

16 Ιανουαρίου 2016

## **Ευκαιρία για «γνώθι σαυτόν» ο θυμός!**

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





**Ο θυμός εμφανίζεται ως εσωτερική κίνηση, ως αντίδραση σε κάποια σκέψη, ή αίσθηση, ως ερμηνεία συμπεριφοράς του εαυτού ή του άλλου, στο πλαίσιο των διαπροσωπικών σχέσεων. Μέσω του θυμού - δηλαδή της ετοιμότητάς μας να αντιληφθούμε τα «αρνητικά» μας γνωρίσματα στο πρόσωπο του άλλου, ως φορέα τους - ενεργοποιείται το εσωτερικό μας σύστημα συναγερμού.**

Ο θυμός είναι μια αντίδραση σε ένα εσωτερικό ερέθισμα που ενεργοποιείται από μια σκέψη, από την ερμηνεία μιας κατάστασης που βιώνεται ως απειλητική για την ασφάλεια και την λειτουργία της ομοιοστατικής διατήρησης του ψυχοσωματικού οργανισμού.

Θυμώνεις με την μητέρα σου, τον αδερφό σου, την φίλη σου, τον σύντροφό σου, με έναν άγνωστο στο λεωφορείο, με τον συμμαθητή, τον συνεργάτη σου, με τον πολιτικό, με την ανάκληση ενός τραυματικού γεγονότος, με μια ολόκληρη φυλή, ή λαό.

Συχνά η εσωτερική κίνηση που καταλήγει στο συναίσθημα το θυμού κινητοποιείται από ένα εξωτερικό γεγονός (π.χ. την δράση-συμπεριφορά ενός ανθρώπου, το διάβασμα ενός βιβλίου, την θέαση μια κινηματογραφικής ταινίας, το ξέσπασμα μιας καταιγίδας, την ανατροπή μιας προγραμματισμένης συνθήκης, κ.ο.κ.).

Ο θυμός σου δείχνει πως βρίσκεσαι σε μια κατάσταση, σε ένα πρόσωπο, σε μια ερμηνεία που είναι απειλητική για το εγώ σου. Δεν θυμώνεις ποτέ με κάτι, ή με κάποιον που δεν σε αφορά.

Συνήθως, όταν αρνείσαι, δηλαδή δεν αποδέχεσαι ένα χαρακτηριστικό ως δικό σου, που όμως, επειδή ακριβώς δεν το θέλεις, το έχεις «πετάξει» στο αθέατο από το φως «μπουντρούμι» της συνείδησής σου, αυτό αναζητά με κάποιο τρόπο να σχετισθεί μαζί σου. Στην πραγματικότητα, εσύ -έστω και ασυνείδητα- ζητάς να το προσεγγίσεις, και αυτό ακριβώς κάνεις, όταν θυμώνεις με εκείνον τον «άλλον» που αναγνωρίζεις ότι το έχει.

Μέσω του άλλου έρχεσαι σε επαφή με αυτό που μέσα σου σε ενοχλεί, γιατί είναι στην ενδοψυχική πραγματικότητα και δικό σου. Η αγένειά του, η οργή του, η φιλαυτία του, η μεμψιμοιρία του, η αναβλητικότητα του, ο κομπασμός του, η ενδοτικότητα του, η ευθύτητά του, η ειρωνεία του, ο κυνισμός του, ο φόβος του, η αδυναμία του να εκφραστεί, η ανθρωπαρέσκειά του, όλα τα παραπάνω και πολλά άλλα, είναι δικά σου χαρακτηριστικά, που όμως έχεις καταχωνιάσει ως ανεπιθύμητα στο υπόγειο της ψυχής σου.

Δεν αναφέρομαι σε πολλές «θετικές» ιδιότητες, όπως την γενναιοδωρία, την υπομονή, την γενναιότητα, κ.α. που είναι κατά κόσμο επιθυμητές και επιδιωκόμενες, γιατί συνήθως αυτές, επειδή είναι θεμιτό κάποιος να της έχει, δεν αποτελούν ψυχικό υλικό «προς αποφυγή». Δεν υπάρχει ανάγκη να τις φυλακίσει ο κάτοχός τους στο σκοτεινά «λαγούμια» του ασυνειδήτου. Παρόλα αυτά, πολλοί από μας δυσανασχετούμε με όσους εκλαμβάνουμε ως φορείς των παραπάνω ιδιοτήτων, ακριβώς γιατί φοβόμαστε την αναγνώριση & συμπερίληψη των «θετικών» αυτών χαρακτηριστικών στο σύνολο της προσωπικότητας μας.

Ας όμως επιστρέψουμε στο παραπάνω σκεπτικό.

Μέσω του θυμού σου, λοιπόν, -δηλαδή της ετοιμότητάς σου να αντιληφθείς τα «αρνητικά» σου γνωρίσματα στο πρόσωπο του άλλου, ως φορέα τους- ενεργοποιείται το εσωτερικό σου σύστημα συναγερμού. Ο μεγάλος σου φόβος είναι να αποκτήσεις επίγνωση πως είσαι κι εσύ κάτοχός τους, αφού, αν συμβεί αυτό, ίσως χρειαστεί να τα ενσωματώσεις στο δικό σου ρεπερτόριο στάσεων & συμπεριφορών, πιθανότητα που τρομάζει το ήδη εγκατεστημένο εγωικό σύστημα της ενδοψυχικής σου ισορροπίας. Έτσι, απ' την μια, πετάς την «σαβούρα» των παραπάνω ανεπιθύμητων και κοινωνικά μη-αποδεκτών χαρακτηριστικών σου στους άλλους, απαλλάσσοντας τον εαυτό σου από την επίγνωση και την ανάγκη της δημιουργικής τους διαχείρισης.

Και από την άλλη, σου προσφέρεται, μέσα από το «καμπανάκι» του θυμού σου, η ευκαιρία -εάν θέλεις κάποτε να ολοκληρωθείς και ψυχικά να ωριμάσεις- να αρχίσεις να αποκτάς σταδιακά επίγνωση του ποιος πραγματικά είσαι, της μεγάλης «δεξαμενής» του ψυχικού σου μηχανισμού, κάνοντας χρήση της ερμηνευτικής προσέγγισης που σου προτείνω, και αναλαμβάνοντας την προσωπική σου ευθύνη, για την ενσωμάτωση -ή όχι- και την διαχείριση των -αρχικά σκιωδών- πλευρών της προσωπικότητάς σου.

---

**Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας [www.aftognosia.gr](http://www.aftognosia.gr)**

**Φωτ.: Depositphotos**

**<http://bitly.com/1WfGify>**