

## PSIHOEDUKACIJA O LJUTNJI

### *Što je ljutnja?*

Većina ljudi je doživjela emociju ljutnje i iritacije. Ljutnja je normalna reakcija, dio je našeg života i nema ništa krivo u tome da osjećamo ljutnju. Ona nam dapače, može pomoći da pokažemo ljudima što nam (ne) odgovara i kako (ne) želimo da se netko ponaša. Ljutnja je katkada i motivator za akcijom, potiče nas na određeno ponašanje koje možda ne bismo inače pokazali.

### *Kada je ljutnja problem?*

Pokazalo se da će malo ljutnje imati učinak na nečije ponašanje, malo više ljutnje će imati nešto više učinka no, previše ljutnje dovodi do gubitka učinka na nečije ponašanje odnosno dovodi do negativnog učinka i kontraproduktivno je. Situacija u kojoj je naša reakcija ljutnje preintenzivna i nadilazi proporcije situacije, je ona koja će nam stvarati problem. Bilo da ćemo si ga sami stvoriti jer ćemo biti nezadovoljni svojom reakcijom na situaciju, bilo da će nas drugi kritizirati jer smo preburno odreagirali. Stoga, trebamo znati što nas ljuti i kako reagiramo u određenim situacijama, koje su to situacije, karakteristike ljudi, ili ponašanja koja nas ljute, a koje nas samo iritiraju.

### *Što nas čini ljutima?*

Kod većine ljudi situacije koje izazivaju ljutnju možemo svrstati u tri kategorije: **iritansi** (glasno žvakanje, kašljanje, puhanje kroz nos, mljackanje, zvuci koji dopiru iz susjednih stanova), **troškovi** (financijski, vremenski ili gubitak dostojanstva) i **kršenje osobnih pravila**. Ove tri kategorije međusobno nisu isključive i mogu se ispreplesti u jednoj situaciji.

### *Kako dolazi do iskazivanja ljutnje?*

U određenoj situaciji postoji **okidač** koji nam aktivira ljutnju, zatim sama **emocija ljutnje** (koja može jačati postepeno, kao kanta u koju se ulijeva voda), **inhibicija** (priječi nas da u potpunosti iskažemo ljutnju) i **reakcija na situaciju** (koja se može kretati od izostanka reakcije do dobre kontrole ljutnje pa sve do katastrofalnih reakcija kada nismo ni na koji način uspjeli kontrolirati ljutnju).

### *Zašto me ljute situacije koje druge ljude ne ljute?*

Naša **procjena** i pogled na situaciju ovisi o tome kako ćemo doživjeti neku situaciju. O našoj procjeni, odnosno **mislima** o toj situaciji ovisi hoćemo li se naljutiti i do kojeg stupnja ćemo se naljutiti i ona može prevenirati da okidač rezultira ljutnjom.

Na to kako ćemo procijeniti određenu situaciju utječu naša vjerovanja i raspoloženja. Vjerovanja, koja smo razvili tijekom godina (kroz djetinjstvo, školu, odgoj i promatranje drugih), su vjerovanja o tome

kakvi su drugi ljudi, kakav je svijet u kojem živimo, kako se ljudi trebaju ponašati i odnositi jedni prema drugima. S druge strane, utječu i raspoloženja no, ona su promjenjiva i na njih mogu utjecati razni svakodnevni faktori poput zdravlja, rutina, tjelovježbe, san, životni stresori i slično te imaju velik utjecaj na to hoćemo li neku situaciju procijeniti hostilnom ili benignom.

### *Zašto nekada unatoč tome koliko smo ljuti ne reagiramo ljutito?*

Ljudi se u iskazivanju ljutnje međusobno razlikuju u razini razvijene **inhibicije**. Inhibiciju (vanjsku ili unutarnju) možemo doživjeti kao kočnice na autu – kočnice mogu zaustaviti auto ili nam pomoći da održavamo brzinu auta primjerenom. Inhibicija je mehanizam samokontrole koji nas sprečava da u nekoj situaciji „odemo predaleko“ odnosno, da ne reagiramo preburno. Unutarnju inhibiciju čine naša osobna moralna pravila i vjerovanja dok je vanjska inhibicija svijest o posljedicama kojima može rezultirati neka situacija ukoliko reagiramo pretjerano ljutito. Na primjer, razlog zašto se ne požalimo našem susjedu na buku koju proizvodi u svom stanu može biti i unutarnja i vanjska inhibicija. Unutarnja je naše vjerovanje da je ispravno biti tolerantan prema svojim susjedima, a vanjska inhibicija može biti uvjerenje da će posljedica našeg žaljenja na susjeda biti to da će se on žaliti na svaki zvuk koji će ubuduće dopirati iz našeg stana.

#### Proces ljutnje



Postoje dvije mogućnosti u nošenju s vlastitom ljutnjom: možemo izbjegavati situacije koje nas ljute ili možemo uvježbavati načine na koje ćemo reagirati u situaciji koja nas je razljutila. Učenjem o tome kako postajemo ljutiti, praćenjem što nam se događa u tijelu u trenucima ljutnje te osvještavanjem situacija koje nas čine ljutitima, nas može dovesti do smanjivanja doživljaja ljutnje odnosno, može nas naučiti mijenjati našu reakciju do koje dolazi nakon što se naljutimo.

Mia Krpan

Literatura: Davies, W. (2009). Overcoming anger and irritability. A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques. Constable & Robinson Ltd.