

## Συναισθήματα και η Διαχείρισή τους

Όταν είμαστε παιδιά, στο ξεκίνημα της ζωής μας, έχουμε έντονη σύγχυση σχετικά με τα συναισθήματά μας, νοιώθοντας την ανάγκη να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας, ώστε να δώσουμε το δικό μας νόημα στη ζωή. Για να εξελιχθεί αυτή η διαδικασία ομαλά και αποδοτικά χρειάζεται να μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε, να κατονομάσουμε και να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματά μας. Πρόκειται για μια διεργασία που αρχικά ξεκινά συνήθως στο πλαίσιο της οικογένειας, ενώ συνεχίζεται στο πλαίσιο του σχολείου αλλά και της κοινωνίας που ζούμε. Μέσα σε αυτές τις δομές μαθαίνουμε τον τρόπο να εκφράζουμε/να διαχειριζόμαστε ή να απωθούμε/να κρύβουμε/να αρνούμαστε τα συναισθήματά μας. Η συναισθηματική εκπαίδευση που λαμβάνουμε είναι σημαντική γιατί η μετέπειτα ζωή μας ως ενήλικες θα βασιστεί σε αυτήν. Ανάλογα με τον τρόπο που έχουμε «εκπαιδευτεί», είτε θα μας βοηθήσει να εμπλακούμε συναισθηματικά με τον εαυτό μας και τους άλλους ανθρώπους, είτε θα μας δυσκολέψει σε αυτό.

Τα συναισθήματα είναι «οι οδηγοί μας» στη ζωή. Με την ύπαρξή τους μας ενημερώνουν για τον αντίκτυπο που έχει για εμάς μια συγκεκριμένη κατάσταση και μας καθοδηγούν σχετικά με τη δράση μας σε σχέση με αυτή. Παρακάτω περιγράφονται μερικά από αυτά:

**Φόβος:** Ο φόβος είναι ένα βασικό συναίσθημα του ανθρώπου που προκαλείται από τη συνειδητοποίηση ενός πραγματικού ή φανταστικού κινδύνου ή απειλής. Είναι ένας φυσικός μηχανισμός που σκοπό έχει να μας κινητοποιήσει ώστε να προστατευτούμε.

**Θυμός:** Το συναίσθημα του θυμού προέρχεται από την αίσθηση της καταπάτησης των ορίων μας. Ενεργοποιείται για να μας δώσει την ενέργεια (θερμότητα) που χρειαζόμαστε ώστε να δράσουμε.

**Θλίψη:** Η λύπη είναι συναίσθημα με έκδηλα τα χαρακτηριστικά της στενοχώριας, του πόνου ή της οδύνης. Χρησιμεύει στο να πενθήσουμε την κάθε είδους ενδεχόμενη απώλεια.

**Χαρά:** Τη βιώνουμε σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις, όπως για παράδειγμα όταν αποκτάμε κάτι που επιθυμούμε, όταν γινόμαστε αποδεκτοί από τους άλλους, όταν βρισκόμαστε σε επαφή με ανθρώπους που μας αγαπούν, όταν κάνουμε πράγματα που συνδέονται με ευχάριστες αναμνήσεις, όταν ανήκουμε σε ομάδες ανθρώπων που μας αποδέχονται, όταν λαμβάνουμε προσοχή και φροντίδα, όταν καταλαβαίνουμε ότι μας εκτιμούν και μας σέβονται, όταν πετύχουμε τους στόχους μας κ.λπ. Είναι κινητήριο συναίσθημα για να βάλουμε στόχους και να προσπαθήσουμε να τους επιτύχουμε ή να αποπειραθούμε αλλαγές.

**Ντροπή:** Η ντροπή σχετίζεται με την αίσθηση της ταπείνωσης στα μάτια κάποιου ή κάποιων (ή του εαυτού μας), επειδή νοιώθουμε ότι αυτό που είμαστε ή αυτό που μας συμβαίνει δεν είναι αποδεκτό.

**Άγχος:** Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο σκέφτεται ότι θα έρθει αντιμέτωπο με μία δύσκολη κατάσταση ή όταν απειλείται πραγματικά. Είναι το συναίσθημα που τροφοδοτεί την αντίδραση «μάχομαι ή εγκαταλείπω».

**Αγάπη:** Είναι το συναίσθημα που νοιώθω όταν αφήνω τον άλλον να είναι ή να γίνεται ο εαυτός του.

Τα συναισθήματα, όπως και τα χρώματα, έχουν φυσικά διαβαθμίσεις ανάλογα με την έντασή τους. Κάτι μπορεί να σημαίνει ότι κάποιος/α όταν δηλώνει θυμωμένος μπορεί να είναι ενοχλημένος ή απλώς εκνευρισμένος ή «έξαλλος». Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να εκπαιδευθούμε στο να επικοινωνούμε με τους άλλους ανθρώπους το πώς ακριβώς νοιώθουμε (την ένταση του συναισθήματός μας), γιατί σε άλλη περίπτωση υπάρχει κίνδυνος η επικοινωνία μας να παρουσιάσει σημαντικά προβλήματα, καθώς πιθανότατα στέλνουμε λανθασμένα μηνύματα.

