

Kaip reguliuoti savo pyktį

Kpt. Ieva Puošiūnaitė

Karo medicinos tarnybos psichologė-psichoterapeutė

Ar yra niekada nepykstančių žmonių? Turbūt pripažinsime, kad pykstame visi, kasdien ir net ne po kartą. Mokslas sako, kad pykti yra normalu ir sveika. Taigi pyktis yra natūrali, prigimtinė, teisėta emocija, kuri praneša, kad kažkas vyksta ne taip, kaip norime, kad pažeistos mūsų ribos ir taisyklės. Pyktis naudingas, nes parodo, kad kai kurie mūsų poreikiai nėra patenkinami. Normalu ir teisėta pykti, iš pykčio gauti energijos ir apsiginti, kai privalome ginti savo



Kpt. Ievos Puošiūnaitės nuotrauka

ar kito gyvybę, kovoti su užpuolikais. Tačiau bėda ta, kad kartais, kai nėra realios grėsmės, mes nepripažįstame pasaulio ir aplinkinių netobulumo, aiškiai žodžiais neišsakome savo poreikių, nors norime, kad būtų pagal mūsų įsitikinimus, taisykles. Tačiau kas sakė, kad mūsų įsitikinimai ir taisyklės yra geriausi ir kad kiti ar visas pasaulis turėtų funkcionuoti būtent pagal mus, kas sakė, kad kiti supras mus be žodžių? Jei taip sakė – kalbėjo netiesą. Taigi problema tampa ne pats pykčio buvimas, o kai jį išreiškiame destruktiviais būdais arba apskritai neišreiškiame, o kaupiamo.

Greičiausiai nusivilsite, bet pykčio, kaip ir visų kitų emocijų, nei panaikinti, nei valdyti neturime galios. Tik reguliuoti. Pyktis gali būti įsivaizduojamas kaip emocinė banga, o bangos vandenyne, tai yra mūsų smegenyse, banguos nepaisant, ar jas valdysime, ar ne. Taigi galime mokytis tik plaukti ant tų bangų, pasitelkdami žmogiškąją išmintį, ir naudoti mums padedančias savireguliacijos technikas, o ne nerti į bangų gelmes. Nuo gyvūnų, kurie kylančias emocija išreiškia iš karto, skiriamės galimybe išmokti išmintimi grįstą nusiramino ir savireguliacijos būdų, kad ne reaguotume impulsyviai, o, išbuvę išminties pauzę, imtumėmės veiksmų pagal tai, kokių pasekmių norime.

Taigi reguliuoti pyktį gali padėti nuolatinis toliau pateikiamų metodų praktikavimas vos pajutus kylančią pykčio bangą, nes kai vandenyne įsisiūbuoja audra, ant bangų paviršiaus išsilaikyti tampa beveik neįmanoma.

1. Atpažinkime kylančią pykčio bangą savo mintyse, emocijose, kūno pojūčiuose, impulsuose pulti kovoti. Pavyzdžiui, pastebiu, kad mintys sukasi apie tai, jog su manimi netinkamai elgiamasi, kad yra ne taip, kaip noriu, pajutau, kaip įsitempė mano kūno raumenys, sugniaužiau kumščius, išpylė prakaitas, paraudo skruostai, pakilo kraujospūdis, kalbėdamas ėmiau kelti balsą.

2. Pavadininkime pyktį AŠ kalba: *aš pykstu, aš supykau, aš susierzinau*. Tiesa, kad mums nepadedą kitų kaltinimas, kai sakome: *Tu mane sunervinai, tu mane supykdei*. Reguliuoti juk galime tik tai, už ką prisiimame atsakomybę.

3. Patvirtinkime sau: *Pyktis – normali emocija, turiu teisę pykti*

(nes yra ne taip, kaip noriu).

4. Pamatuokime tarsi termometru savo pykčio intensyvumą nuo 1 iki 100.

5. Padarykime pertrauką. Pertrauka – pasišalinimas iš pyktį keliančios situacijos, kai pyktis gresia tapti nevaldomas. Pykčio banga dažniausiai trunka apie 30 min. Mums reikia to laiko, kad susireguliuotume ir galėtume pasielgti pagal tai, kokių pasekmių norime, o ne impulsyviai. Prisiminkime: kur valdo emocijos, protas pasitraukia. Mums reikia laiko, kad pasielgtume išmintingai. Kuo dažniau praktikuosime savireguliacijos metodus, tuo labiau trumpės pertrauka. Ateityje savireguliacijai gali pakakti ir 20 sekundžių. Tad sėkmę lemia kasdienis praktikavimas.

