

Kaip išgyventi pyktį?

Gyvenimas ne visada lengvas ir gražus. Mes dažnai liūdime, suirztame, nusiviliame, pykstame – išgyvename visą emocijų paletę. Pykti nėra blogai, tačiau svarbu, kaip tai išreiškiame, kaip elgiamės. Jei pyktis tampa nekontroliuojamu, destruktiviu reiškiniu, gali išprovokuoti problemas darbe, asmeniniuose santykiuose, kenkti gyvenimo kokybei.

Pykčio kilmė

Pyktis kyla dėl išorinio ar vidinio poveikio. Galima supyksti ant žmogaus (šeimos nario, vadovo ar bendradarbio), įvykio ar situacijos (didelė eilė, vėluojantis autobusas), savęs (kad nesusidoroju su problemomis). Supykus keičiasi organizmo psichologinė ir fiziologinė būseną – padažnėja širdies ritmas, padidėja kraujo spaudimas, padaugėja streso hormonų. Ilgalaikis slopinamas pyktis gali sąlygoti depresijos požymių atsiradimą.

Pykčio išreiškimas

Agresyvus elgesys yra instinktyvus, natūralus būdas išreikšti pyktį. Tai natūralus ir adaptyvus atsakas į išgąstį, kuris sukelia nemalonias emocijas, dažnai agresyvų elgesį, padedantį kovoti ir gintis nuo užpuolikų.

Žmonės įveikia pyktį sąmoningai ir nesąmoningai pasirinkdami tam tikrą elgesį. Išreiškimas, slopinimas ir nusiramimas yra trys pagrindiniai pykčio išreiškimo keliai.

Sveikiausias būdas yra išsakyti pyktį (ne agresyviai). Kad mokėtumėme tai daryti, turime išsiaiškinti kokie yra mūsų poreikiai ir kaip juos reikėtų patenkinti nežeidžiant kitų. Išreiškiant jausmus neturėtumėme būti reiklūs ir įžūlūs, gerbti save ir kitus. Mes negalime atsikratyti žmonėmis, kurie mus erzina, nei neturime jėgų juos pakeisti, bet galime išmokti kontroliuoti savo reakcijas. Valdant pyktį svarbiausia sumažinti tiek jausmo intensyvumą tiek fiziologinius pokyčius, kurie atsiranda supykus. Tada vėl normalizuojasi širdies ritmas, mes nurimstame ir leidžiame jausmams atslūgti.

Žinoma, mes negalime visai nejausti pykčio. Tai natūrali reakcija į gamtos ir visuomenės katastrofas, nuviliančius santykius, savo netobulumą. Ir kasdienines trikdančias situacijas. To niekas nepakeis. Tačiau galime išmokti pakeisti savo reakciją į nemalonius įvykius ar situacijas.

Kaip įveikti pyktį?

- Relaksacija

Gilus kvėpavimas, vaizdinių relaksacija padeda nurimti jausmams. Yra knygų ir video pamokėlių, padedančių išmokti atsipalaidavimo metodikų. Jas galima derinti su fizine veikla, pasivaikščiojimu gamtoje, malonios muzikos klausymu, menine ir kūrybine veikla.

- Požiūrio racionalizavimas

Susierzinę mes linkę piktintis, keiktis, muštis, žaloti save ar kitaip išreikšti jausmus. Kai supykstame, dramatinuojame net ir paprastą situaciją. Pabandykime pakeisti šias mintis į racionalesnes. Vietoj kartojimo, kad „tai nesąmonė, aš su tuo nesusitaikysiu“, keiskime įsitikinimą; „tai nemalonu ir suprantama, kad yra ko nusiminti, bet tai nėra pasaulio pabaiga ir pyktis nieko nepakeis“.

Atsargiai vartokime žodžius „niekada“ ir „visada“ kai kalbame apie save ar kitus. „Tu amžinai tyčia mane erzini“ – keiskime į savo savijautos šiuo metu apibūdinimą: „Aš pykstu, kai tu manęs neišklausai“. Taip lengviau atgauti pusiausvyrą kasdieninėse situacijose.

