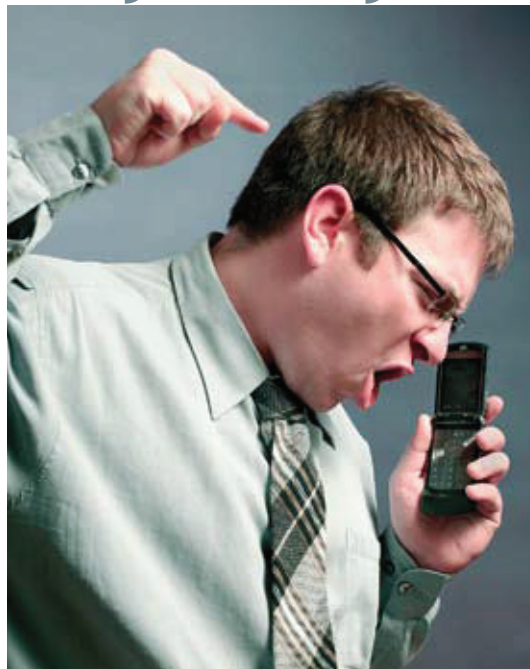


Bijes na lancu – kako kontrolirati izljeve bijesa

Svatko od nas ima puno emocija. I bijes je svako jedna od njih, ali mora biti izražen na pravi način. U suprotnome, to će utjecati na naše odnose s obitelji i kolegama na poslu, a naposljetku itekako utječe na kvalitetu našeg života uopće. Aristotel je jednom rekao da svatko može biti ljut, ali biti ljut na pravu osobu, do pravog stupnja u pravo vrijeme, s pravim razlogom i na pravi način – nije nimalo lako.



Enea Les Demeter, dipl. novinar

Stresnom vremenu u kojem živimo sve manje ljudi uspijeva kontrolirati svoje emocije, ljutnju i naposljetku agresiju koja postaje gorući problem društva. Nedavno provedena istraživanja pokazala su da je čak 78% radno-aktivnih ljudi svakodnevno pod stresom, a govoreći o njegovim uzrocima možemo reći da su najčešći izvor stresa nadređeni te osobe na pozicijama višeg i srednjeg managementa. Da je tzv. uredski bijes sve češći i ozbiljniji problem smatra 71% ispitanika, a među ispitanicima koji su na poslu izgubili kontrolu, razbjesnili se i sl. njih dvije trećine izbjeglo je sankcije, no među onima koji su za svoje ispade ipak morali snositi po-

sljedice 60% ih je dobilo usmeno upozorenje, 15% otkaz, a 6% je moralo nadoknadi materijalnu štetu. Među ostale posljedice ubrajaju se smanjenje plaća, degradacija, *mobbing* i općenito loša atmosfera na poslu.

LJUTNJA JE NEIZOSTAVNI DIO ŽIVOTA

Ljutnja je jednostavno neizostavni dio našeg emocionalnog i socijalnog svijeta. Tijekom dana komuniciramo s mnogim ljudima, a privatni i poslovni problemi uvijek su 'tu negdje' oko nas. Ljutnja je, kažu stručnjaci, normalna ljudska emocionalna reakcija, ali kad izmakne kontroli pretvara se u bijes i postaje destruktivna, te može prouzrokovati brojne probleme. Osoba obuzeta bijesom može imati doživljaj da je u nemilosti nepredvidive i snažne emocije koja upravlja njenim životom. No, iako smo svjesni da je nit između ljutnje, bijesa i agresije vrlo tanka i da se katkad treba kontrolirati, mnogima ona početna ljutnja (pre)često služi kao svojevrsno opravdanje za agresiju. A agresija je definitivno krivi odgovor na osjećaj ljutnje jer je usmjerena isključivo na izazivanje štete, a to ne vodi ničemu. Pokazati da smo ljuti, a pritom ne


reagirati nasilno i burno nije nimalo lako. No, učeći kontrolirati ljutnju već smo napravili mnogo jer na taj način izbjegnemo da ti ispađi bijesa počnu kontrolirati nas i naš život. Najzdraviji način izražavanja ljutnje je asertivan način što prvenstveno znači poštovati sebe i druge, ali uz otvorenost, jasno i adekvatno izražavanje svojih želja, osjećaja i razmišljanja.

PASIVNA AGRESIJA

Ima, međutim, i ljudi koji potiskuju svoj bijes na način da jednostavno prestanu misliti o izvoru ljutnje te se fokusiraju na nešto drugo s ciljem da se taj prvotni bijes promjeni u konstruktivno ponašanje. No, ovakav način kontroliranja bijesa može izazvati i kontraproduktivno ponašanje u smislu da se ta tzv. pasivna agresija pretvori u cinizam, sarkazam ili iritiranje drugih ljudi 'bez očiglednog razloga i povoda'. Kao treću metodu kontroliranog izražavanja bijesa spomenimo smirivanje koje se međutim ne odnosi samo na naša vanjska ponašanja, već se pri tome misli i na kontroliranje unutrašnjih razmišljanja i osjećanja. Ljudi koji nisu naučili prepoznati i konstruktivno izraziti svoju ljutnju, sami sebe uvode u stanje bijesa koji provocira strah i agresiju kod drugih ljudi, te na taj način konstantno proizvode sukobe onemogućavajući rješavanje svojih problema. Drugim riječima, ljudi koji dozvoljavaju da ljutnja upravlja njihovim životima nemaju uspješne odnose s drugim ljudima.

TIME-OUT

Želimo li smanjiti količinu bijesa maknimo se jednostavno na vrijeme iz 'napete' situacije, zatražimo *time-out* ili pauzu. Također, sugovornika treba slušati s pažnjom, a ne površno, jer često se naljutimo zbog pogrešno shvaćenih riječi ili namjere druge osobe. Ne treba maštati o osvetti i biti zauključen problemom tj. osobom koja nas je povrijedila, jer pretjerano razmišljanje o tome samo će dodatno povećati bijes. Samopouzdanje je još jedna bitna komponenta za obuzdavanje bijesa, jer samopouzdana osoba prihvaća sebe, samim time je manje pogađaju kritike drugih pa je naposljetku i sama tolerantnija prema drugima.

Ukoliko niti jedna od spomenutih metoda ne pomaže, vjerojatno je riječ o osobama s vrlo izraženim problemom kontroliranja ljutnje, no i oni mogu, tvrde stručnjaci, te svoje negativne reakcije, uz adekvatan psihološki tretman, promijeniti za 8 do 10 tjedana. 

Ljutnja je, kažu stručnjaci, normalna ljudska emocionalna reakcija, ali kad izmakne kontroli pretvara se u bijes i postaje destruktivna, te može prouzrokovati brojne probleme.