10 Απριλίου 2018

Τι λέει για σένα ο τρόπος που θυμώνεις

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Διαχειρίζεσαι σωστά τον θυμό σου; Ένα μίνι κουίζ θα σου πει τι κάνεις λάθος, και τι λένε οι αντιδράσεις σου για τον χαρακτήρα σου.



Το σενάριο έχει ως εξής: Μαλώνεις άσχημα με τον/την σύντροφό σου, μετά από μια μακρά περίοδο που η σχέση σας έχει σκαμπανεβάσματα. Τα λες όλα, έξαλλος/η, στην αδερφή σου στο τηλέφωνο, η οποία υπόσχεται να μην πει τίποτα σε κανέναν. Μια εβδομάδα αργότερα, σε ένα κυριακάτικο τραπέζι με το σόι, ο αδερφός σου σε

ρωτάει διακριτικά αν τα ξαναβρήκατε. Δεν έχεις πει σε κανέναν άλλο τίποτα για τον καυγά, οπότε είναι σίγουρο ότι του τα είπε η αδερφή σου. Τι κάνεις;

Α. Σηκώνεσαι με γδούπο από το τραπέζι, λες στην αδερφή σου «έλα λίγο κουζίνα που σε θέλω» και, φτάνοντας στην κουζίνα, αρχίζεις να της ουρλιάζεις ότι πρόδωσε την εμπιστοσύνη σου, μέχρι που βάζει τα κλάματα.

Β. Σφίγγεις τα δόντια και αποφεύγεις το βλέμμα της αδερφής σου όλο το βράδυ. Όταν σε ρωτάει τι έχεις απαντάς «τίποτα». Φεύγεις νωρίς από το τραπέζωμα, και τις επόμενες εβδομάδες δεν σηκώνεις το τηλέφωνο όταν σε παίρνει.

Γ. Περνάς όλη τη βραδιά με το στομάχι δεμένο κόμπο, αλλά κάνεις σαν να μη συμβαίνει τίποτα, και κανείς δεν ψυλλιάζεται ότι κάτι τρέχει. Δε λες τίποτα στην αδερφή σου, απλά –αφού βασανίζεσαι μόνος/η σου για δυο-τρεις μέρες– αποφασίζεις ότι δεν θα της εμπιστευτείς τίποτα ξανά.

Δ. Κάνεις σαν να μη συμβαίνει τίποτα εκείνη την ώρα, παίρνεις την αδερφή σου να πάτε για καφέ την άλλη μέρα οι δυο σας, κι εκεί της λες ότι σε πρόδωσε, ότι πληγώθηκες και ότι θα σου πάρει καιρό να την εμπιστευτείς ξανά.

Αν απάντησες το Α, είσαι αντιδραστικός

Όταν νιώθεις ότι σε αδικούν ή σε προσβάλλουν «απαντάς» αμέσως, φωνάζοντας ίσως και κοπανώντας πράγματα. «Πολλοί άνθρωποι αντιδρούν έτσι, γιατί έχει αποτελέσματα» εξηγεί ο ψυχολόγος Simon Rego, του Ιατρικού Κέντρου Montefiore.

Όσα, όμως, κερδίζεις σε άμεση ικανοποίηση, τα χάνεις μακροπρόθεσμα σε σεβασμό: Ο περίγυρός σου σε θεωρεί ευέξαπτο στην καλύτερη περίπτωση και βίαιο στην χειρότερη. «Οι άνθρωποι που έχουν τέτοιες εκρήξεις συνήθως αντιμετωπίζουν και πολλές ενοχές» επισημαίνει ο δόκτωρ Rego. «Μετά το εκάστοτε περιστατικό, νιώθουν ντροπή που δεν κατάφεραν να συγκρατήσουν τον εαυτό τους, ή τύψεις γιατί ξέρουν ότι πλήγωσαν κάποιον». Έρευνες, τέλος, δείχνουν ότι αυτού του είδους η αντίδραση συνδέεται με υψηλό κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Αυτό που μπορείς να δοκιμάσεις να κάνεις είναι να μετρήσεις μέχρι το δέκα, να πάρεις μερικές βαθιές ανάσες, και να θέσεις στον εαυτό σου την πρόκληση να μην «απαντήσει» αμέσως στην προσβολή ή σε οτιδήποτε ήταν αυτό που σε έκανε να θυμώσεις. Σκέψου πως όσο περισσότερο «κρατηθείς» τόσο πιο ψύχραιμα θα το συζητήσεις, και τόσο πιο αποτελεσματικά θα λυθεί το θέμα/ βρεις το δίκιο σου/ βάλεις τον άλλο στη θέση του.

