

«Ο θυμός ως συμπεριφορά...»: Συζήτηση στο «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει...»

/ [Ενορίες](#)



Δεν είναι ο θυμός το πέπλο που μπαίνει μπροστά προκειμένου να βγάλει κάποιος την αδικία από πάνω του, αλλά επιλέγει που θα βγάλει τη δυναμική και τον αρνητισμό που έχει μέσα του, εκφράζοντας τον θυμό του που οι άλλοι πρέπει να τον υποστούν.

Εκδήλωση, στο πλαίσιο της σειράς «Ελεύθεροι διάλογοι», του προγράμματος «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει...», του Ιερού Ναού Ευαγγελιστρίας Πειραιώς, πραγματοποιήθηκε την Δευτέρα 2 Δεκεμβρίου, στο Πνευματικό Κέντρο του Ναού.

Ο κ. **Ηλίας Λιαμής**, Δρ. Θεολογίας, Μουσικολόγος, Συγγραφέας, φιλοξένησε τον κ. **Γιάννη Πανούση**, Καθηγητή Εγκληματολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και

τον κ. **Διονύση Βαλλιανάτο**, Ιατρό, Κοινωνιολόγο, Συγγραφέα, σε μία συζήτηση με θέμα: «Ο θυμός ως συμπεριφορά...».



Ο θυμός είναι ένα τοξικό συναίσθημα και αφήνει προβλήματα στον εκάστοτε θυμωμένο. Όπως εξήγησε ο **κ. Βαλλιανάτος**, ο οργανισμός του θυμωμένου μπαίνει σε μία άλλη διαδικασία που μπορεί να κρατήσει μέχρι και 40 λεπτά, παρουσιάζονται περιπτώσεις από απλές νευρώσεις στομάχου μέχρι καρδιοπάθεια.

Αυτό συμβαίνει γιατί ο οργανισμός την ώρα που αρχίζει ο θυμός, μπαίνει σε μία κατάσταση πολέμου. Οπότε πίσω από αυτήν την διαδικασία της μάχης, τα επινεφρίδια εκκρίνουν κορτιζόνη και αδρεναλίνη, με αποτέλεσμα να έχουμε γρήγορο καρδιακό ρυθμό, υπέρταση και αύξηση θερμοκρασίας.

«Λανθασμένα υπάρχει η άποψη, ότι ο θυμός μπορεί να εκφραστεί με τη φωνή. Το θέμα της κραυγής είναι πρόβλημα, γιατί εν είδει εκτόνωσης το να βγάλει κάποιος μία κραυγή, μπορεί να του δημιουργήσει προβλήματα και εγκεφαλικού επεισοδίου.



Γι' αυτό το καλύτερο είναι μία βαθιά εισπνοή τεσσάρων δευτερολέπτων και μετά μία εκπνοή έξι δευτερολέπτων και αυτό να επαναληφθεί 4 με 5 φορές. Είναι το καλύτερο για το σώμα και το μυαλό.»

Η ψυχολογική πλευρά του θυμού είναι μία έκρηξη, η κοινωνική πλευρά είναι μία αγανάκτηση, παρατήρησε ο **κ. Πανούσης**. Υπάρχει μία διαπροσωπική πλευρά του θυμού, δηλαδή δύο άνθρωποι κλιμακώνουν την αντίθεση τους και οδηγούνται στη ρήξη.

Αναφορικά με το πως ο θυμός γίνεται έγκλημα, πρέπει να διερευνηθεί αν αυτοί οι

οποίοι τελικά σκοτώνουν μέσα από αυτή τη διαδικασία μιας υπερβολικής έκρηξης θυμού, έχουν προετοιμαστεί ψυχικά γι' αυτό. Δεν μπορούν να κάνουν όλοι οι άνθρωποι το ίδιο έγκλημα και δεν μπορούν να κάνουν όλοι, όλα τα εγκλήματα, γιατί πολλοί έχουν αναστολές για ορισμένα.