- Problemų sprendimas

Kartais pyktį išprovokuoja labai realios ir neišvengiamos problemos. Tuomet pyktis yra sveika, natūrali reakcija į šiuos sunkumus. Esame įsitikinę, kad kiekviena problema turi savo sprendimo kelią, bet ne visuomet taip yra.

Jeigu situacija gali būti išspręsta – susiplanuokite, kaip to pasieksite. Jei nepasiseks iš karto – nesmerkime savęs, bandykime dar kartą, ieškokime ir priimkite pagalbą.

Kuomet negalime pakeisti pačios situacijos, turime koncentruotis ne į sprendimų paiešką, bet kaip pasitikti ir ištvirti sunkumus. Grįžkime prie pirmojo punkto – atsipalaidavimo, kad bejėgiškai pykdami dėl neveikiamų problemų dar labiau nealintume savo organizmo.

- Ramus dialogas

Greitai supykstantys žmonės linkę nedelsiant daryti išvadas, kurių dalis būna labai netikslios. Visų pirma, užvirusią diskusiją vertėtų prilėtinti ir apmąstyti kiekvieną savo atsakymą. Prieš atsakydami, atidžiai išklausykime, ką pašnekovas sako. Nepaisant gynybiškumo, pasistenkime nepulti pašnekovo, nepraraskime savikontrolės diskutuodami.

- Humoras

Juokas visuomet padeda neutralizuoti įtampą bei konstruktyviau susitvarkyti su pykčio jausmu. Čia labiau tinka ne piktdžiugiškas sarkazmas, o tiesiog kvailokas nerimtas juokelis.

Kuomet jūs labai supykstate, sustokite ir pabandykite vaizduotėje tai nupiešti karikatūristo ranka. Jei jūsų manymu jūsų kolega asilas, tai jį tokį ir įsivaizduokite – sėdintį kabinete, kalbantį telefonu, einantį į susitikimus. Toks vaizdas nuims didžiąją dalį jūsų įniršio. Juokas padės nevertinti situacijos per rimtai.

- Aplinkos pakeitimas

Leiskite sau pailsėti. Įtemptu dienos metu skirkite laiko pabūti su savimi. Artimiausia aplinka gali sukelti mūsų susierzinimą ir įniršį. Galime jaustis užspęsti problemų ir tenkančios atsakomybės, pykti ant žmonių ir aplinkos, kuri sukuria tokią situaciją. Susierzinę tarnyboje, nueikite lėtai išgerti vandens arba patikrinkite paštą.

Pakeiskite laiką. Jei jūs su sutuoktiniu paprastai susiginčijate prieš miegą, jau gulėdami lovoje – turbūt judu esate pavargę ar išsiblaškę. Pasistenkite rimtomis temomis diskutuoti kitu laiku.

Venkite erzinančių dirgiklių. Jei jus kaskart užėjus suerzina netvarka vaiko kambaryje, uždarykite duris. Nežiūrėkite ten, jei jus pykdo. Svarbu, kad jūs išliktumėte ramūs. Tada galėsite be isterijos pasikalbėti su vaiku apie šią problemą tinkamu metu.

Žinoma, mes negalime visai nejausti pykčio. Tai natūrali reakcija į gamtos ir visuomenės katastrofas, nuviliančius santykius, savo netobulumą. Ir kasdienines trikdančias situacijas. To niekas nepakeis. Tačiau galime išmokti pakeisti savo reakciją į nemalonius įvykius ar situacijas.

- Pagalbos priėmimas

Jeigu pyktis tampa nekontroliuojamas, trukdo jūsų veiklai ir turi įtakos santykiams su kitais žmonėmis, kreipkitės į specialistą. Jis padės jums išmokti geriau susitvarkyti su pykčio jausmu.