

Ljuttnja i što s njom?

Pripremila: Anamaria Marelja Ušljebrka, mag.psih.

Što je ljuttnja i kakva je to emocija?

Ljuttnja je jedna od osnovnih emocija koje su nam prirodene. Ta ista emocija se jako često karakterizira kao loša, međutim ona to nije. Kao i sve ostale emocije, prirodna je, zdrava i ima svoju svrhu. Ljuttnja se javlja u situacijama kada se naša očekivanja ne slažu ili su suprotna od onoga što se nalazi u vanjskom svijetu, primjerice ako očekujemo da će nas prijateljica pozvati na kavu, a ona to ne učini. Također, često se javlja i u situacijama u kojima možda doživljavamo da je neka naša vrijednost ugrožena, primjerice ako prijateljica kasni na kavu, a mi pritom pomislimo kako ona ne drži do nas i našeg vremena. U drugom slučaju možda iščekujemo promaknuće jer smo uložili puno truda, a isto ne dobijemo. U tom slučaju ljuttnja je proizvod doživljene nepravde. Ili se pak možemo naljutiti i sami na sebe, primjerice ako osjećamo da nam nešto ne ide onim tokom kojim smo zamislili da će ići, poput usvajanja nove vještine ili često u procesu gubljenja tjelesne težine. U svim tim situacijama ljuttnja ima istu svrhu, a to je potaknuti nas na akciju, suočiti s preprekama i ispraviti neželjeno.

Kada ljuttnja postaje problem?

Ono što zapravo postaje problem jest izražavanje ljuttnje, a ne emocija sama po sebi. Kao i svaka druga emocija, ljuttnja je praćena tjelesnom reakcijom, koja može varirati od blaže iritabilnosti do intenzivne preplavljenosti. Ono što doprinosi tolikom intenzitetu su tjelesne odrednice ljuttnje poput bržeg srčanog ritma te povišenog krvnog tlaka, ali i otpuštanje snažnih hormona poput adrenalina i noradrenalina, koji nas pripremaju za akciju ili pak borbu za ono što nam je važno ili potencijalno ugroženo. Upravo zbog toliko snažne biološke pozadine, ljuttnja nam daje dovoljno energije za suočavanje s preprekama ako je pravilno usmjerena, ali ju je iz istog razloga i teže ju je kontrolirati od ostalih emocija.

Kako se nositi s ljuttnjom?

Neki od češćih reakcija na ljuttnju su suočavanje s izvorom, potiskivanje, „ispuhivanje“ ili u konačnici agresija. Prva opcija je svakako najpoželjnija, međutim nismo uvijek u mogućnosti

ostati pribrani uslijed situacije. Tada možemo koristiti neke od provjerenih tehnika kontrole dok se tjelesna reakcija barem malo ne smanji. U slučaju nekakvog konflikta, što je često razlog ljutnje kod ljudi, možemo se primjerice izmaknuti iz situacije, odgoditi reakciju ili uzeti vrijeme za tri duboka udaha prije nego što ćemo nastaviti. Također, u takvim situacijama možemo na koristan način izraziti svoju ljutnju koristeći takozvane ja-poruke. Takav oblik komunikacije iznimno je koristan jer pritom izražavamo o svoje osjećaje, a da pritom ne optužujemo druge već ostavljamo prostora za dogovor. Još neki od načina oslobađanja ljutnje su kroz fizičku ili kreativnu aktivnost, humor i to često kroz sarkazam ili pak tehnikama opuštanja.

Ipak ono što je najvažnije jest prepoznati signal koji nam ljutnja šalje i upotrijebiti ga u svoju korist, a ne protiv samih sebe. Ljutnja je znak da nešto nije u redu, da su neke naše vrijednosti povrijeđene, da postoji nekakva prepreka koju je potrebno savladati ili možda doživljavamo nekakvu nepravdu koju je potrebno ispraviti. Ponekad je korisno i propitati svoja životna pravila ili uvjerenja i provjeriti koliko su korisna u datom kontekstu, kako bismo lakše i s mirnijeg mjesta nastavili dalje.

Literatura:

<https://www.apa.org/topics/anger/control>

Bhave, S. Y. i Saini, S. (2009). *Anger Management*. New Delhi: Sage Publication.

Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.