

Από όλα τα συναισθήματα ο θυμός θεωρείται το πιο δύσκολο να ελεγχθεί και να κατευνασθεί, άρα ίσως και το πιο “αρνητικό”. Ταυτόχρονα, οι άνθρωποι είναι συνήθως πεπεισμένοι ότι ο θυμός προκαλείται από τρίτους, χωρίς οι ίδιοι να έχουν ιδιαίτερη ευθύνη για την εμφάνιση του. Αποποιούμενοι όμως των ευθυνών τους, αποποιούνται ταυτόχρονα την ικανότητα τους να ελέγξουν το συναίσθημα αυτό και άρα τις αντιδράσεις τους. Θεωρούν ότι όχι μόνο δεν μπορούν να κάνουν κάτι για να προλάβουν το θυμό αλλά και ότι το “ξέσπασμα του”, η εκτόνωση του είναι απαραίτητη για να νιώσουμε καλύτερα. Εδώ πρέπει να αναλογιστούμε την ευθύνη που έχουμε ως προς τα συναισθήματα μας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι τα συναισθήματα πηγάζουν από εμάς, είναι δικά μας, και άρα έχουμε τον πλήρη έλεγχο σε αυτά. Είναι οι δικές μας σκέψεις που τα προκαλούν, οι προηγούμενες εμπειρίες μας σε αντίστοιχες καταστάσεις, η προσωπικότητά μας, η ανοχή μας τη δεδομένη στιγμή. Πόσες φορές άλλωστε έχουμε παρατηρήσει ότι το ίδιο γεγονός τη μια στιγμή μπορεί να μας κάνει έξαλλους και σε μια άλλη να μας αφήσει αδιάφορους ή να αντιμετωπιστεί με χιούμορ.

## Τα αίτια του θυμού.

Πέρα από τα φαινομενικά αίτια του θυμού κάθε φορά, το βασικότερο κίνητρο του είναι η αίσθηση του κινδύνου. Η αίσθηση αυτή μπορεί να πηγάζει είτε από μια ορατή πραγματική απειλή την οποία βιώνουμε, είτε συμβολικά ως απειλή της αυτοεκτίμησης, της αξιοπρέπειας ή της προσωπικότητάς μας. Σκεφτείτε τον εαυτό σας πως σκέφτεται, πώς νιώθει και εν τέλει πώς αντιδρά όταν βιώνει προσβολή, απογοήτευση, αδικία.

Βεβαίως, ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο παίζουν οι σκέψεις οι οποίες ακολουθούν ένα γεγονός. Ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε μια δεδομένη κατάσταση, προκαλούμε στον εαυτό μας και το αντίστοιχο συναίσθημα. Στην περίπτωση του θυμού, αυτό που συνήθως συμβαίνει είναι οι πρώτες αρνητικές σκέψεις να ακολουθούνται από επόμενες ακόμα πιο αρνητικές και να ενισχύουν σε ένταση το αρχικό συναίσθημα, ενώ ταυτόχρονα στο σώμα μας επισυμβαίνουν μια σειρά από αλλαγές, όπως τρέμουλο, ταχυκαρδία, σύσπαση των μυών κ.α. Η κάθε σκέψη που προστίθεται στις προηγούμενες αυξάνει το κύμα της έντασης. Σταδιακά το οικοδόμημα του θυμού γίνεται τεράστιο και εκεί το ξέσπασμα είναι αναπόφευκτο. Σε αυτό το σημείο είναι δύσκολο για κάποιον να σκεφτεί. Το μόνο που τον απασχολεί είναι η εκτόνωση, η εκδίκηση, η δικαίωση, ενώ οι συνέπειες πολύ λίγο ενδιαφέρουν εκείνη τη στιγμή.

Πολλές φορές δε, η πραγματική αιτία του θυμού διαφέρει από την αφορμή του. Μπορεί να έχουμε βιώσει κάτι ως απειλή και τελικά να εκδηλώσουμε τον θυμό σε κάτι άσχετο με το αρχικό ερέθισμα, το οποίο υπό άλλες συνθήκες δε θα μας εκνεύριζε.

## Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το θυμό μας;

Για να εξαλείψουμε το θυμό θα πρέπει να παρέμβουμε έγκαιρα και να σταματήσουμε την αλληλουχία αυτών των σκέψεων, προτού φτάσουν στο σημείο εκείνο όπου δε θα μπορούμε να κάνουμε τίποτα άλλο από το να ξεσπάσουμε. Αυτό πρέπει να γίνει όταν βρισκόμαστε σε ήπια επίπεδα θυμού. Εκεί πρέπει να επανεκτιμήσουμε την κατάσταση, να ξανασκεφτούμε το γεγονός δίνοντας του μια νέα ερμηνεία. Αν οι αρχικές μας σκέψεις αντικατασταθούν από άλλες πιο λειτουργικές, τότε και ο θυμός θα υποχωρήσει ή έστω θα μειωθεί. Όπως είπε άλλωστε ο Βενιαμίν Φρανγκλίνος “ποτέ ο θυμός δεν είναι αναίτιος, σπάνια όμως η αιτία του είναι άξια λόγου”.

Ένας άλλος τρόπος να ηρεμήσουμε από το θυμό μας είναι να βρεθούμε σε ένα περιβάλλον που δεν υπάρχουν προκλήσεις οργής πλέον. Η απομάκρυνση από το σημείο της σύγκρουσης, μια βόλτα, μια ευχάριστη δραστηριότητα μπορούν να ρίξουν τα επίπεδα της διέγερσης και να λειτουργήσουν κατευναστικά. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να εντοπίσει τους δικούς του τρόπους χαλάρωσης. Βέβαια πάλι τονίζουμε ότι σημασία έχει το σημείο στο οποίο βρίσκονται οι οργισμένες σκέψεις. Αν βρίσκονται στο ανώτερο επίπεδο διέγερσης είναι πιο δύσκολο να σταματήσουν. Γι αυτό η αυτοπαρατήρηση, ο εντοπισμός των σκέψεων και η επαναξιολόγηση τους, πρέπει να γίνεται νωρίς, από τη στιγμή που ξεκινάει το συναίσθημα.

Όσον αφορά την εκτόνωση του θυμού, η πεποίθηση ότι όταν αυτός εκφραστεί, τότε υποχωρεί είναι μάλλον λανθασμένη. Έρευνες δείχνουν ότι υπάρχουν ελάχιστες πιθανότητες, να ηρεμήσουμε όταν εξαπολύσουμε το θυμό μας προς τον υπαίτιο. Η κακή διάθεση μάλλον παρατείνεται έτσι. Το να ηρεμήσουμε και να μιλήσουμε αργότερα μαζί με το άτομο που τον προκάλεσε είναι μάλλον πιο αποτελεσματικό.

**Κούρια Ιωάννα, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια.**

### **Αναφορές:**

*Η συναισθηματική νοημοσύνη, γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»;*, Daniel Goleman, 2011.

