

# Για την ενίσχυση του συναισθηματικού μας κόσμου

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι ποικίλουν και δεν υπάρχουν συνταγές για την ψυχολογική ισορροπία και υγεία. Από την εμπειρία των θεραπειών δανειζόμαστε μερικές γενικές ιδέες.

## 1. Αποδέχομαι τα συναισθήματά μου.

Τα έντονα συναισθήματα μπορεί να δημιουργήσουν μεγάλα προβλήματα. Ο θυμός, η λύπη, ο φόβος, η αίσθηση ότι έχουμε αποτύχει στις επιδιώξεις μας είναι πολύ δυσάρεστα. Η προσπάθεια να ξεφύγουμε από τις ανησυχίες αυτές γίνεται με το να αρνούμαστε την ύπαρξη αυτών των συναισθημάτων. Μερικές φορές η επιθυμία μας να αποφύγουμε το πρόβλημα μπλοκάροντας το συναίσθημα, μας οδηγεί σε καταστάσεις τεχνητής αποστασιοποίησης που μπορεί να είναι καταστροφική. Μπορεί προσπαθώντας να καταπιέσουμε τα συναισθήματά μας να χάσουμε την ικανότητα να βιώνουμε φυσιολογικά τις χαρές και λύπες που είναι μέρος των σχέσεων μας με τους άλλους.

Τα δυσάρεστα συναισθήματα είναι φυσιολογική αντίδραση σε αρκετές περιπτώσεις. Δεν υπάρχει λόγος να ντρεπόμαστε επειδή νοσταλγούμε τους δικούς μας, επειδή ανησυχούμε όταν μαθαίνουμε κάτι καινούργιο ή επειδή θυμώνουμε με κάποιον που μας απογοήτευσε. Αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και είναι καλύτερο να τα αποδεχόμαστε παρά να τα αρνούμαστε. Όταν δεν μπορούμε άμεσα να εκφράσουμε τα συναισθήματα, όπως για παράδειγμα να τα ψάλουμε στον προϊστάμενό μας, βοηθάει να βρούμε κάποια άλλη διέξοδο αποφόρτισης της έντασής μας. Πηγαίνοντας μία βόλτα, κλωτσώντας μία μπάλα ή συζητώντας με κάποιο συνάδελφο ή φίλο μπορεί να βοηθήσει να απαλλαγούμε από τον θυμό μας. Εφ' όσον αποδεχόμαστε το δικαίωμά μας να νοιώθουμε τα συναισθήματά μας μπορούμε να τα εκφράσουμε με έμμεσους ή υποκατάστατους τρόπους.

## 2. Γνωρίζω τις αδυναμίες μου.

Ο καλύτερος τρόπος προστασίας μας από το άγχος και την πίεση είναι να ανακαλύψουμε εκείνες τις καταστάσεις που μας αναστατώνουν ή προκαλούν την έντονη αντίδρασή μας. Ίσως κάποιοι άνθρωποι μας ενοχλούν. Μπορούμε να τους αποφύγουμε ή να ψάξουμε να βρούμε τι είναι αυτό σε εκείνους που μας ενοχλεί. Μπορεί να δείχνουν σίγουροι και με αυτοπεποίθηση και αυτό μας κάνει να νοιώθουμε ανασφαλείς. Αν προσπαθήσουμε να ανακαλύψουμε την αιτία της ανησυχίας μας ίσως δούμε το γεγονός αυτό κάτω από διαφορετική οπτική γωνία. Αρκετοί άνθρωποι νοιώθουν ιδιαίτερη αγωνία όταν βρίσκονται κάτω από πίεση. Η καλύτερη οργάνωση της εργασίας αλλά και του χρόνου μας μπορεί να μας βοηθήσει να μην τρέχουμε πανικόβλητοι την τελευταία στιγμή. Απλά και μόνο αν φύγουμε λίγο νωρίτερα για κάποιο ραντεβού μας ή εξοικονομήσουμε περισσότερο χρόνο από ότι νομίζουμε ότι χρειάζεται για κάποια εργασία μας μπορεί να περιορίσουν το άγχος μας.

### **3. Αναπτύσσω τα ταλέντα και τα ενδιαφέροντά μου.**

Οι άνθρωποι που βαριούνται και είναι δυστυχείς δεν έχουν ενδιαφέροντα. Στην εποχή μας υπάρχουν απεριόριστες ευκαιρίες για ανθρώπους όλων των ηλικιών να ανακαλύψουν τα ταλέντα τους σε διαφορετικές δραστηριότητες όπως τα σπορ, η μουσική, η τέχνη, το θέατρο, ακαδημαϊκά ενδιαφέροντα κλπ. Συχνά όσο περισσότερο μαθαίνουμε για κάτι τόσο πιο ενδιαφέρον αυτό και ο κόσμος γενικότερα γίνεται. Το αίσθημα της επάρκειας που κερδίζουμε αναπτύσσοντας διάφορες ικανότητες ενισχύει σε πολύ μεγάλο βαθμό την αυτοπεποίθησή μας. Όπως γνωρίζουμε η κατάθλιψη συχνά επέρχεται από την μείωση δραστηριοτήτων που μας ικανοποιούν.

### **4. Συνυπάρχω με άλλους ανθρώπους.**

Τα συναισθήματα της μοναξιάς και της απομόνωσης βρίσκονται στον πυρήνα των περισσότερων συναισθηματικών διαταραχών. Είμαστε κοινωνικά όντα που χρειαζόμαστε την υποστήριξη, την παρηγοριά και την ανακούφιση που μας δίνουν οι άλλοι άνθρωποι. Με το να εστιάζουμε όλη την προσοχή μας στα προβλήματά μας οδηγούμαστε σε μια παθολογική απορρόφηση στον εαυτό μας. Το να μοιραζόμαστε τις ανησυχίες μας με άλλους συχνά βοηθάει να δούμε τα προβλήματά μας έχοντας καλύτερη προσέγγιση. Όταν ασχολούμαστε με τους άλλους, που μπορεί και αυτοί να είναι προβληματισμένοι και μόνοι, ενισχύουμε την αυτοεκτίμησή μας.

### **5. Γνωρίζω πότε να ζητάω βοήθεια.**

Οι παραπάνω προτάσεις μπορεί να βοηθήσουν στην ενίσχυση της συναισθηματικής μας ισορροπίας αλλά υπάρχουν και όρια στην γνώση του εαυτού μας και στην βοήθεια που του δίνουμε. Μερικά προβλήματα είναι δύσκολο να τα ξεπεράσουμε μόνοι μας. Η τάση μας να κρυβόμαστε από εμάς τους ίδιους δυσκολεύει να δούμε τα προβλήματα αντικειμενικά γνωρίζοντας όλες τις πιθανές λύσεις. Όταν αισθανόμαστε ότι χάνουμε τον έλεγχο κάποιου ζητήματος που μας απασχολεί τότε είναι η ώρα να ζητήσουμε επαγγελματική βοήθεια από τον σύμβουλο, τον ψυχολόγο, τον ψυχίατρο. Η επιθυμία μας να ζητήσουμε βοήθεια είναι ένδειξη συναισθηματικής ωριμότητας και όχι σημάδι αδυναμίας. Δεν πρέπει να περιμένουμε μέχρι να φθάσουμε στα όριά μας. Δεν περιμένεις να σου πέσουν τα δόντια για να πας στον οδοντίατρο. Το να έχεις την ψυχολογική βοήθεια που χρειάζεσαι πρέπει να γίνει αποδεκτή πρακτική όπως το να πηγαίνεις στον οδοντίατρο.