

7Η – 8Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Η συνάντησή μας ξεκινάει περίεργα σήμερα. Ο μαγικός κύκλος δεν αποπνέει ηρεμία. Ακούγονται φωνές και όλοι βρίσκουμε μια αφορμή για να θυμώσουμε.

Πόσο εύκολα πυροδοτείται ο θυμός μας! Αρκεί μια αδικία, κάποια απογοήτευση, η αίσθηση απώλειας ή απειλής για να συγχυστούμε, να χάσουμε την ψυχραιμία μας, να αντιμιλήσουμε, να χειροδικήσουμε, να διαταράξουμε σχέσεις, να χάσουμε φίλιες, **να χάσουμε τον εαυτό μας τον ίδιο...**

Αναπόφευκτος είναι ο θυμός κι αποτελεί ένα φυσιολογικό συναίσθημα, όμως, προκαλεί προβλήματα, ψυχικά και σωματικά. Γι' αυτό καταφεύγουμε σε στρατηγικές διαχείρισής του. Καθόλου εύκολη διαδικασία, καθώς χρειάζεται αυτογνωσία, ενσυναίσθηση, αυτοέλεγχο, εγκράτεια. Πρόκειται για αρετές που αποκτώνται με κόπο κι επιμονή.

Ξεκινάμε την εξάσκηση!

Καλούμαστε να ικανοποιήσουμε ανάγκες, να διεκδικήσουμε δικαιώματα. Υποδύμαστε ρόλους κι επιλέγουμε τον τρόπο που θα τα καταφέρουμε. Ανάλογα με την επιλογή μας καταγράφουμε κάθε φορά σε ποιον τύπο συμπεριφοράς ανήκουμε (παθητικός-ενεργητικός/διεκδικητικός-επιθετικός), αναγνωρίζοντας τα χαρακτηριστικά του καθενός και κατ' επέκταση του εαυτού μας.

Στο τέλος κουραζόμαστε να είμαστε θυμωμένοι, γιατί τα προβλήματα παραμένουν άλυτα. Διαπιστώνουμε ότι:

η διαχείριση θυμού δεν είναι υποχώρηση. Είναι ένδειξη εξυπνάδας και ωριμότητας.

Την επόμενη φορά με ηρεμία και πάλι!

