

ΜΑΚΑΡΙ ΝΑ ΤΟ ΗΞΕΡΕ Ο ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΜΟΥ

Οι γυναίκες έχουν μοναδικές συναισθηματικές ανάγκες που οι άνδρες συνήθως αποτυγχάνουν να καταλάβουν και να εκτιμήσουν. Ποιες είναι αυτές;

Γυναίκες με χαμηλή αυτοεκτίμηση

Είτε σου φαίνεται παράξενο είτε όχι η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι η ρίζα πολλών προβλημάτων μέσα σ' ένα γάμο. Δεν είναι λίγες οι γυναίκες σε νεαρά ζευγάρια που φαίνονται τόσο υγιή και ευτυχισμένα που έχουν το σύμπλεγμα της κατωτερότητας. Συναισθήματα ανεπάρκειας και έλλειψης προσόντων, αναξιότητας και δειλίας, είναι ένας τρόπος ζωής για αυτές που τις περισσότερες φορές τις οδηγεί σε κατάθλιψη και απογοήτευση.

Είναι τόσο ύπουλη εσωτερική πληγή η χαμηλή αυτοεκτίμηση που είναι δύσκολο να τη διακρίνεις πίσω από ένα γελαστό πρόσωπο, κοινωνικό άνθρωπο, ευχάριστο στην επικοινωνία άτομο. Όταν όμως η ζωή την προκαλεί να αποδείξει τα πραγματικά της συναισθήματα ως προς την αυτοπεποίθηση, τότε η αμφιβολία για τις ικανότητες της έρχεται στο προσκήνιο. Αν ρωτήσεις μία τέτοια γυναίκα αν έχει ποτέ εκφράσει στο σύζυγό της αυτά τα συναισθήματα το πιο πιθανό είναι να σου πει, ότι ο δε το έχει κάνει ποτέ. (το αν είναι αυτό σωστό ή όχι και γιατί συμβαίνει θα μας απασχολήσει σε επόμενο τεύχος).

Η κατωτερότητα είναι το πιο καλά κρυμμένο συναίσθημα στην καρδιά της γυναίκας που η ίδια εύχεται ο σύντροφός της να το είχε συνειδητοποιήσει.

Γυναίκες σε κούραση και πίεση χρόνου

Το πόσο πολυάσχολοι είμαστε ο καθένας το γνωρίζει. Όμως αυτός ο παραχώδης τρόπος ζωής τι σχέση έχει με την κατάθλιψη; Κάθε υποχρέωση και καθήκον που αποφεύγουμε να εκτελέσουμε είναι πηγή ενοχής. Όταν αναλαμβάνουμε περισσότερες δεσμεύσεις από αυτές που μπορούμε να σηκώσουμε, κάθε αποτυχία μας στην εκπλήρωσή τους είναι πληγή στην αυτοπεποίθησή μας.

Η γυναικεία κατάθλιψη σε συνεργασία με τη φούρια και την έντονη δραστηριότητα της ζωής, μπορεί να μειωθεί θεαματικά αν οι σύντροφοί τους ήξεραν ότι:

1. για κάποιο παράξενο λόγο ο άνθρωπος και ιδιαίτερα η γυναίκα υπομένει την ένταση και την πίεση πιο εύκολα αν ξέρει ότι κάποιος άλλος σηκώνει το ίδιο βάρος μαζί της.
2. οι περισσότερες γυναίκες θα συμφωνούσαν ότι μπορούν να διευθύνουν το νοικοκυριό τους αν δεν είχαν να αντιμετωπίσουν έκτακτες υποχρεώσεις που συσσωρεύουν το πρόγραμμά τους με περίσσιο άγχος. Επίσης, πολύ σημαντικό είναι τα παιδιά να μάθουν να συμμετέχουν στις υποχρεώσεις του σπιτιού.
3. τόσο ο άνδρας όσο και η γυναίκα θα πρέπει διαρκώς να επαγρυπνούν ώστε να μην υπερφορτώνονται με δραστηριότητες. Είναι καλό από κοινού να αποφασίζουν και να βάζουν προτεραιότητες με πρωταρχική σημασία την οικογενειακή τους ισορροπία.

Γυναίκες με αισθήματα μοναξιάς, αποξένωσης και ανίας.

Η γυναίκα είναι ευαίσθητη στη ζεστασιά και στην καλοσύνη που της δείχνει ο σύντροφός της. Τίποτα δε χτίζει περισσότερο και πιο αποτελεσματικά την αυτοεκτίμησή της από την αξία που της αναγνωρίζει σαν άτομο. Αντίθετα, τίποτα δεν καταστρέφει περισσότερο την εικόνα που έχει για τον εαυτό της από την γελιοποίηση και την απόρριψη που θα της δείξει.

