

Što je ljutnja?

Ljutnja je osjećaj koji se javlja kod svih nas i sama po sebi nije problematična. Ona je dio ljudskog iskustva i često signalizira da smo suočeni s nečim što vidimo kao prijetnju ili nepravdu. Ljutnja kao i iritacija, postaju problematične kada su naše reakcije pretjerane u odnosu na situaciju. Ponekad se može dogoditi da izgubimo kontrolu ili da reagiramo na način koji kasnije smatramo neprikladnim. Može se ispoljiti kao vikanje, lupanje (ponašanje), a često je praćena osjećajem nemoći, bijesa (osjećaji), lupanjem srca i nemirom (tjelesni doživljaj).

Zašto se ljutimo?

Kako bismo se uspješno nosili s ljutnjom, treba razumjeti i kako ona nastaje. Za početak trebamo prepoznati situacije u kojima se ljutnja pojavljuje, te misli, vjerovanja i raspoloženja koja je potiču. Ljutnja je emocionalna reakcija na doživljaj nepravde, nepoštenja ili neke vrste osobne povrede.

Svi ljudi su ponekad ljuti a ljutnju mogu izazvati vlastita ili tuđa ponašanja, neki događaji, kao i kombinacija vlastitog doživljaja i objektivnih okolnosti. Ljutnja nastaje u situacijama kad smo izloženi iritansima (ometanje, buka...), gubicima (financijski gubitak, vremenski gubitak, gubitak dostojanstva...) ili kršenju vlastitih pravila (neprihvatanje, ignoriranje, ponižavanje...).

Čemu služi ljutnja?

Ljutnja je korisna jer dovodi tijelo u stanje stresa, a adrenalin koji se pritom luči daje nam veliku snagu i energiju koja je potrebna za rješavanje problema. Također, ljutnja pokazuje da su pređene naše osobne granice i služi da drugima ukaže na koji način želimo da se ponašaju prema nama.

Kada je ljutnja problem?

Ljutnja je često opravdana no problem počinje u situacijama kad ljutnja postaje preintenzivna i kad ju ne možemo kontrolirati. Nekontrolirana ljutnja može dovesti do agresije, nasilja prema drugima i svađa, narušavajući naše odnose s drugim ljudima i sliku o samom sebi.

Može li se ljutnja kontrolirati?

Ljudi u različitim situacijama reaguju različito, što ovisi o vjerovanjima koja imaju o sebi, drugima i svijetu oko sebe, te naučenim obrascima ponašanja u određenim situacijama. Također, ponekad sami sebe iznenadimo načinom reakcije, što ovisi i o našem trenutnom raspoloženju i pragu tolerancije. Sposobnost samokontrole u situacijama koje dovode do nekontrolirane i razorne ljutnje ovisi o našim inhibicijama, urođenim ili stečenim kočnicama" koje mogu biti *unutarnje ili vanjske*.

Unutarnje ili moralne kočnice su naše misli i moralna načela kojih se pridržavamo poput ovih: "Pogrešno je često se ljutiti na ljude" ili "Pogrešno je udarati ljude."

Vanjske ili praktične kočnice su svijest o eventualnim posljedicama ukoliko budemo ispoljavali neko nepoželjno ponašanje poput ljutnje. Vanjske kočnice možemo vidjeti kroz iduću situaciju: *Ken je izvršni direktor koji je toliko pod stresom da kada ga kupac zamoli da mu učini još jednu stvar, najradije bi mu rekao da napusti prostoriju ili nešto slično tome. Što ga sprječava da to učini? Odgovor: On zna da bi izgubio tog kupca, koji bi potom kritizirao firmu, i ukoliko bi se takve situacije ponavljale firma bi postupno propala i nestala.*

Metode kognitivno-bihevioralne terapije kod klijenata koji teško kontroliraju ljutnju omogućuju prepoznavanje i mijenjanje misli i osjećaja koji ih preplavljaju, te izgradnju novih obrazaca ponašanja koji su prihvatljivi i vama i ljudima oko vas.

Kako izgleda kognitivno-bihevioralna terapija pretjerane ljutnje?

U terapiji, usmjerit ćemo se na prepoznavanje okidača Vaše ljutnje i identificiranje automatskih misli koje mogu utjecati na Vaše osjećaje. Naučit ćemo kako preoblikovati te misli na način koji će podržati zdravije i usmjerene reakcije. Bit će važno razvijati svijest o vlastitim uvjerenjima i očekivanjima te raditi na strategijama suočavanja koje će Vam pomoći da izrazite svoje osjećaje na primjeren i koristan način. Zajedno ćemo raditi na stvaranju prostora gdje ćete se osjećati sigurno izražavati svoje osjećaje, a istovremeno graditi vještine upravljanja ljutnjom. Cilj je postići ravnotežu između izražavanja osjećaja i očuvanja kontrole, čime će se općenito poboljšati kvaliteta Vaših međuljudskih odnosa.

Literatura: W. Davies "Overcoming anger and irritability: A self help guide using cognitive behavioral techniques"

Dodatni materijali : [Problems with anger - self help guide](#)

Pripremila: Ivana Perković, psihologinja