

## PSIHOEDUKACIJA O LJUTNJI

### Što je to ljutnja?

**Ljutnja** je jedna od četiri temeljnih ljudskih emocija zajedno sa srećom, tugom i strahom. Ljutnju doživljavaju svi ljudi, a ona je kao i ostale emocije važna za naše preživljavanje. Povremeno nas ta snažna emocija može „obuzeti“ toliko da osjećamo kako se ne možemo kontrolirati. Ako ste prečesto ljuti, pritom presnažno i burno reagirate, a ljutnja traje dugo i prerasta u agresivnost ili remeti vaše odnose i rad – izgledno je da imate problema s kontrolom ljutnje.

Iako ljutnju kod svakog od nas izaziva nešto drugo (neki drugi **okidač**), općenito gledajući, ona proizlazi iz doživljaja nepravde, nepoštenja ili neke vrste osobne povrede. Ljutnju mogu izazvati vlastita ili tuđa ponašanja (npr. „Ljut sam na sebe jer nisam bio dovoljno asertivan prema šefu ili ljut sam na šefa jer se ponaša bahato.“), pojedini događaji, kao i kombinacija subjektivnih doživljaja i objektivnih okolnosti.

Kod većine ljudi situacije koje izazivaju ljutnju (okidače) možemo svrstati u 3 kategorije:

- **iritansi** (npr. glasna glazba, povišeni tonovi, tuđe kihanje, kašljanje...),
- **gubici** (financijski, vremenski ili gubljenje dostojanstva) i
- **kršenje osobnih pravila** od strane drugih ljudi.

Važno je prepoznati što kod nas izaziva ljutnju kako bismo mogli ili *izbjegavati takve situacije* ili unaprijed odlučiti i *uvježbati* na koji način ćemo *reagirati* u tim situacijama.

**VJEŽBA:** Razmislite i zapišite 3 situacije koje kod vas izazivaju ljutnju:

---

---

### Kako moje tijelo reagira na ljutnju?

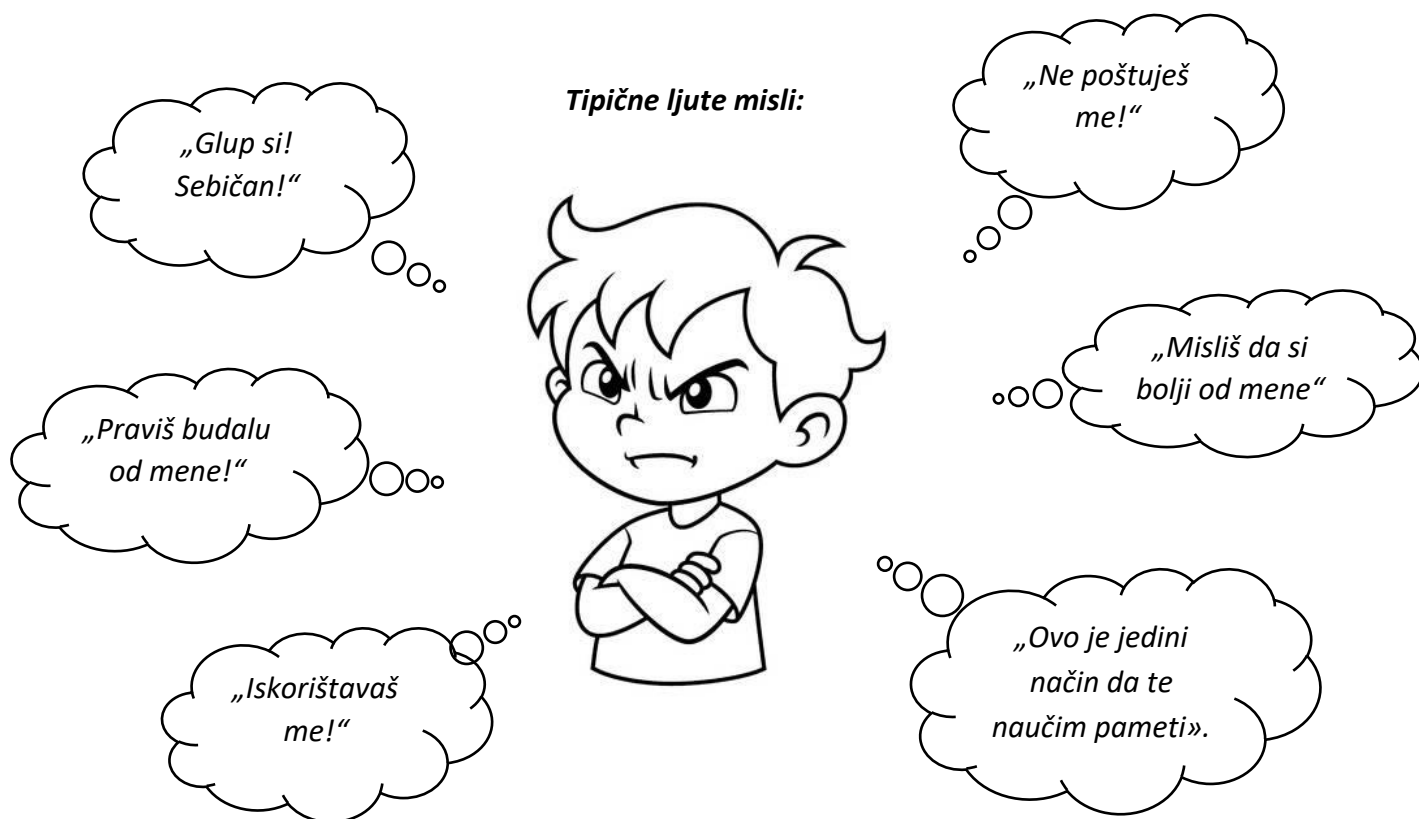
Kada se čovjek naljuti, u tijelu se pokrene čitav niz reakcija živčanog sustava, hormona i mišića. Intenzivnije se počinje lučiti adrenalin, zbog čega dolazi do otežanog, plitkog disanja, crvenjenja kože, napetosti u mišićima, stiskanja čeljusti, napetosti u želucu, stezanja ramena i ruku. Također se luči i stres hormon kortizol. Ove fiziološke promjene pripremaju tijelo na djelovanje u situaciji koja izaziva ljutnju. Kad situacija prođe, čovjek se, upravo zbog svih ovih tjelesnih reakcija, *osjeća fizički iscrpljeno*.



