



Όταν μαλώνουν οι σύζυγοι, η σύγκρουση αποδίδεται συχνά στη διαφωνία τους για μια συνήθεια ή μια στάση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο κάθε σύντροφος θεωρείται από τον άλλο ως παραβάτης. Δεν είναι οι ίδιες οι πράξεις, αλλά οι ερμηνείες ή οι παρερμηνείες που δίνει σε αυτές το ζευγάρι. Η κυριότερη αιτία είναι η πεποίθηση που κρύβεται από πίσω, δηλαδή αυτό που πιστεύει ο καθένας και ο τρόπος που ερμηνεύει αυτό που συνέβη. Το κύριο συναίσθημα που συναντάμε σε αυτές τις περιπτώσεις ερμηνείας/παρερμηνείας είναι ο θυμός.

Ο θυμός οφείλεται στη συμβολική σημασία που αποδίδει ο ένας σύζυγος στις πράξεις του άλλου. Σε πολλούς οι ευνοϊκές συμπεριφορές θεωρούνται δεδομένες, τα λανθασμένα βήματα ή τα τυχόν σφάλματα του κάθε συντρόφου, αν και συχνά πολύ λιγότερα από τις θετικές εκδηλώσεις του, μπορούν να προκαλέσουν μια πιο δυνατή και μόνιμη εντύπωση. Είναι σαν να συγκεντρώνεται κάποιος στις παραβάσεις του συντρόφου του και όχι στις θετικές αντιδράσεις του.

Σαν ένα πρώτο βήμα για τη μείωση του θυμού στη σχέση σας πρέπει να προσδιορίσετε το βαθμό στον οποίο οι γνωστικές διεργασίες σας συμβάλλουν στο πρόβλημα. Επειδή υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να έχετε παρερμηνεύσει τις πράξεις του/της συντρόφου σας, κάντε στον εαυτό σας τις εξής ερωτήσεις όταν αρχίζετε να νιώθετε θυμό:

- «Ο θυμός μου είναι δικαιολογημένος ή αδικαιολόγητος; Βασίζεται σε δικά μου προβλήματα ή σε ένα πραγματικό πρόβλημα της σχέσης;» Προσπαθήστε να απαντήσετε βάσει προηγούμενων εμπειριών σας, ιδιαίτερα εκείνων στις οποίες ο θυμός φαινόταν για την ώρα να είναι δικαιολογημένος, αλλά αργότερα αποδείχτηκε υπερβολικός, ακατάλληλος ή αβάσιμος.

- «Ποιες είναι οι αυτόματες σκέψεις μου; Πώς ερμηνεύω τις πράξεις του/της συντρόφου μου δίνοντας διάφορες σημασίες σε αυτές που μπορεί να μην υπάρχουν; Η ερμηνεία μου βασίζεται σε μια αντικειμενική εκτίμηση της συμπεριφοράς του/της συντρόφου μου ή βασίζεται απλά σε σημασίες που της αποδίδω; Η ερμηνεία μου είναι ένα λογικό επακόλουθο των συμβάντων; Υπάρχουν εναλλακτικές εξηγήσεις;

- Αν ο θυμός σας είναι δικαιολογημένος-δηλαδή αν έχετε ερμηνεύσει την συμπεριφορά του/της συντρόφου σας σωστά και σας φαίνεται προσβλητική-, αναρωτηθείτε αν μπορεί να είναι αποτέλεσμα κάποιων γνωστικών λαθών όπως, για παράδειγμα, η επιλεκτική αφαίρεση ή η σκέψη του όλα ή τίποτα, ή η υπερβολή ή η καταστροφολογία;
- Αναρωτηθείτε αν υπάρχει ένα στοιχείο ικανοποίησης στο να βρίσκετε λόγους να επιτίθεστε στο/στη σύντροφο σας. Ίσως αντλείτε ένα αίσθημα ευχαρίστησης βλέποντας τον/την να φαίνεται πληγωμένος/η ή ένοχος/η. Ίσως σας ικανοποιεί να παίρνετε εκδίκηση, να δείχνετε την πυγμή σας, να αποκτάτε το “πάνω χέρι”.

Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της έκφρασης του θυμού

Πρέπει εσείς οι ίδιοι να αποφασίσετε αν οι συζυγικοί καβγάδες και γενικά οι συγκρούσεις στους διάφορους τομείς αξίζουν τον κόπο. Επειδή υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να έχετε παρερμηνεύσει τις πράξεις του/της συντρόφου σας, είναι καλό όπως είδαμε να κάνετε στον εαυτό σας κάποιες ερωτήσεις όταν αρχίζετε να νιώθετε θυμό.

Θυμηθείτε πως στην πραγματικότητα έχετε επιλογές: μπορείτε να επιλέξετε να εκφράσετε το θυμό σας ή να μην τον εκφράσετε καθόλου. Αν αποφασίσετε να τον εκφράσετε, μπορείτε να επιλέξετε επιπλέον και τον τρόπο με οποίο θα το κάνετε. Αν τον εκφράζεται με τρόπο που να δηλώνει απλά ότι νιώθετε ενοχλημένοι ή προσβεβλημένοι από τη συμπεριφορά του/της συντρόφου σας, ο θυμός θα έχει λιγότερα μειονεκτήματα από ότι αν προορίζεται να απειλήσει ή να ταπεινώσει το/τη σύντροφο σας.

Μην ξεχνάτε πως δεν υπάρχει κανόνας που να υποστηρίζει πως πρέπει να εκφράζει κάποιος τον θυμό του. Αν συγκρατηθείτε, ο θυμός σας θα υποχωρήσει και θα χαρείτε που τελικά δεν τον εκδηλώσατε. Επιπλέον έχετε την ευκαιρία να αξιολογήσετε αν αυτός βασίζεται στην ίδια την συμπεριφορά του/της συντρόφου σας ή στη σημασία που εσείς της έχετε αποδώσει, δηλαδή μπορείτε να εξακριβώσετε καλύτερα αν θέλετε να τιμωρήσετε το/τη σύντροφο σας απλά για κάποιο λάθος του ή για την παρερμηνεία που δώσατε εσείς στο γεγονός.

Πριν εκδηλώσετε το θυμό σας στο/στη σύντροφο σας, κάντε στον εαυτό σας τις εξής ερωτήσεις:

- Τι περιμένω να κερδίσω με το να κατηγορώ, να τιμωρώ ή να επιτίθεμαι στο/στη σύντροφο μου;
- Ποιο είναι το σημείο που θέλω να τονίσω στο/στη σύντροφο μου; Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να το πετύχω; Είναι πιθανόν να τα καταφέρω κατηγορώντας ή κατακρίνοντας το/τη σύντροφο μου;
- Υπάρχουν καλύτεροι τρόποι από την τιμωρία για να επηρεάσω το/τη σύντροφο μου, για παράδειγμα, κάνοντας μια σοβαρή συζήτηση για τη συμπεριφορά του ή προσφέροντας μια «ανταμοιβή» (ένα χαμόγελο ή ένα κομπλιμέντο) κάθε φορά που κάνει κάτι που μου αρέσει;

Γενικότερα κάθε ανθρώπινη συμπεριφορά έχει κάποιο κίνητρο και έναν σκοπό. Επίσης οφείλει να έχει ως κύριο σκοπό να πλησιάσουμε τον άνθρωπο που έχουμε δίπλα μας και όχι να απομακρυνθούμε από αυτόν. Συνήθως υπάρχουν πάντα κάποιοι εναλλακτικοί τρόποι από αυτούς που υιοθετούσατε μέχρι τώρα, «Πάντα υπάρχει κάτι που δεν έχουμε πει ή κάτι που δεν το έχουμε πει με τον κατάλληλο τρόπο». Προτού αποφασίσετε πώς θα χειριστείτε μια κατάσταση που σας προκαλεί «Θυμό», σκεφτείτε τις παραπάνω ερωτήσεις ώστε κάποια ζητήματα να είναι πρωτίστως ξεκάθαρα στους ίδιους σας.