριοθετικής μας γραμμής.
- Αν δεν χαράξουμε οριοθετική γραμμή στις σχέσεις μας, πολύ σύντομα θα μαζευτούν μέσα μας θυμός και πικρία.
- Ο φόβος μήπως χάσουμε την καλή ιδέα που έχουμε εμείς και οι άλλοι για τον εαυτό μας αποτελεί εμπόδιο να βάζουμε όρια, με αποτέλεσμα να καταπιεζόμαστε.
- Όταν κάποιος παραβαίνει τα όρια που του έχουμε θέσει, σεβόμαστε μεν την επιλογή του, αλλά ταυτόχρονα τηρούμε τις συνέπειες που αναλογούν στην παράβασή του και τον φέρνουμε αντιμέτωπο με αυτές. Ουσιαστικά μόνος του έρχεται αντιμέτωπος με αυτές.
- Το να αναλαμβάνω εγώ τις συνέπειες μιας νοσηρής στάσης, που συνειδητά επέλεξε ο άλλος, δεν είναι αγάπη.
- Φαίνεται ότι μας είναι πιο εύκολο και βολικό να αναλαμβάνουμε τον ρόλο του θύματος και να νιώθουμε ικανοποίηση περιγράφοντας σε τρίτους την ενόχλησή μας από τη στάση κάποιου, παρά να αναλαμβάνουμε τη δική μας ευθύνη θέτοντας σε αυτόν όρια. Μας είναι πιο εύκολο

να καταλήγουμε καταπιεσμένοι και παραπονούμενοι, παρά να φερόμαστε υπεύθυνα και να προσπαθούμε να οικοδομήσουμε αληθινές σχέσεις.

- Η κακή διαχείριση του χρόνου μας και ο επιπόλαιος και ανούσιος τρόπος της ζωής μας έχει αρνητικές συνέπειες στις σχέσεις μας.
- Αφού θέλουμε υγιείς σχέσεις, ας διερωτηθούμε: Κάνουμε πράγματα που εκπλήσσουν, που κεντρίζουν τον ενδιαφέρον, που δημιουργούν προσδοκίες χαράς; Δίνουμε τις προϋποθέσεις στον άλλον να αναπτύξει τα χαρίσματά του; Προσπαθούμε να είμαστε εμείς αξιαγάπητοι, αντί να απαιτούμε ο άλλος να μας αγαπά;
- Θα μπορέσουμε να σεβαστούμε τον άλλον, μόνο αν προηγουμένως σεβαστούμε τον εαυτό μας, τις βαθύτερες ανάγκες της καρδιάς μας.
- Όλοι μας έχουμε ανάγκη από λίγο προσωπικό χρόνο σε τακτά διαστήματα, ώστε να ησυχάζουμε, να αποφορτιζόμαστε και να ερχόμαστε σε επαφή με τον εαυτό μας. Αυτό θα μας βοηθήσει πολύ και στις σχέσεις μας.
- Νέος είναι αυτός που διαρκώς ανανεώνεται και τολμά να επανατοποθετείται.
- Η ανανέωση και η επανατοποθέτηση μας φρεσκάρουν και μας κάνουν πιο έτοιμους για επικοινωνία και σχέση.
- Αν θεωρούμε ότι οι σχέσεις της ζωής μας είναι σημαντικές και επειδή αυτές προϋποθέτουν ευθύνη και ετοιμασία, οι σχέσεις της ζωής μας θα μας κάνουν πιο ώριμους.
- Οι προσωπικές μου εμπειρίες, οι αναζητήσεις και οι αποκαλύψεις μου είναι αφορμές πλουτισμού στις σχέσεις μου.
- Η ποιότητα μιας σχέσης φανερώνει και την ποιότητα των προσώπων, αλλά ισχύει και το αντίστροφο.
- Οι σχέσεις δεν είναι μόνο άσκηση και κόπος. Είναι και ευλογία, που λειτουργεί θεραπευτικά σε πολλές περιπτώσεις. Εξάλλου γι' αυτό υπάρχει η Εκκλησία ως κοινότητα σχετιζόμενων προσώπων και αγαπώμενων προσώπων.
- Τον Θεό Τον πλησιάζουμε "εν σχέσει" με τον αδελφό μας.
- Η κάθε σχέση και η κάθε συνάντηση με το πρόσωπο του αδελφού μας είναι ευκαιρία πνευματική, που την αναγνωρίζουμε ως τέτοια, μόνο αν είμαστε πνευματικά καλλιεργημένοι.
- Μια κακή σχέση είναι προτιμότερη από την απομόνωση, γιατί έτσι μπορεί ένας άνθρωπος να δει τις αδυναμίες του, να ταπεινωθεί και να μπει σε σωτήριο δρόμο.
- Στον Θεό αρέσει περισσότερο η ταπείνωση για το κακό και τα λάθη που κάναμε, παρά η υπερηφάνεια για το καλό που κατορθώσαμε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η θεραπεία των σχέσεων, πέρα από την κατά περίπτωση αντιμετώπιση, βρίσκεται στο πρόσωπο του Χριστού. Χρειάζεται να σχετιστούμε μαζί Του, ώστε να γευτούμε την παρουσία Του και να διδαχτούμε εμπειρικά τι σημαίνει σχέση και τι παράδεισο κρύβει.