Česte epizode intenzivne ljutnje mogu dovesti do hipertenzije, povišenih razina kolesterola, arterioskleroze ili čak mogu biti okidač srčanog, odnosno moždanog udara.

### Koje još promjene moje tijelo doživljava?

Kad smo ljuti i naše **mišljenje** je drugačije – iskrivljeno, otežano. Tada se npr. ne možemo koncentrirati, imamo dojam da nam se „um pomrači“, za druge ljude mislimo da su nepošteni, a njihove postupke karakteriziramo kao namjerne i provokativne.



**VJEŽBA:** Razmislite i zapišite dvije do tri misli koje vama prolaze kroz glavu kad ste ljuti:

---

---

**ZAPAMTITE!** Dugotrajno, intenzivno i negativno izražavanje ljutnje (kroz agresiju, mržnju, kritiziranje, prijezir, sumnjičavost, zamjerenje,...) može dovesti do zdravstvenih posljedica, ali i problema u socijalnim situacijama, u odnosima s drugim ljudima, utječe na to kako nas drugi ljudi doživljavaju i može narušiti naše obiteljsko, poslovno i svakodnevno funkcioniranje.

## Zašto neki ljudi reagiraju ljutito, a drugi ne?

Kao što ste već pročitali, svatko od nas ima svoje okidače koji izazivaju ljutnju. Međutim, može se dogoditi da našeg prijatelja i nas naljuti ista situacija npr. šef koji se ponaša nepravedno, ali pritom mi reagiramo ljutito, dok naš prijatelj ne. Zašto je to tako?

Hoćemo li ili ne izraziti ljutnju (i na koji način) ovisi o nekoliko faktora.

Prvo, o tome **kako vidimo/objasnimo situaciju**. Ukoliko sagledamo situaciju na nama prihvatljiv način, razumijemo i prihvatimo tuđe ili svoje postupke (u našem primjeru ponašanje šefa), manja je vjerojatnost da ćemo osjećati ljutnju. Dakle, moguće je da naš prijatelj prihvaća situaciju, dok ju mi osuđujemo.

