

ΜΕΡΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΥΜΟΥ

1. STOP (ή αλλιώς pause): Κατά τα πρώτα στάδια διαχείρισης του θυμού αλλά και αργότερα, όταν βρίσκεστε σε μία διαφωνία και νιώθετε πως ο θυμός σας κλιμακώνεται έντονα, είναι σημαντικό να ζητήσετε από τον συνομιλητή σας να κάνετε μία παύση, ένα διάλειμμα. Στο διάστημα αυτό, προσπαθήστε να σκεφτείτε τι είναι αυτό που πυροδοτεί τον θυμό σας, καθώς και ποια βαθύτερη σκέψη/άποψη/πεποίθηση είναι αυτή που σας εμποδίζει να υιοθετήσετε μία βοηθητική συμπεριφορά. Επίσης, μπορείτε να δοκιμάσετε πρακτικές που σας χαλαρώνουν, όπως διαφραγματική αναπνοή, να κάνετε μία σύντομη βόλτα, ή/και να ακούσετε μουσική.

2. Αναλάβετε την συναισθηματική σας ευθύνη: Είναι σημαντικό να αποδεχθείτε ότι υπεύθυνος για την διαχείριση του θυμού σας, είναι ο εαυτός σας και όχι ο συνομιλητής σας. Οι άνθρωποι αλληλεπιδρούμε μεταξύ μας και επηρεάζουμε ο ένας τον άλλον. Ωστόσο, αναρωτηθείτε: εάν σε 100 άτομα συνέβαινε το ίδιο γεγονός θα αποκρίνονταν/ αντιδρούσαν και οι 100 αυτοί άνθρωποι με τον ίδιο συναισθηματικό και συμπεριφορικό τρόπο;

3. Ορθολογικές Πεποιθήσεις: Αν πολύ σωστά στην προηγούμενη ερώτηση απαντήσατε όχι, τότε έχει έρθει η στιγμή για να βρείτε ποια βαθύτερη σκέψη/πεποίθηση ευθύνεται για τον πολύ μεγάλο σε ένταση θυμό σας. Είναι σημαντικό, να εντοπίζουμε τις άκαμπτες, μη βοηθητικές σκέψεις/πεποιθήσεις μας που προκαλούν την έντονη αναστάτωση μας, προκειμένου να τις αναδομούμε σχηματίζοντας περισσότερο ευέλικτες, βοηθητικές σκέψεις/πεποιθήσεις. Αντί για το «πρέπει οπωσδήποτε» προτιμήστε το «θα ήθελα πολύ, αλλά δεν το έχω απόλυτη ανάγκη για να ζήσω/ εξελιχθώ». Αντί για σκέψεις «που φέρνουν την καταστροφή», προτιμήστε να «αξιολογήσετε ρεαλιστικά τις αρνητικές συνέπειες κάποιου γεγονότος» και επικεντρωθείτε στη λύση/ανάκαμψη. Αντί για σκέψεις/πεποιθήσεις που σας στερούν το κουράγιο, «δεν αντέχω», προτιμήστε σκέψεις/πεποιθήσεις που θα ενισχύσουν την ψυχική σας ανθεκτικότητα και θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε τον αγώνα σας «είναι δύσκολο, αλλά αξίζει να αντέξω τη συγκεκριμένη δυσφορία». Αντί να αξιολογείτε τον εαυτό σας/άλλους συνολικά και να βάζετε μία γενική, άδικη και μη βοηθητική ταμπέλα στον εαυτό σας/άλλους «δεν αξίζω κτλ», προτιμήστε να αποδεχθείτε άνευ όρων τον εαυτό σας/άλλους και να εστιάσετε στην αλλαγή ή/και εξομάλυνση της μη βοηθητικής συμπεριφοράς.

4. Αναγνωρίστε στον άλλον το δικαίωμα του λάθους ή το δικαίωμα να μην συμφωνεί μαζί σας: Θυμηθείτε ότι όταν αναγνωρίζουμε στον άλλον το δικαίωμα να σφάλει, το αναγνωρίζουμε/δίνουμε πρώτα απ' όλα και στον εαυτό μας! Δεν σημαίνει πάντα ότι το άλλο άτομο προσπαθεί επιτηδευμένα και ηθελημένα "να μας βλάψει".

5. Επικοινωνήστε τα συναισθήματά σας: Περιγράψτε με σαφήνεια πως νοιώθετε μέσα σε μία συνθήκη/κατάσταση.

6. Επικοινωνήστε τα αιτήματα/επιθυμίες σας: Περιγράψτε με σαφήνεια αυτό, το οποίο επιθυμείτε χωρίς να χρησιμοποιείτε ασαφείς και αφηρημένους όρους.

7. Διαπραγματευτείτε & Συμβιβαστείτε/ Κάντε Συμφωνίες: Ο συμβιβασμός δεν έχει πάντα αρνητικό πρόσημο. Αντίθετα, είναι θετικός/λειτουργικός, ρεαλιστικός και ευέλικτος όταν μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είναι εφικτό να παίρνουμε πάντα ακριβώς αυτό που ζητάμε, αλλά μπορούμε να προσπαθήσουμε σταθερά να διεκδικήσουμε τα πιο σημαντικά για εμάς και να διατηρήσουμε/βελτιώσουμε τις σχέσεις μας.