



Ljutnja je normalna ljudska emocija, ali ako izmakne kontroli može se pretvoriti u bijes, postati destruktivna

i
prouzrokovati
brojne
probleme

,
na
poslu

,
u
bliskim
odnosima

i
cjelokupnoj
kvaliteti
ž
ivota

.
Osoba obuzeta bijesom može osjećati da je u vlasti nepredvidive i snažne emocije koja upravlja njenim životom. Ukoliko vas često obuzima bijes, razmislite o primjeni nekih od tehnika za kontrolu ljutnje.

Razlozi nekontroliranja ljutnje

Razlozi zašto pojedinci teže kontroliraju svoju ljutnju su različiti. Jedan od razloga je društven
o kul

turolo
š
ki
pristup
:
ljutnja
se
č
esto
procjenjuje
kao
negativna
,
tako
da
se
ljudi
educira
da
nije
u
redu
izra
ž
avati
ljutnju

Kao rezultat, ljudi ne nauče izraziti i konstruktivno kanalizirati ljutnju.

Drugi razlog je genetski ili fiziološki: neka djeca su rođena **osjetljivija**, što je evidentno od ranog uzrasta. Istraživanja su također pokazala da porodica igra važnu ulogu: ljudi koji se lakše naljute uglavnom dolaze iz kaotičnih porodica, nevještih u emocionalnoj komunikaciji.



Postoje dva oblika ljutnje: **kontrolirana** i **nekontrolirana ljutnja**. Kod kontrolirane ljutnje, vi

imate potpunu kontrolu nad svojim postupcima. Osoba koja kontrolira ljutnju može pažljivo birati riječi i može izbjeći povredu tuđih osjećaja. S druge strane, kod nekontrolirane ljutnja, osoba gubi kontrolu nad svojim osjećajima. Ovo može rezultirati vrijeđanjem drugih, pa čak i tjelesnim obračunom.

Ljutnja uključuje razne psihološke i fiziološke **promjene**: lupanje srca i povišenje krvnog pritiska, adrenalina i noradrenalina, a osobe sklone ljutnji češće oboljevaju od srčanog udara, želučanog čira i brojnih drugih bolesti.

Načini izražavanja ljutnje

Asertivnost

Izražavanje ljutnje na asertivan, neagresivan način je najzdraviji način izražavanja ljutnje. Asertivna osoba može jasno izraziti svoje potrebe, i zadovoljiti ih bez povrjeđivanja drugih. Biti asertivan ne znači naređivati, niti biti nametljiv, već poštovati sebe i druge uz otvoreno, ali adekvatno izražavanje svojih želja, osjećanja i razmišljanja.

Potiskivanje

Ljutnja može biti potisnuta, a zatim promijenjena ili preusmjerena. To se događa kad osoba prestane misliti o izvoru ljutnje i fokusira se na nešto drugo, s ciljem da zaustavi svoju ljutnju i promjeni je u konstruktivno ponašanje. Treba naglasiti opasnost ovakvog načina kontroliranja ljutnje jer ne podrazumijeva iskazivanje srditosti i ona se može "okrenuti unutra", te izazvati hipertenziju ili depresiju, kao i patološke obrasce ponašanja i izražavanja ljutitosti, kao što su pasivna agresija (šutnja, indirektna osveta, "durenje") ili cinizam, sarkazam i hostilnost.

Smirivanje

Osoba ne mora kontrolirati samo svoje vanjsko ponašanje, već može kontrolirati i unutrašnja razmišljanja i osjećanja. Na taj način može se smiriti ljutnja, umjesto da je potisne ili dozvoli da preraste u nekontrolirani bijes.

Metode sprječavanja ljutnje

Kratak predah

Najučinkovitija metoda sprečavanja ispada bijesa je pauza. Drugim riječima, napustite osobu ili situaciju zbog koje biste se mogli naljutiti. Otiđite na mirnije mjesto i **izbrojite do deset**. Ako ste se zakačili s neugodnom mušterijom, suradnikom ili članom obitelji, jednostavno se malo odmaknite od cijele situacije, čim osjetite da u vama počinje "kipjeti". Kada ste osjetili da ste se smirili, vratite se i riješite situaciju.

Postanite aktivni



Ako vam kratak predah ne pomogne u smirivanju živaca, započnite neku fizičku aktivnost. Otiđite na kratku **šetnju** ili otrčite krug po kvartu. Neki ljudi na bijes reaguju udaranjem. Umjesto udaranja ili bacanja predmeta prema drugoj osobi, bijes iskalite na boksačkoj vreći. Podizanje utega, trčanje, bicikliranje ili aerobne aktivnosti učinkovito djeluju na pojačanu tenziju i na smirivanje ljutnje.

Izbjegavajte nakupljanje emocija

Ironično je to da osobe koje su pasivne imaju veće predispozicije za bijesne ispade. Razlog za to je taj što pasivni ljudi ne izražavaju redovito svoje povrijeđene osjećaje. Umjesto da kažu kad ih nešto čini nezadovoljnima, oni zadržavaju osjećaje u sebi. Pa ipak, ovakav pokušaj izbjegavanja konflikata je vrlo opasan. U nekom trenutku će pasivnoj osobi dojaditi sve to što trpi i "eksplodirat" će, derati se i vikati. Kako bi se izbjegli iznenadni ispadi, pasivne osobe moraju **naučiti izražavati** svoje osjećaje.

Otkrijte razlog ljutnje

Ljudi često gube živce u sličnim situacijama. Na primjer, ako ste osoba koja mrzi kad je se prekida, možete primjetiti da se većina vaših ispada javlja nakon što vas netko prekine u razgovoru. Najbolji način da otkrijete „korijen vaše ljutnje“ je da pišete **dnevnik ljutnje**. Nakon svakog ispada, detaljno zabilježite slijed događaja koji je doveo do toga. Kada ste otkrili uzrok vaše ljutnje, počnite primjenjivati metode dubokog disanja koje će vam pomoći preživjeti situaciju bez gubljenja živaca.

[Psychology Today](#)