Αν θέλεις να εμπειριστείς αυτό που αναφέρεται σε ενθαρρύνω να δοκιμάσεις το παρακάτω: στο πρωινό τραπέζι αύριο, εντελώς αυθόρμητα, ενώ π.χ. βράζει τα αυγά, άρχισε να επαινείς στα παιδιά σου τη σύντροφό σου για το πόσο καθαρό κρατά το σπίτι, πόσο πολύτιμη είναι η βοήθειά της στα παιδιά της και πόσο αξιόλογη είναι στη δουλειά της. Μπορείς να συμπληρώσεις τον κατάλογο με τα δικά σου σχόλια. Πες τους πόσο πολύτιμη βοηθός είναι για σένα και πόσο ευτυχισμένος είσαι που την έχεις σύντροφο. Από την αντίδρασή της θα καταλάβεις το συναισθηματικό της κόσμο. Αν πάθει σοκ και κάψει τα αυγά τότε έχει πάρα πολύ καιρό να ακούσει αυθόρμητα φιλοφρόνηση από σένα. Αν σου σκάσει ένα πειρακτικό, σκανδαλιάρικο χαμόγελο και σου πει να "μη καθυστερείς γιατί θα χάσεις το λεωφορείο" τότε ξέρεις πώς να την χαλαρώσεις όταν επιστρέψεις στο σπίτι το απόγευμα. Αν δεν το σχολιάσει καθόλου τότε η κατάσταση είναι σοβαρή και θα πρέπει να αρχίσεις να ασχολείσαι μαζί της περισσότερο. Πηγαίνετε μαζί ένα σαββατοκύριακο μία εκδρομή με ρομαντικό δείπνο και πολλά κεράκια, λουλούδια και την αγάπη σου να ξεχειλίζει γι αυτή.

Επιστροφή στο ρομαντισμό

Ο ρομαντισμός μπορεί να λειτουργήσει σε πολλές περιπτώσεις και ίσως για ένα μεγάλο ποσοστό των γυναικών, σαν ένα καλό προοίμιο για την ανάπτυξη καλύτερης "οικειότητας" μέσα στο ζευγάρι. Είναι στο χέρι μας να τον διατηρήσουμε αυτοσχεδιάζοντας, έχοντας σα μόνη σκέψη πώς να βρεθούμε πιο κοντά με τη σύντροφό μας. Υπάρχουν γυναίκες που για να έρθουν κοντά σ' έναν άνδρα πρέπει να νιώσουν ότι είναι αγαπητές και αυτό θέλει το χρόνο του.

Το άγχος οδηγεί στην καταστροφή της σεξουαλικής ζωής στο ζευγάρι.

Πολλές φορές αιωρείται στον αέρα μία σιωπή τόσο δυνατή καθώς η σκέψη γυρίζει σε γεγονότα και συζητήσεις της ημέρας. Αν την αγνοήσεις θα γίνει εύφλεκτο υλικό σε κλεισμένο μπουκάλι – κάποια στιγμή θα εκραγεί. Όσο πιο πολύ αποφεύγουμε να μιλήσουμε γι αυτά που μας απασχολούν τόσο η σιωπή μεγαλώνει. Δώσε φωνή στις σκέψεις σου και βρες τον τρόπο να μοιραστείς το ρομαντισμό με την σύντροφό σου.

Κούραση και σεξ

Η φυσική κόπωση παίζει σημαντικό ρόλο στην ανταπόκριση της γυναίκας στην "οικειότητα". Εφόσον ξέρουμε ότι το σεξ είναι πολύ σημαντικός παράγοντας στην διατήρηση της ισορροπίας στο ζευγάρι, τότε θα πρέπει να φροντίσουμε να μη φτάνουμε στο τέλος της ημέρας εξουθενωμένες από τις τόσες δραστηριότητες. Χαλάρωσε πριν την ώρα του ύπνου και δώσε χρόνο στη σχέση σας. Κι επειδή η γυναίκα είναι άτομο που η σκέψη της διασπάται και τρέχει σε διάφορες έννοιες, είναι πολύ σημαντικό ο άνδρας να

φροντίζει ώστε μέσα σ' ένα ήρεμο περιβάλλον, να διατηρείται η σκέψη καθαρή μακριά από σκοτούρες και περίσσιο βάρος.

Αυτοεκτίμηση και σεξουαλικότητα

Μία γυναίκα που νιώθει ανασφάλεια για το σώμα της θα νιώθει ντροπή κατά την ώρα που έρχεται σ' επαφή με το σύντροφό της και αυτό φυσικά θα επηρεάσει και τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνεται σε αυτόν. Το σεξ στον άνθρωπο έρχεται σε άμεση σχέση με την ψυχολογική του διάθεση. Ένας ισορροπημένος άνδρας ή γυναίκα ανταποκρίνεται στο σύντροφο του με μεγάλη ευχαρίστηση. Έτσι, είναι πολύ σημαντικό για τον άνδρα να καταλάβει πως οτιδήποτε μειώνει την αυτοεκτίμηση της συζύγου του είναι πολύ πιθανό να έχει άσχημο αποτέλεσμα και στην "οικειότητα" που θα του εκφράσει. Από την άλλη γυναίκα διατήρησε τη φυσική σου εικόνα ελκυστική για τον σύντροφό σου δίνοντας χρόνο στον εαυτό σου. Φρόντισε να βάλεις στη ζωή σου την άσκηση και την καλή διατροφή.