

Ο αυτοέλεγχος δεν αφορά μόνο το θύτη

Κάθε φορά που κατηγορούμε τον άλλο για την συμπεριφορά του, το μόνο που καταφέρνουμε είναι να του δώσουμε την προσωπική μας δύναμη.

Κάθε φορά που αντιδρούμε με άσχημο τρόπο στην προκλητική συμπεριφορά του άλλου, του δίνουμε τη δυνατότητα να φαίνεται αυτός ο καλός και εμείς οι κακοί. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τον άλλο, μπορούμε όμως να ελέγξουμε τη δική μας συμπεριφορά. Για να γίνει αυτό πρέπει να τιθασεύσουμε τον παρορμητισμό μας και να ενεργοποιήσουμε την αυτο-επίγνωσή μας. Μετά μπορούμε να μιλήσουμε και να ζητήσουμε αυτό που θέλουμε. Η ικανότητα να μιλάει κανείς σωστά με επιχειρήματα είναι μία ικανότητα που καλλιεργείται, δεν γεννιέται κανείς με αυτή. Πρώτα σκεφτόμαστε και μετά φερόμαστε και μιλάμε.

Ο αυτο-έλεγχος είναι εξίσου σημαντικός για το θύμα όσο και για το θύτη. Το να λειτουργήσει κανείς αυθόρμητα είναι φαινομενικά το πιο εύκολο. Νιώθει κανείς μία προσωρινή ανακούφιση και δικαίωση. Αλλά δεν φέρνει κανένα ουσιαστικό αποτέλεσμα. Το να έχει κανείς αυτο-έλεγχο είναι δύσκολη υπόθεση. Το πρώτο πράγμα που έχει να κάνει κανείς είναι να καταλάβει ότι λειτουργεί παρορμητικά και αφού το συνειδητοποιήσει να σταματήσει να λειτουργεί με παρόρμηση. Στη συνέχεια πρέπει να μάθει να ηρεμεί. Όντας κανείς ήρεμος πρέπει να καταλάβει τι είναι πραγματικά αυτό που τον απασχολεί. Μετά χρειάζεται να βρει τις σωστές λέξεις για να περιγράψει το πώς νιώθει και την κατάλληλη στιγμή να το εκφράσει. Αυτό είναι δύσκολο, κυρίως αν κανείς δεν έχει συνηθίσει να το κάνει. Είναι να σαν μαθαίνει μία ξένη γλώσσα, και πρέπει να είναι προετοιμασμένος να ξοδέψει αρκετή ενέργεια, κόπο και προσπάθεια για να την μάθει.

Ένας βασικός κανόνας που πρέπει να έχουμε κατά νου είναι με την αρχή μιας καινούργιας ημέρας, κάθε πρωί δηλαδή, να ξοδεύουμε το 5% του χρόνου μας σκεπτόμενοι πόσο άσχημο, άδικο κλπ είναι αυτό που περνάμε και το υπόλοιπο 95% να προγραμματίζουμε τι πρέπει να κάνουμε για αυτό.