

Gestionarea emoțiilor: Cum scăpăm de sentimentele negative?

Cu toții întâmpinăm, în viața de zi cu zi, experiențe neplăcute ce ne creează o stare de spirit deplorabilă. În funcție de gravitatea situației, suntem mai mult sau mai puțin afectați de aceste întâmplări, însă consider că este important să învățăm cum ne putem gestiona emoțiile astfel încât să evităm a fi incapabili de a ne continua activitățile în mod obișnuit.

Sunt de părere că există 3 criterii, *pe care le urmez și eu*, ce pot fi dispuse sub forma unor expresii faimoase și reprezintă fundația pe care o persoană se poate baza ca să își gestioneze corespunzător emoțiile negative:

1. „A nu face din țânțar armăsar” – A nu exagera

Cel mai important aspect al gestionării emoțiilor negative este instituit chiar de noi înșine. A exagera, a spori, doar de dragul văicăreliei, gradul de gravitate al unei probleme nu reprezintă o soluție eficientă din cauza faptului că noi, cu cât mai intens credem că ne aflăm într-o situație dificilă, cu atât mai dificilă va părea aceasta când adăugăm detalii care, de fapt, nu au nicio legătură cu realitatea.

Oamenilor le place să se vaite de problemele pe care le au; adoră ca, atunci când vorbesc despre evenimentele negative din viața lor, să sune ca niște eroi în timp ce-și deapănă povestea. Ceea ce fac ei este asemănător cu percepția pe care o avem asupra cicatricilor. Dacă ai o cicatrice, înseamnă că ai trecut printr-o experiență dureroasă, dar căreia i-ai făcut față, dat fiind semnul care ți-a rămas.

Unii preferă să-și "înflorească" experiențele cu cicatrici pe care nu le-au obținut cinstit, pentru care nu au fost nevoiți să depună vreun efort. Tocmai din acest motiv, odată ce discuția cu prietenii ia sfârșit, persoana respectivă ajunge să creadă în propriile minciuni pe care le-a rostit, ajunge să creadă că, de fapt, situația în care se află este mult mai dificilă decât pare, ceea ce nu este adevărat, îngreunându-și povara.



2. „Nu lăsa pe mâine ce poți face azi” – A nu pierde vremea

Ripostarea emoțiilor negative pe care le simțim se realizează luând atitudine în fața obstacolului care ne îngrijorează. În zadar găsim soluții și metode prin care ne putem rezolva probleme, dacă nu le și aplicăm. Totodată, cu cât petrecem mai mult timp gândindu-ne la o rezolvare, fără a face ceva concret, cu atât mai doborâți ne simțim.

Prin urmare, al doilea pas pe care trebuie să îl facem este să luăm atitudine cât mai rapid, pentru a nu ne irosi vremea și energia. În plus, sentimentele negative pe care le simțim devin tolerabile când ne ocupăm timpul cu o activitate.

În chip ironic, mulți dintre noi știu ce sunt nevoiți să facă pentru a depăși problema cu care se confruntă și, în ciuda acestui fapt, ajung să amâne ceea ce trebuie să ducă la bun sfârșit. Lipsa de acțiune amplifică starea deplorabilă pe care o simțim.



Sursă: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fes%2Ffoto%2Fmanos-cogiendo-un-reloj-con-n%25C3%25BAmeros-en-el-aire-falta-de-concepto-de-tiempo-el-gm1066603940-285220677&psig=AOvWaw2My8t9UO915WY0OCir-a6&ust=1699118903603000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEOjRxqGAoTCPD87aatqIIDFQAAAAAAdAAAAABCAw>

3. „A nu fi cu capul în nori” – A se concentra pe prezent

Când întâmpinăm o situație dificilă, adesea, ne întrebăm ce ar fi fost diferit dacă am fi făcut alte alegeri, dacă am fi rostit alte cuvinte, dacă am fi avut un alt comportament. Gândindu-ne la trecut, întrebările pe care ni le punem nu ne oferă nicio soluție, ci doar ne macină și se transformă în supărare ce se naște din faptul că nu am izbutit să facem cea mai bună alegere.

