

# PASTILE PSIHOLOGICE ȘI TEHNICI DE CONTROL EMOȚIONAL

**În situații de viață negative și stări emoționale supărătoare, se pot folosi pastile psihologice, care se recomandă a se citi dimineța și seara:**

## **Mai ales pentru furie, nemulțumire, vinovăție**

- Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că eu vreau asta;
- Pot să accept că în viață mi se întâmplă și lucruri pe care nu le doresc, deși este neplăcut;
- Pot suporta să mi se întâmple așa ceva, deși nu îmi doresc și nu îmi place;
- Pot tolera ceea ce simt, chiar dacă este ceva neplăcut;
- Pot să suport prezența acestei emoții și să merg mai departe, deși nu îmi place;
- Pot accepta că am făcut asta, chiar dacă preferam să nu o fac;
- Pot accepta comportamentul celorlalți, chiar dacă aceștia nu fac întotdeauna ce mi-aș dori eu;
- Deși este neplăcut, pot tolera și merge mai departe, bucurându-mă de viață.

## **Mai ales pentru frică, îngrijorare, teamă, preocupare**

- Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că eu vreau acest lucru;
- Pot să accept că în viață mi se întâmplă și lucruri pe care nu le doresc, deși este neplăcut și am făcut tot posibilul să le evit;
- Este extrem de neplăcut că mi s-a întâmplat așa ceva, însă nu este cel mai rău lucru care mi s-ar fi putut întâmpla;
- Cred că pot face față și unor situații mai rele decât cea în care mă găsesc acum;
- Este extrem de neplăcut, însă nu catastrofal, dacă în această situație nu voi putea deține controlul așa cum mi-aș dori;
- Este rău, dar nu dezastruos, să trăiesc astfel de emoții; mă pot bucura de viață în continuare.



## Mai ales pentru tristețe, dezamăgire, deprimare, regret

- Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că eu vreau asta;
- Pot să accept că în viață mi se întâmplă și lucruri pe care nu le doresc, deși este trist;
- Am greșit comportându-mă astfel, însă eu rămân întotdeauna o persoană valoroasă, prin simplul fapt că sunt om;
- Poate că această reacție a mea este o dovadă de slăbiciune, însă nu arată valoarea mea ca persoană;
- Chiar dacă nu mă descurc întotdeauna așa de bine cum mi-aș dori, rămân o persoană bună și valoroasă și merit să mă bucur;
- Sunt mulțumit de mine, deși știu că nu sunt perfect.

## În situații de viață negative și în cazul stărilor emoționale foarte intense, copleșitoare, se poate folosi tehnica de distragere/refocalizare a atenției.

După o experiență înspăimântătoare, s-ar putea să îți dai seama că ești copleșit(ă) de emoții sau incapabil(ă) să te oprești în a te gândi la ceea ce s-a întâmplat. Ai putea folosi o metodă care se numește „ancorare în prezent” ca să te simți mai puțin copleșit(ă). Această tehnică îți redirecționează atenția de la gândurile tale la lumea exterioară. Iată ce ai de făcut:

- *Așează-te într-o poziție confortabilă, fără să încrucișezi mâinile sau picioarele.*
- *Inspiră și expiră încet și profund.*
- *Privește în jurul tău și identifică cinci lucruri nestresante pe care le poți vedea. Numește-le pe fiecare, în gând; de exemplu, poți spune „văd dușumeaua, un pantof, o masă, o persoană”.*
- *Inspiră și expiră încet și profund.*
- *Apoi, identifică cinci sunete pe care le poți auzi. Numește-l pe fiecare, în gând; de exemplu, poți spune „aud o femeie vorbind, mă aud pe mine respirând, aud cum se închide o ușă, aud pe cineva tastând, aud un mobil sunând”.*
- *Inspiră și expiră încet și profund.*
- *Apoi, identifică cinci lucruri pe care le simți. Numește-l pe fiecare, în gând; de exemplu, poți spune „sint brațele fotoliului cu mâinile, simt pătura pe care o țin în mâini, simt cum spatele meu atinge spătarul scaunului, îmi simt buzele strâns lipite”.*
- *Inspiră și expiră încet și profund.*



## **Pentru o viață echilibrată a se citi zilnic, dimineața și seara, înainte de culcare, timp de o lună, iar apoi, cu rol preventiv, o dată pe lună:**