Το να εκφράζω τα συναισθήματά μου είναι τελείως διαφορετικό από το να δρω επηρεαζόμενος από αυτά.

<b>Εκφράζω συναίσθημα</b>	<b>Δρω επηρεαζόμενος</b>
Είμαι θυμωμένη (και το λέω)	Σπάω/χτυπάω/υποτιμώ/κατηγορώ
Είμαι λυπημένος (και κλαίω)	Πίνω ανεξέλεγκτα αλκοόλ
Είμαι φοβισμένη (και ζητώ Επιτίθεμαι ή παραλύω βοήθεια)	
Είμαι χαρούμενος (και γελάω)	Βάζω τη μουσική δυνατά (01.00 το πρωί)

Από τα παραπάνω παραδείγματα μπορεί κανείς να καταλάβει ότι δεν υπάρχουν αρνητικά και θετικά συναισθήματα, αλλά αρνητικός και θετικός τρόπος που αντιδράμε ή τα διαχειριζόμαστε.

Κάθε συναίσθημα είναι χρήσιμο και για το λόγο αυτό δεν θα πρέπει να αποκλείουμε κάποια από αυτά. Τα συναισθήματα είναι σαν «συγκοινωνούντα δοχεία». Όταν αρνούμαι, αποποιούμαι ή «παγώνω» κάποιο συναίσθημα που με δυσκολεύει, είναι πολύ πιθανό να «μπλοκάρω» και την έκφραση άλλων από αυτά. Εάν παρακάμπτω το θυμό που νοιώθω για ένα πρόσωπο, είναι πολύ

πιθανό ταυτόχρονα να δυσκολεύομαι να αισθανθώ και αγάπη προς τον άνθρωπο αυτό.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας, ενώ όλοι μπορεί να είναι επικίνδυνοι για την ψυχική μας υγεία και ισορροπία. Παρακάτω περιγράφονται οι συνηθέστεροι:

- Αγνοώντας τα.
- Προσποιούμενοι ότι δεν «έγινε τίποτε».
- Με την πολυφαγία.
- Χρησιμοποιώντας ναρκωτικά και αλκοόλ.
- Με την καταναγκαστική γυμναστική.
- Με την επίμονη αναζήτηση σεξ.
- Με την οποιαδήποτε καταναγκαστική συμπεριφορά.
- Με την καταναγκαστική αυτοϊκανοποίηση.
- Με το να είμαστε συνεχώς απασχολημένοι.
- Με το να αναλύουμε υπερβολικά.
- Με το καταναγκαστικό διάβασμα ή την τηλεόραση.
- Με το να κρατάμε τη συζήτηση σε ένα διανοητικό επίπεδο.
- Με το να υποκρινόμαστε.

Αντίθετα με ότι μπορεί να πιστεύουμε ή να αισθανόμαστε, το να αναστέλλουμε με τους παραπάνω τρόπους τα συναισθήματά μας μπορεί να μας φαίνεται πιο εύκολο δεν γίνεται όμως χωρίς κόστος. Οι παραπάνω τρόποι μας φέρνουν σταδιακή φθορά και είναι πιθανό στην συνέχεια να αισθανόμαστε:

- Κούραση.

- Καταθλιπτικό συναίσθημα, χωρίς προφανή λόγο.
- Δυσκολία να μιλήσουμε για τον εαυτό μας.
- Δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις.
- Αίσθηση έλλειψης κινήτρου.
- Απάθεια.
- Δυσκολία αποδοχής του εαυτού μας αλλά και των άλλων ανθρώπων.

Για να βελτιώσουμε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε ή επικοινωνούμε με τους άλλους τα συναισθήματά μας, αρχικά θα πρέπει να παρατηρήσουμε τον εαυτό μας. Παρατηρούμε το πώς νοιώθουμε σε κάθε κατάσταση, προσπαθώντας να μην αγνοήσουμε ή να υποτιμήσουμε τα ευρήματα της παρατήρησής μας. Στη συνέχεια με ειλικρίνεια παραδεχόμαστε το συναίσθημα ή τα συναισθήματα που νοιώθουμε. Αμέσως μετά εκφράζουμε αυτό που νοιώθουμε, δίνοντας το κατάλληλο όνομα, αποδεχόμενοι ότι αυτό που αισθανόμαστε είναι δική μας ευθύνη. Αποφεύγουμε να «φορτώνουμε» τους άλλους με ενοχές ή να ασκούμε κριτική για ό,τι αισθανθήκαμε, γιατί αυτό εμπίπτει αποκλειστικά στη δική μας ευθύνη. Προσπαθούμε να μην φοβόμαστε να παραδεχθούμε αυτό που νοιώθουμε. Αποφεύγουμε επίσης να χαρακτηρίζουμε τα συναισθήματα ως «καλά και κακά». Βρισκόμαστε σε συνεχή προσπάθεια να αναγνωρίσουμε με ποια συναισθήματα δυσκολευόμαστε και με ποια αισθανόμαστε άνετα. Προσπαθούμε να βρούμε νέους τρόπους διαχείρισής τους. Παρατηρούμε και αξιολογούμε το γεγονός ότι εκφράζοντας τα συναισθήματά μας με έναν νέο τρόπο, η ζωή μας γίνεται καλύτερη.