**Kaip įveikti pyktį?**

****Parengė: © Doc. Dr. Aistė Diržytė
Daugiau informacijos: [**Vadybos ir psichologijos institutas**](http://www.vipinstitutas.lt/)

Turbūt yra tekę matyti šunį, kuris supyksta, jei kas nors mėgina atimti iš jo kaulą. Šuo pasišiaušia, iššiepia dantis ir parodo, kad yra pasiruošęs pulti. Jei nesate šuns šeimininkas ir mėginsite iš jo atimti kaulą, šuo ne tik urgs, bet išsižios ir puls, bandys Jums įkasti. Taip pasireiškia šuns agresija. O kaip pasireiškia žmonių agresija? Mes nešiepiame dantų, nepasišiaušiame, nepuolame kandžiotis. Ir vis dėlto galima atpažinti, kada žmogus nusiteikęs agresyviai. Tuomet jis kitaip elgiasi, kalba, kitaip atrodo, dar daugiau – jo psichikoje ir organizme prasideda tam tikri nematomi procesai.

**Piktas „kovotojas“ – apgailėtinas**
Kaip elgiasi pykčio apimtas žmogus? Kai kurie žmonės, stipraus pykčio apimti, tiesiog rėkia. Kiti – svaido, kas papuola po ranka. Dar kiti – paleidžia kumščius į darbą. Žinoma, elgesys priklauso ir nuo to, ar stipriai Jūs pykstate. Kai kurie žmonės ima svaidytis daiktais, galima sakyti, dėl „smulkmenų“. Pavyzdžiui, viena moteris kreipėsi į psichoterapeutą po to, kai sumušė savo mažylę, ant kurios labai supyko, nes ši negalėjo liautis verkusi. Vienas vairuotojas pateko į policiją po to, kai primušė kitą vairuotoją, kuris šį įžūliai aplenkė gatvėje. Net kai kovojame už savo tiesą, jei tą darome su pykčiu – iš tikrųjų atrodome ne gerbtinai, bet apgailėtinai. Garsiausios žmonijos asmenybės – Martinas Liuteris Kingas, Mahatma Gandhi, Sidharta Gautama ir kiti savo tiesą gynė be pykčio, ir ar ne todėl jie daug pasiekė ir mes juos žinome kaip gerbtinas asmenybes?

**Pikti žmonės dažniau serga**
Be to, pykčio priepuoliai žalingi sveikatai. Kai žmogus supyksta, jame prasideda vidinis organizmo nuodijimas. Žinoma, mums jis yra nepastebimas, mes pastebime tik paprastesnius požymius: raumenų įsitempimą, spartesnį širdies plakimą, kvėpavimo padažnėjimą. Tuo tarpu į kraują plūsteli adrenalinas – „streso hormonas“. Robertas Sapolsky, Stanfordo universiteto profesorius nustatė, kad žmonės, kurie dažnai ir stipriai pyksta, dažniau yra linkę sirgti širdies ligomis. Taip yra todėl, kad dėl pykčio antplūdžių padidėja kraujo spaudimas, kuris verčia kraują greičiau judėti arterijomis. Tokios kraujo bangos nutrina švelnų arterijų vidinį paviršių, o kai jis tampa nelygus, prie jo ima lipti labiau įvairios medžiagos, riebiosios rūgštys, gliukozė. Medžiagų sankaupos ima kimšti arterijas ir išsivysto aterosklerozė. Taigi tyrimai rodo, kad žmonės, kurie dažnai ir stipriai pyksta, nuo širdies problemų kenčia ir miršta keturis – penkis kartus dažniau.

**Piktų žmonių nemėgsta kiti**
Kai kurie žmonės net nepagalvoja, kokias pasekmes sukuria savo piktu elgesiu. Kartais, žinoma, pasekmės akivaizdžios – barniai, skyrybos, atleidimas iš darbo. Visgi kartais pasekmės ne tokios pastebimos. Tarkime, kiti šalinasi manęs. Mieliau bendrauja su kitais nei manimi. Kodėl? Galiu svarstyti, kad problema juose. Bet galima ir pagalvoti – o gal aš pats dažnai pernelyg aršiai elgiuosi? Sutikite, kad ne visada būtina keistis. Bet jeigu mano paties pyktis gadina man gyvenimą – kas tada?

