

Πως μπορούμε να διαχειριστούμε τα αρνητικά συναισθήματα; (Μίνα Μπουλέκου, Συγγραφέας-Ποιήτρια)

/ [Πεμπτουσία](#)



Πως μπορούμε να διαχειριστούμε τα αρνητικά συναισθήματα που πηγάζουν τόσο από τον εσωτερικό όσο και από τον εξωτερικό μας κόσμο;

Δεν θα ήταν ρεαλιστικό να φανταστεί κανείς μας, ότι μπορούμε να περάσουμε όλη μας τη ζωή, χωρίς καν να έχουμε βιώσει ένα δυσάρεστο και οδυνηρό γεγονός. Η ίδια η ζωή μας μέσα από καθημερινές ανατροπές μας εκπαιδεύει για το αντίθετο.

Πως μπορούσε να αντιμετωπίσουμε κάθε δυσκολία που εμφανίζεται και μας ταλανίζει;

Η λαϊκή ρήση λέει: «κάθε εμπόδιο έρχεται για καλό; »

Πόσο όμως αυτό αντανακλά την πραγματικότητα μας; Πόσοι άνθρωποι αντιλαμβάνονται το νόημα αυτών των λέξεων; όταν δεν επιτρέπουν στους εαυτούς τους να είναι ανοιχτόμυαλοι;



Το μεγαλύτερο πρόβλημα της συντριπτικής πλειοψηφίας των ανθρώπων είναι ότι είναι αδύναμοι να παραδεχθούν ότι είναι ατελείς και αυτό ακριβώς είναι που τους οδηγεί σε καταθλιπτικές και ψυχικές διαταραχές. Ασφαλώς δεν είναι δυνατόν οι άνθρωποι να είναι θωρακισμένοι και να μην επιτρέπουν στον εαυτό τους, να διεισδύσουν τέτοιου είδους συναισθήματα όπως οργή, θυμός ενοχές, τύψεις, πικρία και εν τέλει απογοήτευσης. Η ειδοποιός διαφορά έγκειται στο πως μπορούμε να τα καταπολεμήσουμε και να τα μετατρέψουμε σε θετικά ανάλογα την περίπτωση που βιώνουμε κάθε φορά.

Φανταστείτε τη ζωή σας σαν ένα παζλ, όπου κάθε κομμάτι του ενώνεται με το άλλο, είτε είναι ευχάριστο είτε δυσάρεστο. Όλα δημιουργούν έναν αδιάκοπο κύκλο όπου όλα γεννιούνται, τελειώνουν και ξαναρχίζουν.

Πιστέψτε με δεν υπάρχει μαγική συνταγή, όλα πηγάζουν από την εσωτερική ψυχική δύναμη που έχει ο καθένας μας να αντιμετωπίσει τις όποιες προκλήσεις.

Όταν χάνουμε κάποιον ή εγκαταλείπουμε ένα ακόμη μας όνειρο, είναι φυσικό να θρηνούμε την απώλεια του. Η άρνηση τέτοιων ισχυρών συναισθημάτων είναι σαν να αρνούμαστε την ίδια μας την ζωή, τη σημασία του ατόμου που μας επηρέασε. Ο

πόνος και η θλίψη είναι και αυτά απαραίτητα συστατικά για να μας ωριμάσουν στην πορεία.

Η κριτική ικανότητά μας να επεξεργαζόμαστε επώδυνα συναισθήματα γίνεται όλο και πιο δύσκολη στις μέρες μας, λόγω της αδυναμίας που έχει ο σημερινός άνθρωπος να ανταπεξέλθει με παρρησία και αξιοπρέπεια.

Πως μπορούμε να αποφύγουμε μια σύγκρουση που θα επιφέρει ρήξη στις σχέσεις μας με τους άλλους;

Ερωτήματα που φέρνουν τον άνθρωπο αντιμέτωπο με τα πιστεύω του και με τις απόψεις των άλλων.

Υπάρχει μια μεγάλη κατηγορία ανθρώπων, όπου έχουν την τάση να είναι ανυπόμονοι και πιστεύουν ότι πρέπει να πάρουν αυτό που τους ανήκει την δεδομένη χρονική στιγμή. Όμως ο κόσμος δεν πλάστηκε για να λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο. Απόρροια μιας τέτοιας εγωκεντρικής συμπεριφοράς δείχνει έντονα τα σημάδια του εγωισμού, της αλαζονείας, και του φθόνου που κατακλύζουν τον σημερινό άνθρωπο. Δυστυχώς η ανθρώπινη ύπαρξη έχει γίνει άπληστη, δεν ικανοποιείται και δεν συμβιβάζεται με τίποτε λιγότερο και αυτό δείχνει και το μέγεθος της ανισότητας που κυριαρχεί στις ανθρώπινες σχέσεις.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφερθούμε στο ότι πολλοί άνθρωποι επικεντρώνονται στα αρνητικά παρά στα θετικά γεγονότα της ζωής τους δημιουργώντας υπερεκτιμημένες απόψεις, οι οποίες δύναται να σκιαγραφούν την δική τους ανασφάλεια μέσα στο χώρο που ζουν και κινούνται.

