

Φόβος - Θυμός

Ο αδούλευτος φόβος γίνεται θυμός. Όταν δεν έχουμε επαφή με το φόβο μας, ή δε γνωρίζουμε καν ότι φοβόμαστε, ο φόβος γίνεται θυμός. Εάν δεν αντιμετωπίσουμε το θυμό μας, αυτός θα γίνει οργή.

Είμαστε πιο συνηθισμένοι να αντιμετωπίζουμε το θυμό παρά το φόβο μας. Μας είναι πιο εύκολο να λέμε στον σύντροφό μας "σου έχω θυμώσει", παρά να λέμε "φοβάμαι πως θα φύγεις". Μας είναι πιο εύκολο να θυμώνουμε γι αυτά που δεν πάνε καλά, αντί να παραδεχόμαστε ότι "φοβάμαι πως δεν είμαι αρκετά καλός".

Πριν μερικούς μήνες, ένας νεαρός ο Andrew, είχε ραντεβού με το κορίτσι του, τη Melanie, σε μια καφετέρια. Επειδή όμως υπάρχουν πολλές τέτοιες καφετέριες σκορπισμένες σε διάφορα σημεία της πόλης, ο κάθε ένας βρέθηκε σε διαφορετική καφετέρια. Ο Andrew περίμενε την Melanie περίπου τριάντα με σαράντα λεπτά, άφησε ένα μήνυμα στον τηλεφωνητή της και μετά επέστρεψε στο διαμέρισμά του. "Υπολόγισα πως κάποιο μπέρδεμα θα είχε γίνει, και πως θα ανανεώναμε το ραντεβού μας", μου εξήγησε. "Η εντύπωση όμως που είχε η Melanie, ήταν διαφορετική. Ήταν πολύ θυμωμένη μαζί μου. Υπονοούσε πως την άφησα εσκεμμένα να περιμένει, πως την απογοήτευσα, πως δεν μπορούσε να μου έχει εμπιστοσύνη. Της επισήμανα ότι απλά αυτό που συνέβη ήταν πως και οι δύο είχαμε κατά νου διαφορετική καφετέρια."

Αυτό που για τον Andrew ήταν ένα απλό μπέρδεμα ήταν για τη Melanie μια τρομερή απογοήτευση, που υποδήλωνε ότι ο σύντροφός της ήταν αναξιόπιστος και πως θα την απογοήτευε και πάλι στο μέλλον. Επιβάρυνε την κατάσταση με περισσότερο θυμό απ' ότι ήταν αναγκαίο, έναν θυμό που πιθανόν ήταν απομεινάρι ενός παλιού τραύματος. Δεν μπορούσε να δει την πραγματικότητα έτσι όπως ήταν.

Ανυποψίαστη για τον φόβο που υπήρχε κάτω από το θυμό της η Melanie έκανε τον Andrew "κακό". Δυστυχώς, έκανε μόνο το πρώτο βήμα.....έγινε έξαλλη. Όλοι είμαστε πολύ καλοί στο βήμα αυτό: "Είμαι θυμωμένη επειδή δεν ήσουν εκεί", "θύμωσα επειδή άργησες", "θύμωσα επειδή δεν έκανες καλή δουλειά", "θύμωσα γι' αυτά που είπες". Χρειάζεται όμως να μάθουμε πώς να κάνουμε και το δεύτερο βήμα, να κοιτάξουμε μέσα μας και να διερευνήσουμε το φόβο που υποβόσκει. Ας δούμε μερικά ενδεικτικά σημεία για το τί μπορεί πραγματικά να συμβαίνει:

- Ο θυμός: Είμαι θυμωμένη γιατί δεν ήσουν εκεί.
- Ο υποκείμενος φόβος: Όταν δεν είσαι εκεί, φοβάμαι ότι με εγκαταλείπεις.
- Ο θυμός: Είμαι θυμωμένη επειδή άργησες.
- Ο υποκείμενος φόβος: Δεν είμαι τόσο σημαντική για σένα όσο η δουλειά σου.
- Ο θυμός: Είμαι θυμωμένη επειδή δεν έκανες καλά τη δουλειά σου.
- Ο υποκείμενος φόβος: Φοβάμαι ότι θα βγάλουμε λιγότερα λεφτά και δε θα μπορέσουμε να πληρώσουμε τους λογαριασμούς μας.
- Ο θυμός: Είμαι θυμωμένη γι' αυτά που είπες.
- Ο υποκείμενος φόβος: Φοβάμαι ότι δεν μ' αγαπάς πια.

Είναι πιο εύκολο να συνεχίσουμε να ξύνουμε το θυμό μας παρά να αντιμετωπίζουμε το φόβο, όμως αυτό δε μας βοηθά να λύσουμε το υποκείμενο πρόβλημα. Ουσιαστικά, το μόνο που καταφέρνουμε είναι να οξύνουμε το "επιφανειακό" πρόβλημα, γιατί οι άνθρωποι δεν αντιδρούν καλά στο θυμό. Όταν φωνάζουμε στους άλλους σπάνια τους πείθουμε ότι έχουν λάθος. Έχετε ποτέ ακούσει κάποιον να λέει, "μου φώναζαν επί δέκα λεπτά, όμως δεν με έπεισαν ότι είχα άδικο, αλλά στα επόμενα είκοσι λεπτά που εξακολούθησαν να φωνάζουν, κατάλαβα"; προφανώς όχι, γιατί δεν έχει συμβεί ποτέ κάποιος που φωνάζει να καταφέρει να πείσει για οτιδήποτε, οποιονδήποτε.