

Ο θύτης δεν είναι ποτέ ευτυχισμένος

Όταν κανείς είναι θυμωμένος συχνά παραπονιέται ότι δεν είναι χαρούμενος. Όλα φαίνεται να πηγαίνουν στραβά. Ο κόσμος είναι ένας αντίπαλος και η ζωή ένας πολύ δύσκολος αγώνας. Οι επιλογές που κάνει ένα θυμωμένο άτομο γίνονται αυτόματα και χωρίς επίγνωση του τρόπου που έχει μάθει να σκέφτεται και να λειτουργεί συνειδητά ή ασυνείδητα. Οι επιλογές αυτές αποτελούν μέρος της δύσκολης πραγματικότητας μέσα στην οποία ζει. Το θυμωμένο άτομο ασχολείται με ασήμαντα πράγματα και ξεχνά το σημαντικότερο από όλα «την ψυχική του γαλήνη και ευτυχία».

Ας σκεφτούμε μία διαφωνία με ένα αγαπημένο μας πρόσωπο. Το θυμωμένο άτομο θα κατηγορήσει, θα γελοιοποιήσει, θα αποδοκιμάσει και θα κριτικάρει αρνητικά το αγαπημένο του πρόσωπο με το οποίο διαφωνεί, επιμένοντας ότι η δική του οπτική γωνία είναι η «σωστή». Το θυμωμένο άτομο, λοιπόν, προτιμά να είναι «σωστό» και να «κερδίσει» τη διαφωνία παρά να προσπαθήσει να εξασφαλίσει στον εαυτό του τη δική του ψυχική γαλήνη.

Ποια είναι όμως τα πλεονεκτήματα του να κερδίζει κανείς? Πάνω από όλα, το να κερδίζει είναι ένα σύντομο «τονωτικό του εγώ» του. Εκτός και αν κανείς είναι σε μεγάλη άρνηση, καταλαβαίνει ότι το αντίτιμο της «τόνωσης του εγώ του» είναι η πικρία και ο θυμός του άλλου. Τι να περιμένει κανείς από τον άλλο? Να πει «ευχαριστώ Θεέ μου που πέρασα μισή ώρα έχοντας τον άλλο απέναντί μου να με προσβάλλει και να με μειώνει? Σε ευχαριστώ Θεέ μου που μου έδειξες το φως?»

Με το να κερδίζει κανείς νιώθει δυνατός? Πόσο δυνατός μπορεί να νιώθει κανείς όταν τα αγαπημένα του πρόσωπα βρίσκονται συνέχεια σε μία κατάσταση φόβου και έντασης, και πρέπει να προσέχουν τι λένε και πως φέρονται. Το μόνο που καταφέρνει κανείς είναι να σπρώξει τον άλλο μακριά και να τον κάνει να μοιράζεται τις σκέψεις και τις έννοιες του με κάποιον άλλο (φίλο, φίλη, μητέρα, πατέρα, αδελφή, αδελφό, κλπ). Τα παιδιά του θα απομακρυνθούν. Και να μην κοροϊδεύεται κανείς. Η «δύναμή» του δεν θα κρατήσει για πάντα. Τα παιδιά μεγαλώνοντας είναι αυτά που «γελάνε τελευταία». Και οι σύντροφοι κάποια στιγμή κουράζονται και φεύγουν.

Αν σκεφτεί, λοιπόν, κανείς τις συνέπειες, γιατί να συνεχίζει να φέρεται με αυτόν τον τρόπο ξανά και ξανά? Μερικές φορές το κάνει γιατί είναι τόσο θυμωμένος και δεν ξέρει πώς να βάλει φρένο στο θυμό του. Άλλες φορές πάλι επειδή θέλει να δείχνει ότι αυτός είναι το αφεντικό, κυρίως αν μέσα του νιώθει ανασφαλής και θυμωμένος. Αλλά τις περισσότερες φορές, και κυρίως όταν κανείς δεν είναι θυμωμένος, μπορεί να εκφράζεται έτσι γιατί με κάποιον περίεργο τρόπο πιστεύει ότι είναι δική του ευθύνη να προστατέψει και να φροντίσει αυτούς που αγαπάει. Μπορεί να νιώσει

απογοητευμένος ότι ο άλλος δεν ακούει, κυρίως γιατί πιστεύει ότι δεν ξέρει να υπερασπιστεί τον εαυτό του και είναι δική του ευθύνη να το κάνει αυτό.

Η αλήθεια όμως είναι ότι κανένας δεν ξέρει πώς να φροντίσει τον άλλο καλύτερα. Είναι ευθύνη του καθενός να φροντίζει τον εαυτό του. Όταν νιώθει κανείς ότι είναι δική του ευθύνη να φροντίσει τον άλλο, έχει ξεπεράσει τα όρια και έχει αρχίσει να γίνεται ελεγκτικός. Στη συνέχεια, με το να εστιάζει πάνω στον άλλο, έχει σταματήσει να φροντίζει τον ίδιο του τον εαυτό, το μοναδικό άτομο πάνω στο οποίο και έχει πραγματικό έλεγχο.

Οι περισσότερες διαφωνίες δεν έχουν καμία σημασία και κανένα νόημα, και γίνονται με αφορμή ασήμαντα πράγματα. Με το να επιλέγει κανείς να διαφωνεί και να ελέγχει, το μόνο που κερδίζει είναι να δημιουργεί τη δική του δυστυχία.

Την επόμενη, λοιπόν, φορά που σκοπεύουμε να διορθώσουμε κάποιον, ή να του υποδείξουμε πως θα φερθεί, ας σκεφτούμε πάλι τι έχουμε να κερδίσουμε και τι να χάσουμε. Μπορούμε να πούμε τη γνώμη μας μία ή δύο φορές. Μετά οφείλουμε να σταματήσουμε. Θα είμαστε σίγουρα πολύ πιο χαρούμενοι και ήρεμοι αν δεν μπορούμε σε καβγά με τον άλλο. Και αυτό είναι μία επιλογή που όλοι μας έχουμε τη δύναμη να κάνουμε.