Αντιμέτωπιση των αρνητικών συναισθημάτων

Για να μπορέσουμε να δούμε την δική μας αλήθεια κατάματα θα πρέπει να αναλογισθούμε το δικό μας μερίδιο ευθύνης σε ότι πραγματικά μας αναλογεί, ζυγίζοντας τα υπέρ και τα κατά μιας κατάστασης που έχει προκληθεί.

- Προσπαθήσετε να ξαναδείτε τα γεγονότα που βιώσατε ή που αντιμετωπίσατε με άλλη ματιά μέσα από μια ρεαλιστική προσέγγιση αναζητώντας τα βαθύτερα αίτια που σας οδήγησαν σε αυτή την κατάσταση. Αυτό είναι το πρώτο βήμα που θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε κάθε είδους αρνητικό συναίσθημα.
- Αλλάξτε τον τρόπο σκέψης σας αν έχει αρνητική χροιά και προσαρμοσθείτε στα νέα δεδομένα.
- Προσπαθήστε να ελέγξετε τα όποια αρνητικά συναισθήματα όπως και τους φόβους σας, που σας κάνουν να αισθάνεστε ευάλωτοι. Εάν δεν μπορείτε από μόνοι

σας, τότε απαιτείται η βοήθεια ενός ειδικού που θα σας βοηθήσει να δείτε τα πράγματα από μια άλλη οπτική γωνία.

- Η εξοικείωση με τις οποίες δυσκολίες, μας κάνει σίγουρα πιο δυνατούς για την επόμενη φορά.
- Μην απομονώνεστε από τον εαυτό σας και από τους άλλους. Όσο και αν πονάτε ή όσο και αν αισθάνεστε ευάλωτοι, μην φοβάστε να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα σας, δείχνοντας την γενναιότητα που απαιτείται σε αυτές τις περιστάσεις. Φανταστείτε τον εαυτό σας, σαν να κάνει μια μεγάλη βουτιά και μετά να βγαίνει έξω στην επιφάνεια της θάλασσάς.



- Δείξτε ικανότητα και προθυμία να βιώσετε το πλήρες φάσμα των συναισθημάτων από την χαρά μέχρι και την λύπη. Όλα έχουν τον σκοπό τους.
- Μια υγιής προσέγγιση είναι να εξετάσουμε τα θετικά στοιχεία και τα οφέλη που αποκομίσαμε από αυτήν την εμπειρία που βιώσαμε μακροπρόθεσμα κάνοντας έναν απολογισμό, ενώ μια ανθυγιεινή αντίδραση είναι να τονίζουμε μόνο τα αρνητικά στοιχεία που επέφεραν αυτές τις επώδυνες ή μη αλλαγές στη ζωή μας.
- Σε κάθε σημαντικό βήμα στην ζωή μας και έχοντας θέσει σημαντικούς στόχους που έχουμε την ανάγκη να υλοποιήσουμε, δεν είναι δυνατόν να μην υπάρξουν εμπόδια. Δε ζούμε μόνοι μας ζούμε μαζί με άλλους, οπότε κρίνεται απολύτως φυσιολογικό να βάλει ο καθένας λίγο νερό στο κρασί του γιατί δεν είναι πάντα

εφικτό το οποίο αποτέλεσμα.

- Σημασία έχει η προσπάθεια και σίγουρα όχι η παραίτηση γιατί τότε θα είναι σαν να εγκαταλείπουμε τον ίδιο μας τον εαυτό αφήνοντας τον έρμαιο στα θέλω των άλλων.
- Προκειμένου να επιτύχουμε τους στόχους που έχουμε θέσει πρέπει πρώτα να μάθουμε να καλλιεργούμε την ικανότητα ανοχής κάποιων αναπόφευκτων καταστάσεων που έρχονται στο δρόμο μας και εν τέλει να συμφιλιωθούμε.
- Ανακαλύψτε τους στόχους σας κατά σειρά σπουδαιότητας που θα ανταποκρίνονται στις δικές σας εξατομικευμένες ανάγκες και ποτέ μην αναρωτηθείτε πόσο χρόνο θα σας πάρει οποιαδήποτε απόφαση, γιατί αυτό μπορεί να εντείνει τα όρια της ανασφάλειας σας, που θα οδηγήσει στην επιτυχή ή μη επιδίωξη των στόχων σας.
- Ποτέ μην καταδικάζετε τους άλλους χωρίς καν πρώτα να τους έχετε ακούσει, είναι εντελώς εσφαλμένη προσέγγιση. Δυστυχώς ή ευτυχώς σε κάθε κρίση που προκύπτει υπάρχουν πάντα πολλές και διαφορετικές απόψεις. Οπότε όταν κάτι δεν το αντιλαμβάνεστε πλήρως μην προσπαθείτε να ασκείτε κριτική. Δείξτε απλά κατανόηση.
- Σε κάθε δύσκολη κατάσταση θα πρέπει πάντα να λαμβάνονται υπ' όψιν οι συνθήκες τις οποίες βιώνει έκαστο άτομο ένα δυσάρεστο γεγονός και σίγουρα ο τρόπος χειρισμού του την δεδομένη χρονική στιγμή, ο οποίος και δεν μπορεί να είναι αντιπροσωπευτικός για τον χαρακτήρα του και την εν λόγω ατομική και κοινωνική του συμπεριφορά σε σχέση με την όποια συναισθηματική φόρτιση που θεωρείται και δικαιολογημένη.
- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας, έχοντας όσο το δυνατόν περισσότερο μια ήρεμη και θετική στάση όσο οδυνηρές και αν είναι οι συνθήκες.
- Προσπαθείτε να διαχωρίσετε τι είναι καλό και τι όχι εξισορροπώντας ανάμεσα στα θετικά και στα αρνητικά συναισθήματα που σας κυριεύουν.
- Εντοπίστε τις αδυναμίες σας, καταβάλλοντας κάθε δυνατή προσπάθεια προκειμένου να βγείτε από το τέλμα το οποίο δύναται να ευρίσκεστε.
- Μην κοιτάτε ποτέ πίσω σας. Κάθε τέλος φέρνει μια νέα αρχή.