- Η προσευχή, η μετάνοια και η μετοχή μας στη Θεία Ευχαριστία, με άλλα λόγια η αγάπη του Χριστού, είναι οι προϋποθέσεις με τις οποίες μπορούμε να πλησιάσουμε αγαπητικά τον άλλον άνθρωπο και να αναπτύξουμε αληθινή σχέση μαζί του.
- Όταν, κοινωνώντας το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, γινόμαστε ένα με τον Χριστό, τότε καταλαβαίνουμε τι σημαίνει σχέση και ενότητα. Και όταν βιώνουμε διαρκώς αυτό το μυστήριο και έχουμε αναπτυχθεί σε αυτήν την εκκλησιαστική εμπειρία, τότε καταλαβαίνουμε τι σημαίνει σχέση και ενότητα και στην καθημερινότητά μας.
- Η Εκκλησία λειτουργεί μεταμορφωτικά. Τα εμπόδια τα κάνει εφόδια.
- Το ζητούμενο είναι να απολαύσουμε το πρόσωπο του αδελφού μας. Και θα το απολαύσουμε, όταν στο πρόσωπό του δούμε το πρόσωπο του Χριστού.
- Το ζητούμενο δεν είναι απλώς να βελτιωθούν οι σχέσεις μας και να γίνει πιο ευχάριστη η ζωή μας, αλλά όλοι και όλα να γίνουν Χριστός.
- Όλες οι σχέσεις μας μπορούν να λειτουργήσουν ως ωθητικές δυνάμεις προς τον Χριστό.
- Οι σχέσεις μας είναι οι καθρέφτες μας, που μας φέρνουν ενώπιον των ευθυνών μας.
- Αν επιθυμούμε να βλέπουμε τα πρόσωπα των αδελφών μας και να κοινωνούμε μαζί τους, θα γευόμαστε από τώρα τον παράδεισο.
- Όταν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον πνευματικά, α) να εξετάζουμε προηγουμένως με ειλικρίνεια ποια είναι τα κίνητρά μας και β) μόνο αν αυτός μας το ζητήσει -χωρίς να γινόμαστε αυτόκλητοι θεραπευτές του- και διαφυλάσσοντας τα όρια, να ξεκινάμε με πολύ προσοχή και φειδώ την προσπάθειά μας.
- Το παράδειγμα της ζωής μας, εφόσον είναι θετικό, δηλαδή κατά Θεόν, ασκεί μεγάλη επίδραση στο περιβάλλον μας και βοηθάει πνευματικά τους άλλους, χωρίς να χρειάζεται να κάνουμε κάποια ιδιαίτερη προσπάθεια.
- Πιο πολύ επηρεάζουμε τους άλλους με αυτά που εκπέμπουμε παρά με αυτά που λέμε.
- Όταν έχουμε τη διάθεση να βοηθήσουμε κάποιον πνευματικά, να προσέχουμε να μη μας γίνει χειριστικός και μας κάνει ό,τι θέλει. Το να γινόμαστε θύματα χειριστικών ανθρώπων δεν είναι αγάπη, αλλά ανοησία.
- Όταν στην αντιμετώπιση ενός προβλήματος φωνάζουμε, οι φωνές μας αυτές φανερώνουν την αδυναμία μας να διαχειριστούμε αυτό το πρόβλημα. Είναι δηλαδή η ασυνείδητη ομολογία μας ότι δεν μπορούμε να διαχειριστούμε αυτό το πρόβλημα.
- Όταν μιλάμε σε κάποιον, να είμαστε ήρεμοι, πράοι, με σταθερή φωνή και να λέμε προσεκτικά ό,τι αυτός χρειάζεται. Με την ένταση και τις φωνές ωθούμε τον άνθρωπο στο να κλείνει τα αυτιά του και να μην θέλει να μας ακούσει.
- Η αυτοεκτίμηση είναι απαραίτητη στις σχέσεις. Αν εγώ είμαι ένας άνθρωπος που δεν εκτιμά τον εαυτό του, τότε είναι βέβαιο ότι θα λειτουργώ δουλικά σε μία σχέση.
- Αν δεν συνειδητοποιήσω την προσωπική μου αξία και δεν φροντίζω τον εαυτό μου, δεν θα μπορέσω να φροντίσω κανέναν άλλον άνθρωπο.

