

ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥΣ

Έχουμε μάθει να αποδεχόμαστε τα θετικά συναισθήματα, όπως είναι η χαρά και η τρυφερότητα ενώ τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός, η ζήλεια, η λύπη και το άγχος να τα βλέπουμε σαν αγκάθια στη ζωή μας. Μα είναι πράγματι έτσι;

Μάλλον όχι αφού το να βρισκόμαστε σε επαφή με τα αρνητικά μας συναισθήματα μας βοηθάει παράλληλα να είμαστε σε επαφή με **τις ανάγκες μας, να θεσπίζουμε τα όρια μας και να προστατεύουμε τον εαυτό μας.**

Ο θυμός ακολουθεί όταν κάποια ανάγκη μας δεν καλύπτεται ή κάποιο δικαίωμα μας καταπατάται. Χάρη σε αυτόν μπορούμε να καθορίσουμε τα δικαιώματά μας, το χώρο μας, την αξιοπρέπεια μας. Είναι με λίγα λόγια η αντίδραση στην απογοήτευση.

Το άγχος σε φυσιολογικό βαθμό δύναται να είναι εποικοδομητικό καθώς μας κινητοποιεί προς μια θετική κατεύθυνση.

Ο φόβος εμφανίζεται για να μας προετοιμάσει και να μας προστατεύσει από επικείμενους κινδύνους.

Η ζήλεια ευνοεί το συναγωνισμό ώστε να γίνουμε καλύτεροι όπου κρίνουμε ότι μειονεκτούμε έναντι των άλλων.

Η θλίψη έρχεται ύστερα από κάποια απώλεια ή στέρηση, βοηθώντας μας να διαπραγματευτούμε τις δύσκολες αυτές καταστάσεις και να προχωρήσουμε παρακάτω.

Οι ενοχές και η ντροπή μας βοηθάνε προς μια αξιολόγηση της συμπεριφοράς μας με σκοπό να βελτιωθούμε.

Όλα τα συναισθήματα έχουν νόημα!

Ωστόσο, ακόμα και αν εμείς απαρνούμαστε τα αρνητικά μας συναισθήματα, δεν συμβαίνει το ίδιο και με το σώμα μας. Οι άμυνες του οργανισμού μας θα βρουν άλλον τρόπο για να αποφορτίσουν τον εσωτερικό μας κόσμο από την ένταση που τον χαρακτηρίζει. Η εξωτερίκευση αυτής μπορεί να συμβεί με ποικίλους τρόπους, είτε αυτό λέγεται πονοκέφαλος, είτε στομαχόπονος, είτε δερματική πάθηση είτε ακόμη και οργανική ασθένεια.

Ό,τι δεν λέει το στόμα μας, το λέει το σώμα μας

Τα τελευταία χρόνια μεγάλος αριθμός ερευνών υποστηρίζει τη συμβολή των ψυχολογικών παραγόντων για την εκδήλωση ποικίλων νοσημάτων, όπως αυτοάνοσα νοσήματα, καρκίνος, καρδιακές παθήσεις.

Δράση

Πως θα καταφέρουμε να αποδεχτούμε τα αρνητικά συναισθήματα και να τα έχουμε οδηγό στη ζωή μας;

- Αρχικά, για να αποδεχτούμε κάτι, χρειάζεται πρώτα να το αναγνωρίσουμε. Πρέπει να μάθουμε ποια είναι τα συναισθήματα, θετικά και αρνητικά, να τα κατονομάσουμε και ύστερα να στρέψουμε την προσοχή προς τον εαυτό μας, αναρωτώμενοι πως νιώθουμε κάθε στιγμή.

- **Αρκετά χρήσιμο μπορεί να μας φανεί να καταγράφουμε τα όσα νιώθουμε. Αν για παράδειγμα μια κατάσταση μας έχει θυμώσει αλλά όχι μόνο δε νιώθουμε έτοιμοι να την αντιμετωπίσουμε αλλά μετά βίας παραδεχόμαστε στον ίδιο μας τον εαυτό ότι είμαστε ενοχλημένοι, τότε ένα χαρτί και ένα μολύβι ίσως μας βοηθήσει πολύ να οργανώσουμε τις σκέψεις μας και να συμφιλιωθούμε με το συναίσθημά μας.**

- **Ίσως, χρειαστούμε και τη βοήθεια ενός ειδικού για την εκπαίδευση συναισθημάτων αν δυσκολευόμαστε ιδιαίτερα καθώς και για την αναζήτηση λειτουργικών τρόπων εκφόρτισης των συναισθημάτων μας.**

Το να αφήνουμε στην άκρη και να «κουκουλώνουμε» ό,τι δεν μας ευχαριστεί δεν είναι λύση. Το πρόβλημα παραμένει εκεί, μεγαλώνει και δυστυχώς θα βρεθεί πάλι μπροστά μας με μια άλλη μορφή ίσως και χειρότερη.

Ας μην αρνούμαστε, λοιπόν, ότι ανεπιθύμητο συναίσθημα βιώνουμε, ας το αγκαλιάσουμε ως κομμάτι δικό μας που θα μας χαρίσει το δρόμο προς την αυτογνωσία και την ηρεμία!