Αν απάντησες το Β, είσαι «παθητικά επιθετικός»

Η πολυφορεμένη αγγλική έκφραση “passive aggressive” βρίσκει στο άτομό σου την απόλυτη εφαρμογή της: Κατεβασμένα μούτρα, «-τι έχεις; -τίποτα», έμμεσα «καρφιά», ατάκες που στάζουν δηλητήριο, κουτσομπολιά πίσω από την πλάτη του άλλου και περισσότερο «-τι έχεις; -τίποτα». Πού θα οδηγήσουν με μαθηματική ακρίβεια όλα αυτά; Σε αυτό που ήθελες εξ αρχής να αποφύγεις: Σε καυγά.

Εξίσου προβληματικό είναι και το γεγονός ότι οι «παθητικά επιθετικοί» άνθρωποι περνούν πάρα πολύ χρόνο να αναλύουν μέσα τους το πώς αδικήθηκαν, βράζοντας στο ζουμί τους, πράγμα που τους προκαλεί συναισθηματική και σωματική δυσφορία.

Γιατί το κάνεις αυτό; Εδώ έρχεται η έκπληξη: «Τα παθητικά επιθετικά άτομα δεν θεωρούν ότι έχουν το δικαίωμα να θυμώσουν» λέει ο Norman Rosenthal, καθηγητής ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Georgetown. Μπορεί να είναι έλλειψη αυτοπεποίθησης, ή μπορεί να παραπήρες κατά γράμμα τη συμβουλή των γονιών σου ότι «τα καλά παιδιά δεν μαλώνουν». Αυτό που έχεις να κάνεις είναι πρώτον να παραδεχτείς στον εαυτό σου ότι είσαι θυμωμένος, και δεύτερον να το συζητήσεις, όσο ψύχραιμα και πολιτισμένα θέλεις.

Αν απάντησες το Γ, αποφεύγεις τον θυμό σου

Το να κάνεις σαν να μη συνέβη τίποτα όταν θυμώνεις μπορεί κυριολεκτικά να σε αρρωστήσει. «Ο εσωτερικευμένος θυμός βλάπτει την αυτοπεποίθηση του ατόμου, που αισθάνεται αδύναμο και ανίκανο να ικανοποιήσει τις προσωπικές του ανάγκες. Κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει ακόμα και κατάθλιψη» εξηγεί η ψυχολόγος Jair Soares.

Το να καταπιέζεις τον θυμό σου μπορεί, σύμφωνα με έρευνες, να προκαλέσει καρδιακά προβλήματα, επιπλοκές στο πεπτικό σύστημα και καταθλιπτικά επεισόδια. «Ο συσσωρευμένος θυμός που δεν εκτονώνεται προκαλεί την έκκριση στρεσογόνων ορμονών, που επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό σύστημα» εξηγεί η δρ. Soares.

Αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να μάθεις πρώτα απ’ όλα να αναγνωρίζεις τον θυμό σου –κι αυτό δεν είναι τόσο εύκολο όσο ακούγεται. Αν πιάσεις τον εαυτό σου να αποφεύγει κάποιον, ή να αισθάνεται έντονα στρεσαρισμένος, ψάξε στο πρόσφατο παρελθόν για κάποιον διάλογο ή συμπεριφορά που μπορεί να σε έκανε να αισθανθείς άσχημα –ή που, αν προτιμάς, έναν άλλο άνθρωπο θεωρείς πως θα τον θύμωνε. «Η αποφυγή έχει συνήθως να κάνει με τον φόβο ότι θα καταστρέψεις μια

σχέση, ή ότι ο κόσμος θα πάψει να σε συμπαθεί αν εκφράσεις τον θυμό σου» λέει ο δρ. Rego. «Αυτός ο φόβος, όμως, είναι συχνά αβάσιμος». Αν το αντιληφθείς αυτό, μετά είναι ευκολότερο να δράσεις –όχι απαραίτητα να σπάσεις πράγματα, απλά για αρχή να μιλήσεις για όσα σε θυμώνουν ή σε στεναχωρούν.

Αν απάντησες το Δ, είσαι ευθύς

Δεν έχεις κανένα πρόβλημα να παραδεχτείς ότι θύμωσες. Αντί, όμως, να πεις ό,τι σου κατέβει στο κεφάλι εκείνη τη στιγμή, σχεδιάζεις μια λογική και εποικοδομητική προσέγγιση που στηρίζεται στον σεβασμό του άλλου, πριν ανοίξεις το στόμα σου. Αυτή η αντίδραση είναι η ιδανική, λέει ο δρ. Rego, και καλά θα κάνεις να συνεχίσεις έτσι. «Το να είσαι ευθύς και άμεσος είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος να επιλύσεις το κάθε ζήτημα» συμφωνεί ο δρ. Rosenthal. «Δείχνει ότι σέβεσαι τις ανάγκες και τα αισθήματα των άλλων, αλλά λαμβάνεις και τα δικά σου αισθήματα υπ’ όψιν». Συγχαρητήρια –και καλωσήρθες στον κόσμο των ενηλίκων.

Πηγή: Prevention.com

Επιμέλεια: Ηρώ Κουνάδη