1. **AR FI PREFERABIL** să reușești în tot ceea ce faci și fă tot ceea ce depinde omenește de tine în acest sens, **DAR DACĂ NU REUȘEȘTI**, nu înseamnă că ești fără valoare ca om, ci doar ai avut un comportament mai puțin performant, care probabil poate fi îmbunătățit în viitor. Ca om ești valoros prin simplul fapt că ești. Așadar, este bine să te accepți necondiționat, dar asta nu înseamnă că trebuie să-ți accepți imediat și necondiționat și eșecurile, fără să încerci măcar să le corectezi, atât cât este omenește posibil;

2. **AR FI PREFERABIL** să reușești în tot ceea ce faci și fă tot ce depinde omenește de tine în acest sens, **DAR DACĂ NU REUȘEȘTI**, amintește-ți că este doar foarte rău, fără însă a fi catastrofal (cel mai rău lucru care ți se putea întâmpla) și că poți găsi mulțumire în alte activități, chiar dacă este mai greu la început. Indiferent cât de rău este răul care ți s-a întâmplat, nu este cel mai mare rău care ți se poate întâmpla;

3. **AR FI PREFERABIL** să reușești în tot ceea ce faci și fă tot ce depinde omenește de tine în acest sens, **DAR DACĂ NU REUȘEȘTI**, poți tolera/suporta acest lucru neplăcut și poți merge mai departe, găsind bucurie în alte activități, chiar dacă este mai greu la început;

4. **AR FI PREFERABIL** ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos cu tine, **DAR DACĂ NU SE COMPORTĂ AȘA**, nu înseamnă că tu sau ei sunteți fără valoare ca oameni, ci doar au avut un comportament inadecvat care, în principiu, poate fi schimbat în viitor. Ceilalți sunt valoroși ca oameni prin simplul fapt că există. Așadar, este bine să-i accepți necondiționat ca oameni, dar nu înseamnă că trebuie să le accepți imediat și necondiționat și comportamentele inadecvate, fără să încerci, atât cât este omenește posibil, să-i faci să și le controleze;

5. **AR FI PREFERABIL** ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos cu tine, **DAR DACĂ NU SE COMPORTĂ AȘA**, amintește-ți că este doar rău, fără însă a fi catastrofal, și că poți găsi mulțumire în alte activități, chiar dacă este mai greu la început;



6. AR FI PREFERABIL ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos cu tine, **DAR DACĂ NU SE COMPORTĂ AȘA**, poți tolera/suporta acest lucru neplăcut și poți merge mai departe, gășind bucurie în alte activități, chiar dacă este mai greu la început;

7. AR FI PREFERABIL ca viața să fie în general corectă (cu tine și cu ceilalți) și plăcută/ușoară, **DAR DACĂ NU ESTE**, nu înseamnă că viața este nedreaptă și/sau tu ești fără valoare ca om. Viața este un amestec de bun și rău, iar noi ar trebui să maximizăm (dacă se poate) și/sau să vedem binele, reducând (dacă se poate) și/sau învățând din rău;

8. AR FI PREFERABIL ca viața să fie în general corectă (cu tine și cu ceilalți) și plăcută/ușoară, **DAR DACĂ NU ESTE**, amintește-ți că este doar rău, fără însă a fi catastrofal și că poți găsi mulțumire în activități specifice, chiar dacă este mai greu la început;

9. AR FI PREFERABIL ca viața să fie în general corectă (cu tine și cu ceilalți) și plăcută/ușoară, **DAR DACĂ NU ESTE**, poți tolera/suporta acest lucru și poți merge mai departe, gășind bucurie în activități specifice, chiar dacă este mai greu la început;

10. SINGURUL LUCRU CARE TREBUIE ESTE CĂ NIMIC NU TREBUIE CU NECESITATE. Faptul că îți dorești un lucru foarte mult și faci tot ceea ce este omenește posibil să-l obții, nu înseamnă că acest lucru trebuie să se întâmple cu necesitate. Altfel spus, este bine să înțelegem și să acceptăm faptul că nu scrie nicăieri că dorința noastră, fie ea intensă și justificată prin efortul angajat în atingerea ei, trebuie să devină realitate doar pentru că noi dorim și luptăm pentru asta. Numai cerințele/dorințele lui Dumnezeu pot deveni realitate; dorințele noastre devin uneori realitate, iar lateori, chiar justificate fiind, rămân simple dorințe, deoarece viața și/sau ceilalți ni le blochează (sau chiar nu contează pentru ei). Așadar, este bine să ne dorim lucruri, să luptăm pentru ele dar, în același timp, să fim gata să acceptăm faptul că, în ciuda efortului nostru, s-ar putea să nu se întâmple ceea ce ne dorim. Ar fi bine să înțelegem și să acceptăm acest lucru.