

γράφει η Δώρα Ντότση-ψυχολόγος

Το συναίσθημα του θυμού-ένα συναίσθημα πάθους

Η έκφραση όλων των συναισθημάτων είναι χρήσιμη και φορές δημιουργική, το ίδιο συμβαίνει και με τον θυμό. Ο θυμός είναι ένα πανανθρώπινο, διαπολιτισμικό, διαχρονικό συναίσθημα και δεν υπάρχει διάκριση στο φύλο ή στην φυλή παρά μόνο στην έκφραση του. Τα προβλήματα προκαλούνται από τον τρόπο που εκφράζουμε τον θυμό μας.

Η “επίλυση” έχει σημασία γι’ αυτό είναι σημαντική η μέθοδος έκφρασης του θυμού.

Ας επιλέξουμε έναν διεκδικητικό και αποτελεσματικό τρόπο έκφρασης του θυμού και όχι έναν επιθετικό τρόπο ο οποίος θα μας οδηγήσει σ’ έναν φαύλο κύκλο του θυμού. Δεν χρειάζεται να φοβόμαστε τον θυμό μας αλλά να τον εκφράζουμε αποτελεσματικά.

Γιατί θυμώνουμε;

Γιατί

μας προσβάλλουν

μας φέρονται άσχημα

μας αδικούν

μας στεναχωρούν

μας απογοητεύουν

νιώθουμε μόνοι

έχουμε “κουραστεί”

δεν μας καταλαβαίνουν

δεν μας “ακούν”

νιώθουμε μεγάλη πίεση

Στις παρακάτω 5 κατηγορίες αναζητήστε την αιτία ή τις αιτίες του θυμού σας.

1) *Ο εαυτός σας:*

Πώς νιώθετε τον τελευταίο καιρό;

Σας προβληματίζει, σας απασχολεί κάτι γύρω από τον εαυτό σας (σωματικά, ψυχολογικά κλπ.);

2) *Το περιβάλλον:*

Υπάρχουν οικογενειακά προβλήματα;

Είστε ικανοποιημένος με τις διαπροσωπικές σας σχέσεις;

Είστε ικανοποιημένος με την εργασία σας;

Υπάρχουν οικονομικά προβλήματα;

3) *Στάσεις, προσδοκίες, πεποιθήσεις:*

Αίσθηση δικαιοσύνης

Αδικία

Σωστοί τρόποι

Ανελαστικοί κανόνες

Χαμηλή αντοχή στην ματαίωση

4) *Υπερβολικό άγχος:*

Έντονη αίσθηση ευθύνης (“χρέους”)

Τελειοθηρία

5) *Έλλειψη εξοικείωσης με άλλα συναισθήματα & έκφραση τους:*

Στεναχώρια

Λύπη

Θλίψη

Ντροπαλότητα

Χαρά

Αγάπη

Πώς να διαχειριστούμε τον θυμό μας;

Με διεκδικητικό και σίγουρα όχι επιθετικό τρόπο. Ο επιθετικός τρόπος δημιουργεί αισθήματα θυμού στους άλλους οι οποίοι με την σειρά τους όντας θυμωμένοι πυροδοτούν τα δικά μας αισθήματα θυμού. Είναι φυσιολογικό να θυμώνουμε όταν υπάρχει σοβαρός λόγος, οι εκρήξεις οργής όμως χειροτερεύουν μια κατάσταση. Στόχος μας δεν πρέπει να είναι η κορύφωση του θυμού αλλά η επίλυση αυτού που προκάλεσε τον θυμό.

Τι να κάνουμε ώστε να αποφύγουμε ανεξέλεγκτες εκφράσεις θυμού;

- Μαθαίνουμε να υπερασπιζόμαστε τις απόψεις μας με σταθερότητα και ηρεμία
- Διατηρούμε ανοιχτά τα κανάλια επικοινωνίας
- Εκφράζουμε με κατανοητό τρόπο τις “διαφορές μας”
- Διαφωνούμε αλλά προτείνουμε, αμφότεροι, λύσεις
- (προτιμάμε μια “μερική συμφωνία” παρά μια “απόλυτη διαφωνία”)
- Κερδίζουμε χρόνο ώστε να δούμε τα πράγματα από μια άλλη οπτική γωνία
- Τι θα έλεγες σε κάποιο αγαπημένο πρόσωπο αν βρισκόταν στην ίδια κατάσταση με σένα;
- Να καταφεύγουμε σε σκέψεις που έχουμε προετοιμάσει
- Ας αποφεύγουμε καταστάσεις που μας εκνευρίζουν (βλέπε “μποτιλιάρισμα”)
- Αν δεν επιτρέψουμε την κατάσταση να μας επηρεάσει θα νιώσουμε ότι ελέγχουμε ευκολότερα τον εαυτό μας
- Δεν επιτρέπουμε να μας ελέγχει ο θυμός
- Προσπαθούμε να βρισκόμαστε σε επαφή με τα συναισθήματα μας (συχνά την στεναχώρια, την λύπη, την απογοήτευση την εκφράζουμε μέσα από το συναίσθημα του θυμού είτε γιατί μας είναι πιο οικείο, είτε γιατί είναι πιο αποδεκτό από τον περίγυρο μας, την κοινωνία, είτε γιατί μας φέρνει σε λιγότερο αμήχανη θέση απ’ ότι συναισθήματα λύπης, στεναχώριας κλπ.)

- Ελέγχουμε τις σκέψεις μας και κατ' επέκταση τα συναισθήματα μας και την συμπεριφορά μας

Σύμφωνα με την γνωστικο-συμπεριφορική θεραπεία οι **σκέψεις** μας δημιουργούν τα **συναισθήματα** και αυτά με την σειρά τους την **συμπεριφορά** μας. Για παράδειγμα κάντε τώρα μια θετική σκέψη και αμέσως θα νιώσετε όμορφα συναισθήματα και κατ' επέκταση θα συμπεριφερόσασταν και ανάλογα, αναλογιστείτε το αντίθετο, αρνητικές σκέψεις να κατακλύζουν το μυαλό σας νυχθημερόν, το συναίσθημα σας συντονίζεται με αυτές τις σκέψεις και στην συνέχεια η συμπεριφορά σας εναρμονίζεται με το συναίσθημα σας.

Έτσι ακριβώς συμβαίνει με το συναίσθημα του θυμού, πυροδοτείτε από τις ανεξέλεγκτες αρνητικές σκέψεις που προκαλούνται από κάποιο ερέθισμα και στην συνέχεια ο θυμός σαν συμπεριφορά πλέον εκφράζεται μέσω ενός ανεξέλεγκτου ξεσπάσματος οργής.

Τι επιθυμούμε τελικά να δώσουμε παράσταση μιας ανεξέλεγκτης έκφρασης θυμού ή να επιλύσουμε άμεσα την κατάσταση, διατηρώντας την ψυχραιμία μας επιστρατεύοντας αποθέματα υπομονής;

Πετάς το δηλητήριο στον απέναντι σου αλλά αυτός που δηλητηριάζεται τελικά είσαι εσύ...

“Ο καθένας μπορεί να θυμώσει, αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι εύκολο.”

Αριστοτέλης