Nadalje, i ako oboje osjećamo ljutnju, svatko od nas ima svoje „**kočnice**“ koje nas sprječavaju da reagiramo ljutito unatoč tome kako se osjećamo. One se odnose na pravila i moralna vjerovanja koja smo razvili i koja određuju naše ponašanje u određenim situacijama (**internalne** inhibicije) kao i na svijest o posljedicama koje se mogu dogoditi ukoliko pretjerano reagiramo na određenu situaciju (**eksternalna** inhibicija). Možda je i naš prijatelj ljut, ali odluči ne izraziti ljutnju (ili ju izraziti na prihvatljiviji način) jer smatra da je nepristojno pokazati ljutnju svom šefu (internalna inhibicija) ili ga je strah da će dobiti otkaz (eksternalna inhibicija).

## Kako si pomoći?

Da bi se spriječilo često zapadanje u obrasce mišljenja i osjećanja povezanih s ljutnjom, za početak je važno **bolje upoznati sebe**. To smo već učinili kroz prve dvije vježbe kada ste identificirali koje situacije (okidači) vas dovode do ljutnje i koje misli to izazivaju i podržavaju. Važno je i osvijestiti do kojih posljedica te situacije i misli dovode, odnosno kako se ponašamo kada smo ljuti.



**VJEŽBA:** Razmislite i zapišite jedan tipičan način reagiranja u situaciji kada doživljavate ljutnju:

---

---

Kada smo bolje upoznali sebe, važno je pronaći **korisnije načine sagledavanja situacije i suočavanja sa situacijom.**

- Doživljavanje situacije iz **perspektive druge osobe** obično pomaže ublažiti ljutnju. Osim toga, dobro je pokušati sagledati širu sliku u kojoj je trenutna situacija samo djelić šireg spleta okolnosti. Dobro je pritom i zadržati smisao za humor (npr. ukoliko kolegu na poslu nazovemo „majmunom“ možemo zamisliti majmuna koji sjedi u uredskoj stolici i priča na telefon).
- Moguće je pomoći si i pitanjima:
  - Postoji li drugi način gledanja na situaciju?
  - Što bi netko drugi učinio/kako bi protumačio situaciju?
  - Koja je vjerojatnost da se pretpostavljeni negativni ishod dogodi?
  - Što je najgore u vezi s pretpostavljenim ishodom što se može dogoditi?
  - Jesam li u pravu kad tako razmišljam?
  - Hoće li ovo biti važno za 5 godina?
  - Je li to toliko vrijedno?

Za uspješnije suočavanje sa situacijom pomažu i **relaksacija i vježbe disanja:**

- **Duboko dišite** (ponavljajte riječi koje će vas opustiti, na primjer "opusti se, smiri se").
- **Zamislite situaciju** u kojoj se osjećate smireno i ugodno, bilo iz iskustva bilo iz mašte.
- **Zapišite na papir** sve što vas uzrujava i uznemirava jer je mozak tada usredotočen na pisanje, a mi možemo racionalnije razmišljati. Ne bismo se trebali iznenaditi ako tijekom pisanja zaključimo da situacija i nije bila toliko uznemirujuća kao što smo ispočetka mislili.
- **Zaokupite se fizičkom aktivnošću.** Velika većina shvatila je da se nakon treninga osjeća puno bolje nego prije. Tjelesni napor apsorbira bijes i iskorištava ga kao pogonsko gorivo.
- **Uključite se u neki oblik humanitarnog rada.** Spoznaja da ste nekome pomogli u vama će izazvati osjećaj spokoja i zadovoljstva. Na taj način uklonit ćete u vama nagomilani stres i bijes.

**Uzmite vrijeme za sebe!** Ponekad se upravo u našoj okolini nalazi uzrok naše iritacije i ljutnje. Uzmite pauzu. Osigurajte vrijeme samo za sebe pogotovo za one dijelove dana koji su posebno stresni za vas. Period od samo petnaest minuta koje uzmete za sebe pomaže da se bolje pripremite i da se bolje nosite s problemima koji slijede.

**Zaključno,** može se reći da se ljutnja ne može u potpunosti izbjeći niti bi bilo dobro da je tako nešto moguće. U životu se često susrećemo sa situacijama koje nas ljute, s boli, gubitkom i nepredvidivim reakcijama drugih ljudi. To ne možemo promijeniti, ali ono što možemo je način na koji to utječe na nas i kako ćemo se nositi s takvim situacijama. Kontrola ljutnje poboljšava kvalitetu života i smanjuje mogućnost da se osjećamo nesretni.