

Ψυχοεκπαίδευση: «Κατανοώντας τον πόνο...»

Μερικές φορές ο θυμός είναι μια μάσκα για τον πόνο. Νιώθουμε πληγωμένοι, ιδιαίτερα όταν πιστεύουμε ότι δεν αξίζαμε τον τρόπο με τον οποίο μας φέρθηκε κάποιος.

Αυτό που σκέφτομαι για την κατάσταση θα κάνει είτε το εξής:

- Να οδηγήσει σε μια απογοήτευση που μπορώ να διαχειριστώ, δηλαδή ένα υγιές συναίσθημα, ή
- Να μετατραπεί σε βαθύ συναισθηματικό πόνο, δηλαδή ένα μη υγιές συναίσθημα, και σε έντονη ψυχική δυσφορία.

Χρησιμοποιώ ορθολογικές σκέψεις:

- Αποδέχομαι ότι άσχημα πράγματα μπορούν να συμβούν τόσο σε «καλούς» όσο και σε «κακούς» ανθρώπους. Αυτό δεν σημαίνει ότι είμαι κακός άνθρωπος. Ίσως έχω κάνει κάποια λάθη, αλλά δεν είμαι «κακός», οι άλλοι άνθρωποι δεν είναι «εντελώς κακοί» και η ζωή μου δεν είναι «εντελώς κακή».
- Αποδέχομαι, και ίσως ακόμη και συγχωρώ, το άτομο που με πλήγωσε. Δεν είναι κι αυτό «όλο κακό». Οι άνθρωποι κάνουν λάθη. Παρ' όλα αυτά μπορώ να τους πω πώς νιώθω και να πω ότι η συμπεριφορά τους με απογοήτευσε. Αν συνεχίσουν να παραβιάζουν τα όριά μου, μπορώ να απομακρυνθώ ή να ζητήσω βοήθεια.
- Ο κόσμος μου δεν έχει καταστραφεί. Αυτή τη στιγμή τα πράγματα φαίνονται άσχημα, αλλά μπορώ να συνεχίσω.
- Μπορώ να αντέξω το γεγονός ότι η ζωή περιλαμβάνει δύσκολες στιγμές. Μπορώ να μάθω από αυτές. Εστιάζω στο μέλλον και όχι μόνο στο παρελθόν.

Τι μπορώ να κάνω;

- Αναγνωρίζω τι νιώθω και σκέφτομαι τις σκέψεις που το προκάλεσαν.
- Προσπαθώ να μετατρέψω τον βαθύ πόνο σε διαχειρίσιμη απογοήτευση με τη βοήθεια ορθολογικών σκέψεων.
- Υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι ο άλλος άνθρωπος πιθανότατα δεν είχε σκοπό να με πληγώσει επίτηδες.
- Μιλώ με ήρεμο τρόπο:
 - ο Λέω πώς νιώθω
 - ο Λέω τι δεν μου άρεσε
 - ο Λέω τι θα ήθελα αντί γι' αυτό
 - ο Λέω τι μπορούμε και οι δύο να κερδίσουμε, όπως το να έχουμε μια καλύτερη σχέση ή να συνεργαζόμαστε καλύτερα αλλά αποδέχομαι επίσης ότι μπορεί να μη με ακούσουν.
- Δεν απομονώνομαι και δεν μένω μόνος.
- Δεν μένω κολλημένος στο παρελθόν.
- Θέτω νέους στόχους για το μέλλον και κάνω βήματα για να τους πετύχω.

Εγώ ελέγχω τον πόνο. Ο πόνος δεν με ελέγχει.

Σημείωση:

- Δίνω προσοχή στην ανησυχία που μπορεί να έχω σχετικά με το ενδεχόμενο να πληγωθώ ξανά.
- Ξέρω ότι δεν μπορώ να ελέγξω τα πάντα, αλλά μπορώ να ελέγξω το πώς βοηθάω τον εαυτό μου και πώς θέτω όρια.
- Υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι η ζωή είναι ένας συνδυασμός εύκολων και δύσκολων στιγμών, καλών, ουδέτερων και κακών.
- Μπορώ να νιώσω ξανά χαρά.