Πως μπορείτε να αλλάξετε στάση για τη ζωή σας;

Ας προσπαθήσουμε να είμαστε πιο ευέλικτοι, τίποτε δεν χαρίζεται στον καθένα

από εμάς. Θα πρέπει να αφήσουμε τα πάθη να καταλαγιάσουν, αν θέλουμε να συμφιλιωθούμε πρώτα με τον εαυτό μας και μετά με τους άλλους για να έχουμε μια αρμονική συνύπαρξη.

Θα πρέπει να μάθουμε πρώτα να σκεφτόμαστε σωστά και να οριοθετούμε τα θέλω και τα πρέπει στη ζωή μας. Το κυριότερο είναι να μάθουμε να δεχόμαστε το λιγότερο από το τέλειο, γιατί τέλειο δεν υπάρχει.



Χρυσοί Κανόνες

- Μην υπερεκτιμάτε τη σημασία οποιασδήποτε εμπειρίας γιατί αυτή είναι που θα σας βοηθήσει, θα σας ενθαρρύνει και θα σας κάνει σίγουρα καλύτερο άνθρωπο.
- Προσπαθήστε να κάνετε αργά και σταθερά βήματα σε κάθε δυσκολία που προκύπτει. Αφήστε τον θυμό πίσω σας, είναι κακός σύμβουλος για την ψυχική υγεία.
- Η συμφιλίωση με το εγώ μας είναι η σπουδαιότερη μάχη που έχουμε να δώσουμε και οφείλουμε στον πολύτιμο εαυτό μας.
- Αναπτύξτε στρατηγικές αντιμετώπισης, έτσι ώστε να μπορέσετε να καταφέρετε το όποιο επιθυμητό αποτέλεσμα θα σας κάνει να αισθανθείτε ότι είστε ικανοποιημένοι σε σχέση με το αποτέλεσμα που επιθυμείτε και το οποίο θα πηγάζει σίγουρα από τον δικό σας τρόπο σκέψης.

Υπάρχει Θεραπεία;

Για να μπορέσουμε να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας, πρέπει πρώτα να μάθουμε να δεχόμαστε όποια πρόκληση έρχεται στην ζωή μας και να την αντιμετωπίζουμε όσο

μπορούμε ακόμη και με μια μεγάλη ή μικρή δόση χιούμορ, που θα κάνει σίγουρα καλό και στην δική μας ψυχολογία.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι όλα γίνονται για κάποιο λόγο. Όλα εξυπηρετούν έναν σκοπό. Το ζήτημα είναι να αναζητήσουμε τον λόγο να τον κατανοήσουμε και να προχωρήσουμε πιο πέρα βγαίνοντας πιο δυνατοί και πιο ώριμοι.

Τα ίδια τα συναισθήματα που προσπαθούμε να αποφύγουμε ενεργώντας με τον ένα ή τον άλλο τρόπο είναι ακριβώς εκείνα που μπορούν να μας βοηθήσουν να ξαναχτίσουμε τη ζωή μας και που μπορεί ακόμη και να μας βοηθήσουν να την ξαναφτιάξουμε προς το καλύτερο βελτιώνοντας ακόμα περισσότερο τις συνθήκες μας.

Κάθε δράση προκαλεί και μια αντίδραση, κάθε αιτία ένα αποτέλεσμα. Επομένως αξιολογήστε κάθε περίπτωση και μη θεωρείται τίποτε δεδομένο, γιατί τότε ενέχει ο κίνδυνος της παγίδας σε μια φαινομενική σιγουριά που δεν υπάρχει πλέον στις μέρες μας.

Κρατήστε στη ζωή σας, αυτά που αξίζουν και απελευθερωθείτε απ' ότι σας βαραίνει με πίστη και ειλικρίνεια.

Έχετε πάντα καθαρό μυαλό και ανοιχτή καρδιά στο δρόμο σας.