Υπάρχουν τα λεγόμενα ορμητικά εγκλήματα, όπως τα εγκλήματα πάθους, και τα παρορμητικά εγκλήματα, που είναι τα εγκλήματα της λεγόμενης «κακιάς στιγμής».

«Εκείνη τη ώρα ο θυμός κάποιου μετατρέπεται σε μία διάθεση απονομής προσωπικής δικαιοσύνης, ότι αυτό που του συμβαίνει είναι άδικο, και απονέμει την προσωπική του δικαιοσύνη σκοτώνοντας.»



Άρα ο θυμός μετατρέπεται σε μία τελείως παρανοϊκή πράξη, διότι μέσα του έχει καλλιεργήσει μία αίσθηση ότι είναι κριτής διαφόρων πραγμάτων και ο κριτής γίνεται εύκολα και δήμιος.»

Δεν είναι ο θυμός το πέπλο που μπαίνει μπροστά προκειμένου να βγάλει κάποιος την αδικία από πάνω του, αλλά επιλέγει που θα βγάλει τη δυναμική και τον αρνητισμό που έχει μέσα του, εκφράζοντας τον θυμό του που οι άλλοι πρέπει να τον υποστούν.

Ένα ζήτημα που απασχόλησε την συζήτηση, είναι το γιατί μετατρέπεται η επιθετικότητα κάποιου προς τον άλλον σε επιθετικότητα προς τον εαυτό του.

Μιλώντας μάλιστα για τους νέους επισημάνθηκε ότι οι νέοι πράγματι νιώθουν οργισμένοι, χωρίς οι λόγοι να είναι ίδιοι και χωρίς να είναι ακριβείς, αλλά αόριστοι. Στις ηλικίες μεταξύ 14 και 17 ετών, γεννιέται το θέμα τι θα την κάνουν αυτήν την επιθετικότητα και από ποιο σημείο γίνεται κακοήθης και βία, στα οποία αναφέρθηκαν διεξοδικά οι δύο προσκεκλημένοι.

Μεταξύ άλλων επισημάνθηκε το θέμα του δικαιωτισμού και του μοντέλου που έχει δημιουργήσει, όπου έχουν σπάσει πλέον τα δικαιώματα του ανθρώπου σε επιμέρους κομμάτια και έρχεται ο νέος άνθρωπος και παίρνει μια σημαία για τα δικαιώματα του, τα οποία δεν τα βάζει σε μία αρμονία και έναν συμβιβασμό με τα δικαιώματα των γονέων του.



Άλλο ζήτημα είναι η σύγκρουση δύο διαφορετικών δυνάμεων, όπου ένα παιδί που τα έχει όλα, δεν έχει ταυτότητα και προσπαθεί να βρει ταυτότητα μέσα από το έγκλημα. Υπάρχει και η κατηγορία των παιδιών που πραγματικά δεν έχουν τίποτα και δεν έχουν μέλλον, θεωρούν ότι δεν έχουν ελπίδα και έτσι μπλέκουν.

«Αυτή η ιστορία να φτιάχνουμε μία κοινωνία χωρίς κανόνες και όρια, που στην Ελλάδα είναι η μεταπολίτευση μας, όπου όλα επιτρέπονται, όλα συγχωρούνται, όλα συμψηφίζονται, εκεί είναι ένα μεγάλο λάθος. Τα παιδιά παίζουν εκτός ορίων, δεν ξέρουν τον κανόνα της συμβίωσης και της επιβίωσης, γι' αυτό είναι μετέωρα.»

Τονίστηκε δε ιδιαίτερα ο ρόλος της κατανόησης, του διαλόγου και της συγχώρησης γιατί εάν αρχίσει ο ένας να είναι δικαστής του άλλου, και μάλιστα και δήμιος, τότε έχει χαθεί το παιχνίδι. Και ακόμη να γίνει κατανοητή η διαφορά θυμού και επιθετικότητας, γιατί ο θυμός είναι μία φυσιολογική κατάσταση του οργανισμού και το πρόβλημα είναι όταν δεν γίνεται σωστή διαχείριση.



Του Σταμάτη Μιχαλακόπουλου / Ι. Ν. Ευαγγελιστρίας Πειραιώς