

➔ Što je ljutnja?

Ljutnja je **jedna od osnovnih ljudskih emocija** i svi ju doživljavamo. Može varirati od blage iritacije (koju osjećamo kao npr. napetost) do bijesa (praćen npr. vikanjem ili uništavanjem stvari). Ljutnja se često javlja kada nešto nije u skladu s našim očekivanjima (npr. članovi obitelji se ne ponašaju prema nama onako kako mi smatramo ispravim) ili kada doživimo nešto što smatramo nepravednim. Iako se na ljutnju često gleda kao na negativnu emociju, ona **ima svoju svrhu i može biti korisna**. Npr. ljutnja nas može motivirati da postavimo granice u nekom odnosu ili pokrenemo društvene promjene. To može dovesti do primjerice kvalitetnijeg odnosa u kojem obje strane izražavaju svoje potrebe ili do primjerice boljih uvjeta za određenu društvenu skupinu. Uz ljutnju je normalno osjećati i druge emocije, poput tuge ili krivnje (npr. krivnja nakon što smo vikali na blisku osobu i time ju povrijedili).

➔ Kada ljutnja može postati problem?

- Kada je **pretjerana u odnosu na situaciju s kojom je povezana** (npr. kada prolaznika koji nas je slučajno okrnio u prolazu verbalno ili fizički napadnemo)
- Kada je **intenzivna, događa se učestalo i traje dugo**, što može biti povezano i sa zdravstvenim problemima (npr. povišeni krvni tlak)
- Kada je **povezana s agresivnim ponašanjima**
- Kada **ometta funkcioniranje** osobe (npr. narušava odnose s drugima)
- Kada izražavanje ljutnje **rezultira zakonskim sankcijama** (npr. zatvorom)

➔ Može li se ljutnja kontrolirati? Što pomaže, a što odmaže?

Kontrola ljutnje je vještina – može se učiti i unaprjeđivati. Suprotno čestom mišljenju, **izbacivanje ljutnje ljutnju obično pogoršava**. Npr. nakon što se izvičemo na nekoga možemo se osjećati još gore i krivo. Učinkovitije je od izbacivanja ljutnje pustiti ljutnju da prođe ili primijeniti neku od drugih tehnika kontrole ljutnje. U tome se učinkovitim, kroz praksu i znanstvena istraživanja, pokazala **biheavioralno – kognitivna terapija (BKT)**. Osim što nudi korisne tehnike kontrole ljutnje, BKT pruža objašnjenje kako su naše emocije (u ovom slučaju ljutnja), povezane s našim mislima i doživljajima situacije, s našim ponašanjima i fiziologijom. Boljim razumijevanjem što nas ljuti (koji su naši okidači) i kako ih mi doživljavamo možemo naučiti izraziti ljutnju na prikladniji način (npr. mirno izreći što nas smeta), što na kraju može imati povoljne ishode za nas i za našu okolinu.

➔ Što nas ljuti?

Kada prepoznamo što nas ljuti, lakše možemo nešto poduzeti i promijeniti. Većinu ljudi ljute neki od sljedećih događaja:

- **Iritansi** (npr. mljackanje ili buka iz susjednog stana)
- **Troškovi** (npr. financijski trošak ili trošak vremena)
- **Kršenje pravila** (npr. pravila kako članovi obitelji trebaju pokazivati poštovanje)

Ovi događaji **nisu međusobno isključivi**. Npr. kada čekamo u prometnoj gužvi, ljuti nas gubitak vremena provedenog u koloni (troškovi), drugi vozači koji se iz druge kolone pokušavaju ubaciti ispred nas (kršenje pravila da za sve u koloni vrijede ista pravila i da nema ubacivanja), te iritansi (npr. vozač do nas trubi). Naljutiti nas može i samo razmišljanje o nečemu što nas uobičajeno ljuti ili nas je ranije razljutilo.

➔ Kako to da nas ne ljute uvijek iste stvari kao i druge?

Iako postoje situacije koje ljute većinu ljudi (npr. većinu ljudi bi naljutilo da ih netko pokrade), kod drugih situacija nije tako. Dok će nekoga gužva u prometu zbog radova naljutiti (*jer to znači da su*

izvođači radova nesposobni i nisu radove obavili kada je manje ljudi u gradu), drugi će istu situaciju vidjeti kao *sastavni dio života u gradu* i neće doživjeti ljutnju. Kod ove dvije osobe razlikuje se **procjena situacije** koja **određuje hoće li određeni događaj biti okidač za ljutnju**.

➔ Zbog čega svi ne procjenjujemo istu situaciju na isti način?

Zbog toga što na našu procjenu utječu različiti faktori:

- **Vjerovanja** (o sebi, drugima, ljutnji, svijetu...) koja stječemo kroz naša iskustva ili opažanja – npr. *Ljudi su sebični i samo gledaju kako da te napadnu; vikanje je jedini način da se izboriš za sebe.*
- **Raspoloženje** – ako smo neispavani, pod stresom, bolesni i sl. skloniji smo negativnije procijeniti situaciju, kao i reagirati na naše okidače ljutnje.

➔ Kako to da nekada ne iskažemo ljutnju, iako smo ljutnji? Ili ju iskažemo manje intenzivno od onoga što osjećamo?

To je tako jer imamo kočnice koje koče neprikladne reakcije i pomažu nam da ljutnju iskažemo primjerenije. Inhibicije su poput kočnica na autu koje pomažu da se zaustavimo i odaberemo „sporiji“ pristup. **Unutarnje inhibicije** u obliku misli i moralnih smjernica (npr. *ne postoji situacija u kojoj je fizičko nasilje opravdano*). **Vanjske** nam inhibicije pomažu osvijestiti posljedice iskazivanja ljutnje (npr. *na poslu ne smiješ pokazivati ljutnju jer ćeš dobiti otkaz*). To što imamo kočnice, ne znači da nikada ne trebamo iskazati ljutnju, nego da možemo jačati naše kočnice i reagirati prikladnije.

Literatura:

Beck, A.T. (2000). *Prisoners of hate: the cognitive basis of anger, hostility and violence*. New York: HarperCollins Publisher, Inc.

Bruce, T.J., Jongsma A.E. (2011). *Evidence-Based Treatment Planning for Anger Control Problems*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

Davies, W. (2000). *Overcoming Anger and Irritability: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Robinson.

[Anger coping strategies](#)

[What is anger](#)

Pripremila:

Ana Margaretić, mag.psych.