

Ο σύντροφός μου είναι αγχωμένος για επαγγελματικούς λόγους. Τι να κάνω;

Είναι πολλές φορές παρατηρημένο ο σύντροφός μας* να μεταφέρει στο σπίτι το άγχος που έχει στη δουλειά. Παρουσιάζει μία συμπεριφορά νευρική, ειρωνική και απομονωμένη. Γνωρίζει ότι αυτό που κάνει είναι λάθος αλλά νιώθει ότι δε μπορεί να ανταποκριθεί με θετικό τρόπο. Το γιατί έχει άγχος στη δουλειά είναι ένα εντελώς διαφορετικό θέμα. Στο σημείο αυτό θα αναφέρουμε 9 σκέψεις που θα μας βοηθήσουν να υποστηρίξουμε τον/την σύντροφό μας όταν αντιμετωπίζει στρες για επαγγελματικούς λόγους.

Είναι πιθανό να μην είναι στο χέρι μας να αλλάξουμε τις περιστάσεις αλλά σίγουρα μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που επιτρέπουμε σε αυτές να μας επηρεάσουν. Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που τις ερμηνεύουμε και το πώς τις αξιολογούμε. Έτσι ας υποθέσουμε ότι έχουμε δύο ανθρώπους που απολύονται από τις δουλειές τους. Το γεγονός που χρειάζεται να αξιολογήσουν και να ερμηνεύσουν είναι η απόλυση τους. Συμβαίνει λοιπόν, ο ένας να πει "σε καλό θα μας βγει" και ο άλλος να σκεφτεί "είμαι ένας άχρηστος/η που δε μπορεί να φροντίσει το σπίτι του". Τι συναισθήματα θα γεννηθούν από την πρώτη σκέψη; Αισιοδοξία και προτροπή να συναντήσω το "καλό που περιμένω". Τι συναισθήματα θα γεννηθούν από την δεύτερη σκέψη; Κατάθλιψη και απόρριψη. Για να μάθουμε να αξιολογούμε τον εαυτό μας και να τον τοποθετούμε σωστά μέσα στις περιστάσεις ίσως να χρειαστούμε τη βοήθεια συμβούλου. Εδώ έχουμε να προτείνουμε κάποιες σκέψεις και συμπεριφορές από τη μεριά του συζύγου που θα ενεργήσουν υποστηρικτικά προς τον σύντροφό της:

1. Άκουσε με προσοχή. Μη βιάζεσαι να μιλάς όταν ο σύντροφός σου σου ανοίγει τον εσωτερικό του άνθρωπο. Δεν έχει ανάγκη από κήρυγμα. Δεν έχει ανάγκη από τη λύση. Δεν έχει ανάγκη από τις προτάσεις σου. Θέλει απλά να τον ακούσεις.

2. Η δύναμη της σιωπής. Η σιωπή πολλές φορές είναι περισσότερο υποστηρικτική από την ομιλία μας. Ίσως ο σύντροφός μας να μη θέλει σε καθημερινή βάση να μας πληροφορεί για το τι συμβαίνει στην εργασία του γιατί μπορεί αυτό να τον φορτώνει με περισσότερο άγχος. Ας μην επαναλαμβάνουμε συζητήσεις μόνο και μόνο για να συζητήσουμε.

3. Δείξε του αποδοχή. Ίσως η συναισθηματική ανάγκη για αποδοχή να είναι η σημαντικότερη ανάγκη που μπορείς να καλύψεις μία τέτοια δύσκολη περίοδο. Προσπάθησε να τον ξεφορτώσεις από περίσσιο άγχος με θέματα του σπιτιού ή των παιδιών.

4. Συνάντησε τις πιο σημαντικές του ανάγκες. Είναι πιθανό αυτή την περίοδο να αποζητά πιο συχνά το σεξ μαζί σου για να αισθανθεί την επιβεβαίωση της αγάπης σου όταν στον τομέα της δουλειάς δε νιώθει επιτυχημένος. Έκφρασε την τρυφερότητά σου προς αυτόν με μία αγκαλιά ή λίγο χαλαρωτικό μασάζ και πρόσφερε του αμέριστη συζήτηση.

5. Κάνε το σπίτι σου μία φωλιά. Όταν μπαίνει στο σπίτι μην τον περιμένεις στη γωνία για να του πεις τα δικά σου θέματα της ημέρας. Καλύτερα να περιμένεις αφού ησυχάσει για λίγο.

6. Απόφυγε τις υψηλές προσδοκίες. Όταν επιστρέφει στο σπίτι είναι αναμενόμενο να μην έχει και πολύ καλή διάθεση και ίσως αυτό να σε κουράζει. Αντί να μουτρώσεις καλύτερα να τον φιλήσεις και να τον ελευθερώσεις να ασχοληθεί με κάτι που τον ευχαριστεί.

7. Μην τον απομονώνεις από τα θέματα της οικογένειας. Στην προσπάθειά σου να μην τον φορτώνεις με επιπλέον βάρος αναφορικά με καθημερινά θέματα της οικογένειας δεν είναι καλό να τον απομονώσεις εντελώς από κάθε δραστηριότητα του σπιτιού. Αυτό είναι πιθανό να φέρει αποξένωση και στη σχέση σας αν ερμηνευτεί από την πλευρά του σαν μία γενικότερη αποτυχία να ανταποκριθεί και στις ανάγκες του σπιτιού. Αν το παιδί πήρε καλούς βαθμούς στο σχολείο, αν υπάρχει ένα θέμα με κάποιον συμμαθητή που πρέπει να λυθεί κλπ τον αφήνουμε να νιώσει χρήσιμος.

8. Μείνε μακριά από τον αρνητισμό. Συμβαίνει συχνά όταν ένα τρίτο πρόσωπο αναφέρεται με πίκρα και θυμό για άλλους ανθρώπους και καταστάσεις αυτός που τον ακούει να γεμίσει από τα ίδια ή και χειρότερα συναισθήματα. Πάρε χρόνο με τον εαυτό σου και μείνε μακριά από κάθε αρνητισμό ώστε να μπορέσεις να του συμπαρασταθείς με θετικό τρόπο.

9. Δείξε την αγάπη σου χωρίς όρους. Δείχνω αγάπη χωρίς όρους σημαίνει να έχω επικοινωνήσει στον/στην σύντροφό μου ότι μπορεί να εκφράσει και τον "άσχημο" εαυτό του με ειλικρίνεια, χωρίς να φοράει μάσκα από το φόβο μήπως τον απορρίψει. Όλοι οι άνθρωποι έχουμε τις καλές και τις κακές μας στιγμές. Έχουμε ατέλειες. Μία σχέση είναι αυθεντική όταν γνωρίζουμε ποιοι πραγματικά είμαστε και τι θέλουμε και έχουμε το θάρρος να το επικοινωνούμε. Αυτό δε σημαίνει ότι περπατούμε με το ένστικτο και τις ορμές μας αλλά ότι μέσα σε ένα περιβάλλον πλήρους αποδοχής, είμαστε αληθινοί.

* για λόγους ευκολίας στη γραφή χρησιμοποιούμε το αρσενικό γένος αλλά οπωσδήποτε αναφερόμαστε και στον άνδρα και στη γυναίκα