

Η ΟΡΓΗ ΚΑΙ Ο ΘΥΜΟΣ

Η οργή είναι συναίσθημα, που απαντά σε ερεθίσματα που απειλούν το αίσθημα "δικαίου" και την αυτοαξία μας.

Στη ψυχολογία οργή λέγεται ο έντονος θυμός που προκαλείται από κάτι δυσάρεστο ή καλύτερα, οργή θεωρείται το ξέσπασμα του θυμού.

Το να νιώθουμε προσβεβλημένοι ή υποτιμημένοι οδηγώντας μας σε έκρηξη οργής και επιθετικότητας, όπου χάνεται ο αυτοέλεγχος και οδηγούμαστε σε μια ψυχολογία αυτοκαταστροφική.

Μικρά ξεσπάσματα, φωνές στο δρόμο και εκρήξεις σε φαινομενικά ασήμαντες καταστάσεις που ο καλύτερος οδηγός θα ήταν σαφώς η ψυχραιμία.

Ο θυμός ορίζεται ως έντονη συναισθηματική αντίδραση του οργανισμού, που εμφανίζεται σε μια σειρά καταστάσεων, όπως η επίθεση και η απειλή.

Πρόκειται για ένα σύνολο αντιδράσεων στη μιμική του προσώπου, στη στάση του σώματος, στον τόνο της φωνής κλπ.

Πότε αισθανόμαστε θυμό;

- * στο συναίσθημα αδικίας.
- * στην παρερμηνεία καταστάσεων.
- * στην αναζήτηση ερεθισμάτων με σκοπό την συναισθηματική αποφόρτιση από κάποια άλλη αιτία στην οποία δεν αντιδράμε.
- * όταν θέλουμε να κυριαρχήσουμε και να επιβληθούμε.
- * λόγω χαμηλής αυτοπεποίθησης.
- * λόγω κάποιων οργανικών δυσλειτουργιών, πχ. θυρεοειδούς.

Ο Θυμός είναι ένα αμφιλεγόμενο συναίσθημα και συχνά γίνεται λόγος για μια διαμάχη ανάμεσα στη λογική και το συναίσθημα, ειδικά όταν ο τρόπος έκφρασης του είναι αρκετά ωμός ή όταν δεν ελέγχεται.

Επιπλέον, αυτό που εντείνει αυτόν τον διαχωρισμό, είναι το γεγονός ότι άλλες φορές η έκφραση του θυμού μας είναι απαραίτητη γιατί κατακτάμε αυτά που επιθυμούμε και άλλες φορές αποδεικνύεται επιζήμια για εμάς ή τους άλλους.

Τελικά, αν μπορούμε να αναγνωρίσουμε ένα κοινό σημείο σε όλες τις θεωρίες σε σχέση με το θυμό είναι ότι είναι ένας τρόπος επικοινωνίας, ένας συναγερμός που θέτουμε σε λειτουργία προκειμένου να ακουστεί το μήνυμά μας. Όποιο είναι για τον καθένα "Δώσε μου προσοχή ή Νιώθω πληγωμένος ή Θέλω να αποδοθεί δικαιοσύνη ή Δεν μου αρέσει αυτό που συμβαίνει".

Είναι σημαντικό να γίνεται διαχωρισμός ανάμεσα στον θυμό και την οργή, την ενόχληση, την πικρία, το μίσος, την απόγνωση και άλλα συναισθήματα που μπορεί να συνυπάρχουν.

Όταν ο θυμός οδηγεί σε συνεχή ξεσπάσματα, αυτό έχει μεγάλο κόστος στην προσωπική μας ζωή και η επιθετικότητα και οι διενέξεις οδηγούν σε λιγότερη ικανοποίηση μέσα στις σχέσεις μας. Τότε μιλάμε για κακοποιητικό θυμό.

Η διαταραχή συχνά ευνοείται από την κακή ποιότητα ύπνου, ορμονικές ανισορροπίες ή ακόμη την κατάθλιψη.

Η Ιατρική λέει ότι ενεργοποιεί την αμυγδαλή, το εγκεφαλικό τμήμα συγκέντρωσης συναισθημάτων, κάνοντας να λειτουργεί ανεπαρκώς ο ελεγκτής παρορμήσεων, μετωπιαίος φλοιός, ενώ συγχρόνως αυξάνεται επικίνδυνα η αρτηριακή πίεση.

Τρόπος διαχείρισης του θυμού.

Είναι σημαντικό το άτομο να είναι σε επαφή με τον εαυτό του, να γνωρίζει τις ανάγκες του και να εκφράζει τα συναισθήματά του.

Να προσπαθεί να λεκτικοποιεί το πως νιώθει, με ψυχραιμία και λογική.

Να μην μεταθέτει την έκφραση των συναισθημάτων του γιατί τότε συσσωρεύονται και κατακλύζεται από αυτά, οδηγείται σε υπερβολικές αντιδράσεις και εκδραματίσεις.

Διάφορες τεχνικές χαλάρωσης μέσω αναπνοής ή σωματικής άσκησης λειτουργούν πολλές φορές βοηθητικά.

Πρέπει το άτομο να περιορίσει το καθημερινό άγχος τους έντονους και κοπιαστικούς ρυθμούς ζωής και τότε ο έλεγχος του θυμού του είναι καλύτερος.

Το σημαντικότερο όμως είναι να συνειδητοποιήσει το βαθύτερο νόημα για το οποίο θυμώνει. Ο πυρήνας του θυμού αφορά το παρελθόν, την ιστορία ζωής του και τα συναισθήματα που βίωσε από τις σχέσεις που αναπτύχθηκαν μέσα στην πατρική του οικογένεια.

Η μακροθυμία αντιτίθεται στην οργή και συνίσταται στο να υπομένουμε με ηρεμία τα κακά που προκαλούνται από ανθρώπους, όπως κριτικές, ύβρεις ή προσβολές. Μακροθυμία είναι: "Το εγκαρτερεῖν τοῖς δεινοῖς, το υπομένειν πονηρά, το αναμένειν το τέλος του πειρασμού και το μη εξάγει θυμόν" (Μάξιμος Ομολογητής).

Ο Απόστολος Παύλος μας καθοδηγεί:

"απόθεσθε υμεῖς τα πάντα, οργήν, θυμόν, κακίαν, (...) απεκδυσάμενοι τον παλαιόν άνθρωπο (...) και ενδυσάμενοι τον νέον τον ανακαινούμενον εις επίγνωσιν κατ' εικόνα του κτίσαντος αυτόν" (Κολασ. γ' 8-10).

Σας ευχαριστώ

Δημήτριος Μητρόπουλος