

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Η συναισθηματική παραμέληση μπορεί να είναι δύσκολο να εντοπιστεί αλλά αν και όταν εντοπιστεί μπορείτε να την αντιμετωπίσετε.

- Το κλειδί συναισθηματικής ένωσης σε μια σχέση είναι η ανταπόκριση στις συναισθηματικές ανάγκες του συντρόφου σου.
- Παρόλο που είναι δύσκολο να το δεις και να το αναγνωρίσεις, η συναισθηματική παραμέληση σε μια σχέση προκαλεί πραγματικό πόνο.
- Η συναισθηματική σύνδεση δεν είναι κάτι που έχεις ή δεν έχεις. Είναι μια κατάσταση που μπορείς να δημιουργήσεις.

Η συναισθηματική παραμέληση σε μία σχέση είναι η απουσία συναισθηματικής επίγνωσης και ανταπόκρισης. Μπορεί να είναι αόρατη ακόμη και στο ίδιο το ζευγάρι που τη βιώνει, παρ' όλα αυτά είναι οδυνηρή. Το αποτέλεσμα είναι να πληγώνονται και οι δύο σύντροφοι βιώνοντας μια κατάσταση, την οποία πολλές φορές δεν αντιλαμβάνονται καν.

Ο ερευνητής John Gottman υπογράμμισε ότι η διαφορά των ζευγαριών που ευδοκιμούν με εκείνων που χωρίζουν έγκειται στη συχνότητα ανταπόκρισης στα αιτήματα του εκάστοτε συντρόφου, που αφορούν στη συναισθηματική σύνδεση.

Στις σχέσεις, τα συναισθήματα προσφέρουν ζεστασιά, θαλπωρή και φλόγα στο ζευγάρι, για αυτό το λόγο και είναι ζωτικής σημασίας να υπάρχει αμοιβαία συναισθηματική ανταπόκριση μεταξύ των συντρόφων.

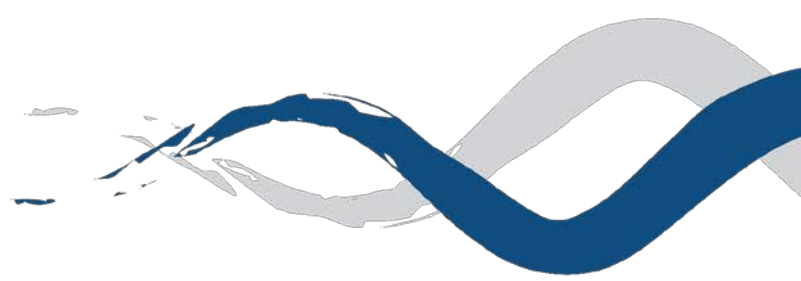
Τι συμβαίνει όμως όταν εσύ ή ο/η σύντροφός σου δε βρίσκεστε στη θέση να ζητήσετε ή να δώσετε; Τι συμβαίνει όταν δε φταίει κανείς από του δύο;

Η Συναισθηματικά Παραμελημένη Σχέση

Αν έπρεπε να περιγράψω μια συναισθηματικά παραμελημένη σχέση με μία λέξη, μάλλον θα ήταν "μοναχική". Είναι σα να έχεις κάποιον/α δίπλα σου και ταυτόχρονα να είναι, συναισθηματικά, χίλια μίλια μακριά. Μπορείς να τον/την δεις αλλά δεν μπορείς να νιώσεις την παρουσία του/της. Μπορείς να του/της μιλήσεις αλλά όχι όπως εσύ θέλεις.

Είσαι μαζί του/της αλλά ουσιαστικά είσαι μόνος/η.

Είναι σαν να υπάρχει ένας τοίχος μεταξύ σας. Ένας τοίχος που μπορείς να δεις, αλλά δεν μπορείς να περάσεις. Αυτός ο τοίχος εμπεριέχει τη συναισθηματική παραμέληση.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Πως η συναισθηματική παραμέληση μεταφέρεται και εισχωρεί σε μια σχέση;

Στην πραγματικότητα δεν εισχωρεί ακριβώς, αντίθετα, περνάει από την "πίσω πόρτα" υπονομεύοντας σιωπηλά την επικοινωνία, τη συμπόνια και τη ζεστασιά στη σχέση σου.

Συνήθως, η συναισθηματική παραμέληση εισχωρεί στη σχέση μέσω της παιδικής ηλικίας του ενός ή και των δύο συντρόφων. Όταν ο ένας/η μία ή και οι δύο σύντροφοι προέρχονται από μία οικογένεια που δεν είχε επίγνωση των συναισθημάτων τους και τους φρόντιζε ελάχιστα (συναισθηματική παιδική παραμέληση), ο/η εκάστοτε σύντροφος, στην ενήλικη σχέση του/της, συνεχίζει αυτή τη διαδικασία.

Το να μεγαλώνεις με συναισθηματική παραμέληση σε κάνει τυφλό απέναντι στα ίδια σου τα συναισθήματα, κάτι που αποτελεί το βασικό συστατικό για να συνδεθείς με τον/την σύντροφό σου.

Επίσης, η "τύφλωση" απέναντι στα συναισθήματά σου επεκτείνεται στον/στην σύντροφό σου. Δυσκολεύεσαι να παρατηρήσεις και να ανταποκριθείς στα συναισθήματα του/της συντρόφου σου. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε έναν/μία συναισθηματικά μοναχικό/ή σύντροφο.