- Πολλές φορές πίσω από την αρνητική συμπεριφορά ενός ανθρώπου του περιβάλλοντός μας υπάρχει κάποια δική μας αρνητική επίδραση πάνω του, που μπορεί να μην μας περνάει καν από το μυαλό.
- Όταν θέλουμε να ερμηνεύσουμε τη στάση ή τη δράση κάποιου ανθρώπου, να εξετάζουμε προηγουμένως την εσωτερική μας διάθεση και την οπτική με την οποία βλέπουμε τον εαυτό μας και τον άνθρωπο αυτό.
- Με το ζόρι δεν μπορούμε να κρατήσουμε κοντά μας κανέναν άνθρωπο.
- Άλλο είναι καλλιεργώ μία σχέση και άλλο επιτρέπω στον άλλον να με εκμεταλλεύεται. Είναι δύο διαφορετικά πράγματα και οφείλουμε να μην τα συγχέουμε.
- Από ανθρώπους που θέλουν να μας εκμεταλλεύονται, π.χ. για να νιώθουν ισχυροί, είναι καλύτερα να απομακρυνόμαστε όσο πιο νωρίς γίνεται.
- Επειδή μετά από έναν γάμο το σύνηθες είναι να δούμε ότι ο άλλος δεν είναι τόσο ιδεατός όσο τον φανταζόμασταν, δύο είναι οι επιλογές που έχουμε: Ή να αρχίσουμε τη γκρίνια, τα παράπονα και τον θρήνο της απογοήτευσης ή να δούμε τον άλλον ως ευλογία και κρυμμένη ομορφιά και να αρχίσουμε να εργαζόμαστε για την εξέλιξη των δυο μας και της σχέσης μας.
- Την κρυμμένη ομορφιά του άλλου θέλει ταπείνωση και αγάπη για να τη δούμε.
- Από τον άνθρωπο με τον οποίο σχετιζόμαστε μία προσδοκία μόνο να έχουμε: Τον ίδιο τον άνθρωπο και την ικανότητά μας να σχετιζόμαστε μαζί του. Αν έχουμε άλλες προσδοκίες, που βέβαια ανθρώπινο είναι να τις έχουμε, στην πραγματικότητα βλέπουμε τον άνθρωπο αυτό ως αντικείμενο προς εκμετάλλευση και άρα ακυρώνουμε τη σχέση.
- Θα μπορέσω να επισκεφτώ έναν εγκληματία, μόνο αν πρώτα δω μέσα μου και πίσω από τα συρματοπλέγματα του εγωισμού μου τα δικά μου εγκλήματα, τα δικά μου χάλια. Και θα τα δω, όχι κρατώντας βούρδουλα ή προβάλλοντας δικαιολογίες, αλλά με ταπείνωση και εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού.
- Αν επισκεφτώ τον εγκληματία εαυτό μου στη φυλακή μου την προσωπική, τότε θα καταλάβω ότι το να επισκεφτώ έναν εγκληματία δεν είναι συγκατάβαση αλλά κάτι φυσικό.
- Οφείλουμε συνεχώς συνεισφέρουμε σε μία σχέση που έχουμε, παρέχοντας έμπνευση, ανανέωση, πολιτισμό, χιούμορ.
- Να μην μεγαλοποιούμε τα διάφορα προβλήματα, αλλά αντίθετα να τα υποβαθμίζουμε, κάνοντας το κλίμα στις σχέσεις μας καλύτερο και πιο ευχάριστο.
- Πραγματικό χιούμορ έχουν οι έξυπνοι άνθρωποι. Και έξυπνοι άνθρωποι είναι οι ταπεινοί και δουλεμένοι.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουμε ότι το θέλημα του Θεού είναι αντίθετο από το δικό μας και ότι ο Θεός θέλει πάντα να μας κάνει να υποφέρουμε. Με άλλα λόγια νομίζουμε ότι όσα μας ευχαριστούν δεν τα θέλει ο Θεός. Αυτό όμως είναι ένα πολύ μεγάλο λάθος.
- Ο Θεός θέλει ό,τι θέλουμε εμείς, αρκεί σε αυτό που θέλουμε να υπάρχει η αγάπη η αληθινή και όχι η εγωκεντρική. Και αληθινή αγάπη είναι η αγάπη του Θεού.

- Τα θελήματά μας να μην είναι στενά ατομικά, αλλά να είναι θελήματα και του ανθρώπου με τον οποίο σχετιζόμαστε, ώστε να μην μας απομακρύνουν αλλά να μας φέρνουν πιο κοντά.