



Ο θυμός μπορεί να πηγάζει από πολλά, από την ενόχληση και τη δυσαρέσκεια, μέχρι τη ζήλεια και την εκδίκηση. Και αυτό το συναίσθημα μπορεί να κυριεύσει τον οποιοδήποτε, οπουδήποτε.

«Τα βάσανα προέρχονται από την προσπάθεια ελέγχου εκείνου που είναι ανεξέλεγκτο ή από την παραμέληση του τι είναι μέσα μας», υποστηρίζει ο Έλληνας φιλόσοφος, Επίκτητος.

Αυτοί που εσωτερικεύουν τον θυμό μπορεί να αμφισβητούν εάν έχουν το δικαίωμα να είναι θυμωμένοι και να αποφύγουν την άμεση αντιπαράθεση. «Γεμίζουν» οι ίδιοι για να αποτρέψουν την προσβολή, να μην γίνουν αντιπαθείς ή να χάσουν τον έλεγχο.

Εκείνοι που εκφράζουν τον θυμό καταφεύγουν στο να κατηγορούν τον άλλο, σε μια προσπάθεια να αποκτήσουν τον έλεγχο. Στόχος να επιδείξουν μια εικόνα δύναμης. Όμως, ο τρόπος με τον οποίο ο καθένας βιώνει αυτό το τόσο έντονο συναίσθημα διαφέρει και παρακάτω ακολουθούν οι τέσσερις κατηγορίες του:

Ο παθητικός – επιθετικός τύπος

Όσοι ανήκουν σε αυτή την κατηγορία χαρακτηρίζονται από ασυμφωνία αυτού που βιώνουν και αυτού που εκφράζουν.

Αντικρίζουν το αντικείμενο του θυμού τους αλλά ανταποκρίνονται με ένα... χαμόγελο!

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άλλοι να μπερδεύονται και να μην επιλύεται το όποιο ζήτημα έχει προκύψει. Τα εν λόγω ανάμεικτα σχετίζονται με προσωπική αδυναμία, αποτρέποντας συνεχώς κάθε ουσιαστική έκβαση.

#### Ο αποφευκτικός

Τα συγκεκριμένα άτομα έχουν την τάση να εσωτερικεύουν τον θυμό τους, καταπιέζοντας αυτό το δύσκολο και αναπόφευκτο συναίσθημα.

Πιστεύουν ότι δεν μπορούν να το αντιμετωπίσουν και τείνουν να γίνονται πιο απόμακροι, σταδιακά. Μάλιστα, είναι σύνηθες σε τέτοιες περιπτώσεις να υπάρχουν σημάδια κατάθλιψης ή κι ακόμα χειρότερα.

#### Ο διπλωμάτης

Πιθανόν να είναι και η καλύτερη- όσο γίνεται- κατηγορία καθώς ο συγκεκριμένος άνθρωπος είναι και άμεσος και ευέλικτος στην όποια κατάσταση αντιμετωπίζει.

Μπορεί να διαπραγματευτεί με ευγένεια, ενώ και ο συνομιλητής του τον σέβεται παρότι (ανα)γνωρίζει πως είναι θυμωμένος, ή ακόμα και εξοργισμένος.

#### Ο εκρηκτικός τύπος

Είναι εκείνος που δεν ελέγχει με τίποτα αυτό που νιώθει καθώς νιώθει αναστατωμένος. Εκείνο που επιζητά είναι να κατευθύνει τον θυμό του στο αντικείμενο που του τον πυροδότησε.

Το να κοπανάς πόρτες, να υψώνεις τη φωνή σου και να είσαι έτοιμος να χειροδικήσεις είναι μερικοί από τους πιο κοινούς τρόπους που μπορεί να εξωτερικευτεί ο θυμός.

Αυτή η υπερβολική αντίδραση ωθεί τους άλλους στο να φοβούνται με αποτέλεσμα να δίνεται ένα αίσθημα κυριαρχίας. Αλλά, εν τέλει, οτιδήποτε επισκιάζεται από δυσaréσκεια και είναι ο χειρότερος τύπος.

[ΠΗΓΗ](#)