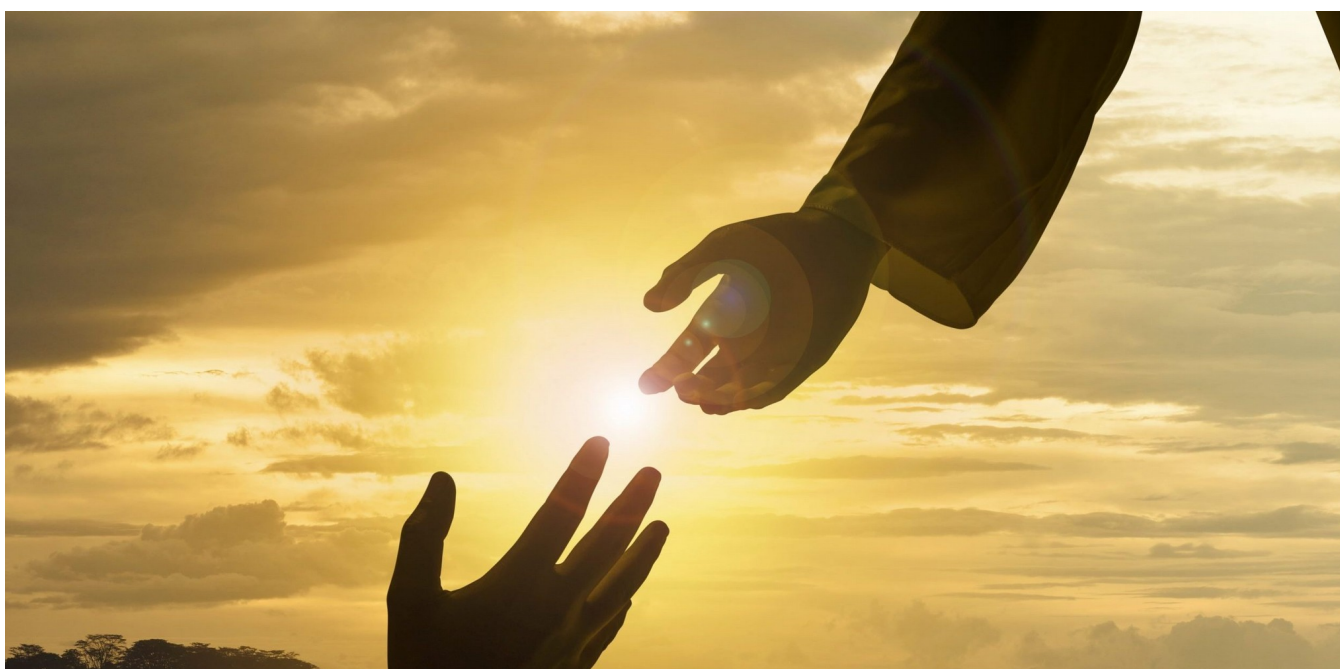
Dacă ne gândim la viitor, începem să ne îngrijorăm. Nu știm ce ar trebui exact să facem, suntem confuzi și indeciși. Îngrijorându-ne, nu înlăturăm problemele cu care ne confruntăm, ci liniștea minții.

Așadar, singura opțiune rămasă este să ne concentrăm pe momentul actual: prezentul. Bineînțeles, asta nu înseamnă ca trebuie să umblăm orbește prin viață, dar suntem nevoiți să cunoaștem faptul că, oricât ne-am pregăti pentru ceva, trebuie să acceptăm să fim purtați de valurile vieții, care sunt întotdeauna imprevizibile.

- **Cum scăpăm de emoțiile negative?**

Nu cred că putem scăpa întru totul de emoțiile negative, dar sunt sigur că le putem face față. În general, ne luăm gândul de la ele dacă desfășurăm o activitate, o pasiune, cum ar fi lectura, sportul sau gastronomia. Odată cu trecerea timpului, emoțiile negative devin tolerabile și, în final, nu-și mai fac deloc simțită prezența. Credința în divinitate reprezintă un alt instrument deosebit de folositor prin care putem înlătura emoțiile negative, acestea fiind înlocuite cu liniște și calm.

„Nihil sine Deo” („Nimic fără Dumnezeu” – trad. din lat.)



Sursă: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fhiswayinc.org%2Fgod-does-not-give-up-on-us%2F&psig=AOvVaw3LZqUZmFLY_F8rhO2gKdfv&ust=1699117673838000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCMC9vNyoqIIDFQAAAAAdAAAAABAK

Participant concurs: Cocu Eduard-Ionuț

Vârstă: 15 ani

Domiciliul: Mun.Tulcea, Jud. Tulcea

Elev în clasa a IX-a C la Liceul Teoretic Internațional de Informatică Constanța

Tel: 0770 627 342

E-mail: cocuedy@gmail.com