**Ar malšinti pyktį?**
Psichologas S. Freudas kadaise teigė, pykčio emocija neturi būti malšinama, antraip žmogus ims „virte virti“ savo viduje, taps gyvu kunkuliuojančiu, bet neprasiveržusiu ugnikalniu, kol vieną dieną – „sprogs“, o išsiveržęs „ugnikalnis“ padarys nenusakomai didelę žalą. Tikriausiai yra tekę girdėti atvejų, kai ramūs, savo emocijų paprastai nereiškiantys asmenys vieną dieną ima ir “pratrūksta”, išžudo savo aplinkinius, šeimą, vaikus… Tokie atvejai pasitaiko retai, bet tai pavyzdys, kaip kaupiamos emocijos gali vieną dieną nevaldomai prasiveržti. Ar tai reiškia, kad turėtume nevaržomai leisti išsiveržti savo agresijai, tegu ir menkiausiai, vos tik ji kyla – tam, kad vėliau išvengtume dar baisesnių pasekmių? Kaip manote, koks teisingas atsakymas į klausimą, ar reikia leisti pyktį išlieti – tiesiogiai išsakant kitam žmogui savo nuomonę, arba saugioje vietoje daužant pagalvę ir išsirėkiant “į niekur”? Atsakymas toks: Leisti laisvai išsiveržti įtūžiui pavojinga, nes: tai žaloja arterijas, galime tapti “širdininkai”, neįgalūs, be to, pykčio reiškimas žodžiais ar veiksmais pyktį skatina, o ne slopina! Be to, mokslininkai nustatė, kad pykčio reiškimas turi savybę stiprinti polinkį pykti! Taigi, kuo dažniau leidžiate sau išreikšti pyktį, tuo piktesnis tampate!

**Ką daryti su pykčiu?**
Kodėl visgi manome, jog pykčio išreiškimas yra naudingas sveikatai? Ogi todėl, kad išreiškę pyktį kuriam laikui pajuntame palengvėjimą. Bet tai yra laikina ir neduoda jokios naudos nei Jūsų fizinei nei psichinei sveikatai. Ką daryti? Kai kurie autoriai rekomenduoja pertraukos metodą. Pertraukos metodo esmė – nukreipti dėmesį nuo pyktį skatinančios situacijos. Pavyzdžiui, neiti į vietą, kur sutiksite žmones, su kuriais bendraujant gali kilti konfliktinė situacija. Galima išeiti pasivaikščioti ir pabūti vienam, jei bendraujant su kuo nors kilo pykčio emocija. Vienu žodžiu, vengti situacijų, kuriose kyla pyktis, arba iš tokių situacijų kuo greičiau pasišalinti, jei tik imame viduje jausti pykčio impulsus. Taigi „pertrauka“ arba „nusišalinimas“ nuo situacijos gali būti fizinis (išeiname iš tos vietos, neiname į vietą, kurioje gali kilti konfliktas, nebendraujame su agresyviai nusiteikusiais žmonėmis), arba intelektualus – emocinis (nukreipiame dėmesį, imame galvoti apie kitus dalykus, koncentruojame dėmesį į pyktį mažinančias mintis, arba su situacija visai nesusijusias mintis). Įsivaizduokite žmogų, kurio nenorite matyti. Ką pradėsite jausti? Pyktį, nerimą, įtampą. O dabar įsivaizduokime žmogų, kuris mums brangiausias pasaulyje. Ką pradėsime jausti? Švelnumą… Kaip matome, nukreipiant mintis, galima pakeisti emocinę būseną. Visgi pertraukų metodas labai naudingas tik kai kuriais atvejais, pavyzdžiui, kai norime numalšinti nevaldomą įniršį. Tuomet dėmesio nukreipimas į kitus dalykus padeda išvengti nemalonių nepageidaujamų pasekmių. Bet jeigu žmogus dažnai ima „bėgti“ iš nemalonių bendravimo situacijų, ilgainiui jis išmoks problemas ne spręsti, bet jų vengti.

