



Ομάδες Ενδυνάμωσης

ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥΜΑΙ/ ΜΕ ΜΕ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗ

4η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ - Πειθαρχία

Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα όπως όλα τα άλλα. Υπάρχει γιατί είναι χρήσιμο. Εμπεριέχει μηνύματα προς τον εαυτό, τον άλλο και την σχέση μας, τα οποία χρειάζεται να αφουγκραστούμε, να τα επεξεργαστούμε και να τα μετουσιώσουμε σε νέα συμπεριφορά και λειτουργικότητα.

Συνήθως αντιμετωπίζουμε τον θυμό με δύο τρόπους.

Είτε ξεσπάμε τον θυμό, είτε τον απωθούμε (τον αποφεύγουμε). Αυτό δεν βοηθάει ούτε εμάς ούτε την σχέση, αφού δεν επιτρέπει στον εαυτό να ωριμάσει, ούτε επιτρέπει στην σχέση να εξελιχθεί. Αντίθετα εδραιώνει ένα δυσλειτουργικό σχήμα συμπεριφοράς, οδηγεί ακόμα και στην αποστασιοποίηση ή και στην διακοπή της σημαντικής σχέσης (στην περίπτωση του ξεσπάσματος) είτε στην εμπέδωση καταθλιπτικής διάθεσης και στην ξαφνική έκρηξη (όταν τον αποφεύγουμε).

Υπάρχουν πολλά πράγματα τα οποία μπορούμε να κάνουμε ΠΡΙΝ την κατάσταση του θυμού (πρόληψη) είτε ΜΕΤΑ (θεραπεία).

Σημαντικός προληπτικός παράγοντας για την αποφυγή ξεσπασμάτων θυμού και συγκρούσεων, είναι η εμπέδωση ενός συναισθηματικού κλίματος το οποίο επιτρέπει την ελεύθερη - και με ασφάλεια - έκφραση όλων των συναισθημάτων και η διατήρηση της ανοιχτής και ανεμπόδιστης επικοινωνίας.

Η στάση αυτή, βοηθάει στην ανάληψη της προσωπικής ευθύνης για την συμπεριφορά του ατόμου και επιλύει το πρόβλημα.

Ο εσωτερικός διάλογος, ο εντοπισμός η αποδοχή και η επεξεργασία μιας διαφορετικής στάσης που επουλώνει την προσωπική πληγή και την πληγή της σχέσης, ενδυναμώνει την ψυχική αντοχή και την διατήρηση οικείων, λειτουργικών σχέσεων.

Ευάγγελος Μανουράς - **Ψυχολόγος**

Κούτας Γεώργιος - **Γενικός Διευθυντής,
ΜΑ Ιατρικός Ψυχολόγος**

Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ:

«Ακριβώς όπως οι γρήγοροι υπηρέτες, που πριν καλά καλά ακούσουν όλα όσα τους λένε, βιάζονται να τρέξουν, και ύστερα κάνουν λάθος ως προς την εντολή που τους δόθηκε...»

“...ή όπως τα σκυλιά, που αρχίζουν να γαβγίζουν και μόνο που ακούν κάποιον θόρυβο από έξω, προτού ακόμη αντιληφθούν αν ο επισκέπτης είναι ένα γνωστό πρόσωπο..”

“...έτσι και ο θυμός, εξαιτίας της έξαψης και της βιασύνης που είναι τα φυσικά του χαρακτηριστικά, «ακούει» τη λογική, δεν «ακούει» όμως την εντολή που του δίνει, και έτσι ορμάει να πάρει εκδίκηση.”

Αριστοτέλης, «Ηθικά-Νικομάχεια»

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

Αριστοτέλης, «Ηθικά-Νικομάχεια»