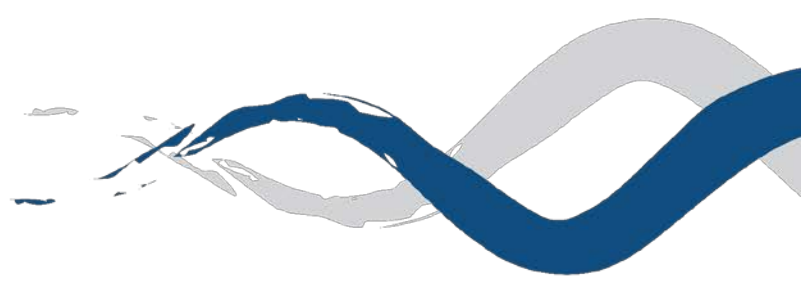
Εάν φτάσετε και οι δύο σύντροφοι σε αυτό το συναισθηματικά "τυφλό" σημείο τότε υπάρχει ένα διαφορετικό είδος προβλήματος, διότι κανείς από τους δύο δεν αντιλαμβάνεται τι λείπει από τη σχέση, τι θα έπρεπε να συμβαίνει, τι θα έπρεπε να αισθάνεται.

Καθώς κανείς δε μπορεί να ξεκαθαρίσει το πρόβλημα κινδυνεύετε να απομακρυνθείτε αργά και οδυνηρά έως ότου ο τοίχος της συναισθηματικής παραμέλησης διαστρεβλώσει τα θετικά και υγιή συναισθήματα του καθενός με αποτέλεσμα να εξαφανιστούν και να παραμείνουν τα αρνητικά.

Το ζήτημα της ευθύνης!

Στις περισσότερες οικογένειες η ευθύνη δεν έχει θέση όταν πρόκειται για συναισθηματική παραμέληση. Κανένα παιδί δε το αποζητά αυτό που του συμβαίνει. Οι περισσότεροι γονείς δεν έχουν ιδέα πως παραμελούν συναισθηματικά το παιδί τους, ούτε πως είναι παραμελημένοι οι ίδιοι. Έτσι, το συναισθηματικά "τυφλό" σημείο μεταδίδεται από τη μία γενιά στην άλλη.

Κανείς δεν είναι υπεύθυνος για τη συναισθηματική παραμέληση που δέχθηκε. Ωστόσο, μόλις το πρόβλημα αναδυθεί στην επίγνωσή σου είσαι υπεύθυνος/η για τη



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

συναισθηματική παραμέληση που δίνεις. Μόλις το αντιληφθείς, γίνεσαι ο παράγοντας αλλαγής και τότε είσαι υπεύθυνος/η της διακοπής αυτού του κύκλου.

Κανείς δε λέει πως είναι εύκολη η διόρθωση, αλλά η συναισθηματική παραμέληση σε μια σχέση μπορεί να επιλυθεί. Οι δεξιότητες για την επίλυση είναι κάτι που μαθαίνεται.

Τραυματίζοντας τη σχέση σου.

- **Εσύ και ο/η σύντροφός σου δύνασθε να παρανοήσετε ο ένας τα πραγματικά συναισθήματα, τις κινήσεις, τις σκέψεις ή τις προθέσεις του άλλου, πολύ συχνά.**
- **Ως ζευγάρι αποφεύγετε να πείτε ο ένας στον άλλον δύσκολα και δυσάρεστα πράγματα με σκοπό να μη στεναχωρηθεί κανείς από τους δύο.**
- **Δεν έχεις καταλάβει πώς να διαφωνείς και να διαπληκτίζεσαι δημιουργικά.**
- **Οι συζητήσεις αναλώνονται κυρίως σε αδιάφορα γεγονότα.**
- **Ο/η σύντροφός σου δεν αποτελεί το πρώτο πρόσωπο στο οποίο θέλεις να πεις κάτι σημαντικό που σου συνέβη.**
- **Δεν αναζητάς την παρηγοριά από τον/την σύντροφό σου.**
- **Δε νιώθεις οικεία με τον/την σύντροφο σε ζητήματα που αφορούν τον κοινό σας βίο.**
- **Νιώθεις μόνος/η ακόμη και όταν βρίσκεσαι με τον/την σύντροφό σου.**
- **Είναι δύσκολο να βρεις θέματα συζήτησης μαζί του/της.**
- **Θετικά συναισθήματα όπως αγάπη, ζεστασιά και γενικότερη συναισθηματική σύνδεση εμφανίζονται μόνο κατά τη σεξουαλική επαφή.**

Και τώρα τι κάνουμε;

Αρχικά, εάν ισχύει έστω και ένα από τα προαναφερόμενα στη σχέση σου σκέψου την πιθανότητα να υπάρχει συναισθηματική παραμέληση. Στη συνέχεια, υπενθύμισε στον εαυτό σου πως η ενοχή είναι περιττή σε αυτήν την περίπτωση. Σκέψου τη συναισθηματική σύνδεση με ένα νέο τρόπο. Ζήτα από τον/την σύντροφό σου συναισθηματική υποστήριξη και μοιραστείτε στιγμές και γεγονότα.

Ζήτησε-Δώσε-Λάβε.

Κάθε φορά που πραγματοποιείς αυτό το τρίπτυχο αφαιρείς έναν αόρατο πόνο από τη σχέση.

Θεράπευσε τη συναισθηματική παραμέληση βήμα-βήμα.