**Pyktis nepadeda gauti, ko norime**
Beje, ką mums duoda pykčio išreiškimas? Ar manote, kad žmonės Jūsų negerbs, jei nerodysite jiems pykčio? Ar pyktis padeda gauti tai, ko norime? Jei į abu klausimus atsakėte teigiamai – klaidingai tikite mitu, kad pyktis mums padeda pasiekti pageidaujamų rezultatų. Kai kurie galite nesutikti, nes savo gyvenime esate matę būtent visiškai priešingų pavyzdžių. Tarkime, vienas žmogus pagrasino kitam, ir šis įvykdė pirmojo reikalavimą. Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad agresyvūs žmonės lengviau nei kiti gauna tai, ko nori, bet tai yra tik iliuzija. Nors kiti žmonės gali ir įvykdyti reikalavimą, bet koks bus jų požiūris į grasinantįjį? Prisiminkite patys situacijas, kai kas nors Jums grasino. Ką mąstėte ir ką jautėte tokio žmogaus atžvilgiu? Baimę, ką dar? Sutikite – pyktį, gal net slaptą panieką… Taigi kai ko nors siekiame kitiems grasindami, tampame slaptos paniekos objektais, tegu mums ir bus rodoma išorinė pagarba ir palankumas. Rodydami pyktį paprastai siekiame, kad kitas žmogus atsižvelgtų į mūsų interesus, parodytų mums pagarbą, įvykdytų mūsų reikalavimus. Visgi tikrasis efektas yra visiškai priešingas – sulaukiame ne tikros, nuoširdžios pagarbos, bet slaptos, nematomos paniekos, pykčio, neigiamo vertinimo. Agresija visada iššaukia agresiją, bet ne pagarbą.

**Žmonės patys „išsiprovokuoja“ pykčiui**
Ar esate kada nors pagalvojęs: „tai jis mane supykdė, išvedė iš kantrybės“? Jei taip sau sakome, manome, kad mūsų pyktį valdo kiti, o mes neva esame tik bejėgės aukos. Bet jei pykti verstų išorinės aplinkybės, tai visi žmonės į tuos pačius įvykius reaguotų vienodai. Tarkime, nepaaukštino pareigose. Vieni iš jūsų pradės labai stipriai piktintis: „Kokią turėjo teisę! Kokia neteisybė!“. Kiti pradės kaltinti save: „Koks aš kvailys! Galėjau pasistengti labiau!“. Dar kiti išliks ramūs: „Na, kas čia tokio“. Skirtingi žmonės į skirtingus įvykius reaguoja skirtingai. Tai priklauso nuo to, ką jie galvoja apie situaciją ir save. Taigi ne kokie nors nenaudėliai išprovokuoja mūsų emocijas. Jas išprovokuoja mūsų pačių mintys. Taip, tikra teisybė, kad aplinkybės, kiti žmonės gali paveikti mūsų nuotaikas, būsenas. Bet vis dėlto nuo mūsų pačių, o ne nuo kitų, labiau priklauso mūsų emocijos ir elgesys. Įsivaizduokime tokią situaciją. Jauna mama vėluoja į darbą, o jos mažylis labai lėtai rišasi bato raištelį, nes ką tik išmoko jį užsirišti. Mama pradeda šaukti: „Tu nevėkšla! Visai mane iš kantrybės išvesi! Tyčia taip darai! Duokš šen, Tu tiesiog verti mane įsiusti!“. Ar vaikas kaltas dėl mamos pykčio? Ar mama yra vaiko „tyčinio elgesio“ auka? Vargu. Jauna mama pati „išsiprovokavo“, mažylis nėra kaltas, kad jis dar mažas ir jam pavyksta lėtai rištis batų raištelius.

**Pyktis – ne padėjėjas sprendžiant problemas**
Sutikime, kad kai esame įpykę, negalvojame, ar geriau mums pyktį išreikšti, ar – suvaldyti. Dažnai elgiamės nuotaikos, impulso pagauti. Visgi „neapgalvotas“ pykčio išreiškimas kartais gali būti griaunantis santykius ir mūsų pačių bei kitų žmonių fizinę arba psichinę sveikatą. Kaip manote, jeigu žmogus mąstytų blaiviai, būtų ramus, ar toje pačioje situacijoje jis pasielgtų lygiai taip pat, kaip būdamas piktas? Filosofai ir psichologai teigia, kad ne. Pasak filosofo Senekos, pyktis – pati nemaloniausia ir sunkiausiai tramdoma emocija, kuri slopina žmogaus gebėjimą blaiviai mąstyti. Tapdamas piktu, tampu kvailesnis, nei esu iš tikrųjų. Tapdamas piktu, pasielgiu neprotingai, kaip niekada nepasielgčiau pagal savo protinius gebėjimus. Taigi pyktis – natūrali žmogiška emocija, bet ne padėjėjas sprendžiant problemas.