6. Pertrauką išbūkime be reagavimo, t. y. nieko nedarydami, arba užpildykime ją rinkdamiesi mums tinkamus savireguliacijos būdus – taip paprastą pauzę paverskime išminties pauze:

- a) **sutelkime dėmesį į kvėpavimą ir sureguliuokime jį:** kvėpuokime pilvu, stebėkime pilvo kilnojimąsi, įkvėpkime per 4 širdies dūžius, sulaikykime kvėpavimą per 4 širdies dūžius, iškvėpkime per 6, vėl sulaikykime per 4 širdies dūžius; lėtinkime kvėpavimą, iškvėpimas ilgesnis nei įkvėpimas;
- b) **skaičiuokime:** dauginkime $3 \times 4 \times 4 \times 4 \dots$ arba atimkime $200 - 17 - 17 - 17 \dots$;
- c) **įsižeminkime** čia ir dabar. Atlikime pratimą, tinkamą greitai nusiraminti „5-4-3-2-1“: apsidairykime aplink ir įsižiūrėkime, ką matome; įvardykime mintyse 5 matomus daiktus; padėkokime sau; palieskime 4 daiktus ir įsisąmoninkime, ką juntame (pvz., lygumą, šiurkštumą); užsimerkime, išgirsksime 3 garsus ir įvardykime juos (pvz., girdžiu savo kvėpavimą, mašinos burzgimą); pauostykime 2 dalykus ir įsisąmoninkime, ką užuodžiame (pvz., gėlės kvapą); paragaukime arba palaižykime 1 dalyką ir pajuskime skonį; dar kartą įvardykime 5 pamatytus daiktus, 4 lietimą pojūčius, 3 garsus, 2 kvapus ir 1 skonį; padėkokime sau už atliktą pratimą; kartokime pratimą, kol susireguliuosime;
- d) **naudokime mums tinkamą dirgiklį**, kuris padėtų nusi-

raminti: pauostykime mėgstamo kvapo (pvz., jus raminančio natūralaus eterinio aliejaus ar jo mišinio), paklauskime mėgstamos dainos įrašo;

- e) **atpalaiduokime įsitempusius kūno raumenis:** šio metodo esmė – pagrindinių raumenų grupių įtempimas, įtampos užlaikymas ir atpalaidavimas. Pratimas pradedamas nuo galvos ir einama per visas raumenų grupes, leidžiamasi iki pėdų: kaktos, akių, žandikaulių, kaklo, pečių, nugaros, žasto, dilbio, plaštakų, pilvo, kojų, klubų, šlaunų, sėdmenų, blauzdų ir pėdų raumenys įtempiami, 5 s įtampa užlaikoma ir 10–15 s atpalaiduojami – pastebėkime malonų skirtumą tarp įtemptų ir atpalaiduotų raumenų;
- f) **atlikime tempimo ir balanso pratimus,** pavyzdžiui: stovėkime ant vienos kojos, o kitą, sulenkę per kelį, prilaikykime ranka, laisvą ranką ištieskime į viršų, jei per lengva – galime stovėti užsimerkę. Tyrimai rodo, kad balansiniai pratimai padeda greičiau sureguliuoti vegetacinę nervų sistemą, t. y. padeda greičiau nusiraminti;
- g) **pasirūpinkime savimi, būkime sau geri.** Tiesa, kad pyksta tam tikra mūsų asmenybės dalis – piktas vaikas, nes tik piktas vaikas nori, kad būtų taip, kaip jis nori. Sveikas suaugęs žmogus susibalansuoja ir eina spręsti problemų. Taigi elkimės su savimi kaip su savo mažu vaiku – būkime sau geri, pasirūpinkime piktu vidiniu vaiku, apkabinkime jį, paguoskime. Savęs baudimas, kritikasimas tik pailgina pykčio bangą;
- h) **stebėkime save tarsi iš šono:** užsirašykime mintis, kurios sukasi, kūno pojūčius ir impulsus. Tiesiog pastebėkime, kas su mumis darosi, nes emocijas sukelia ne įvykiai, o mūsų mintys apie tuos įvykius. Kai pajusime, kad rimstame, grįžkime prie **faktų**, o ne nuomonių ar spėjimų: *Kokie faktai, kad tai, ką galvoju, yra tiesa? Kaip būtų galima pažvelgti į šį įvykį iš kitos pusės? Kokios gali būti alternatyvūs požiūriai? Kokios gali būti šio įvykio kitos interpretacijos? Kur įrodymai? Kokios alternatyvos?*



Kpt. Ievos Puošūnaitės nuotrauka

Išbuvę pertrauką, planuokime savo veiksmus pagal tai, kokių pasekmių norime:

a) spręskime problemas, pykčio bangai nyslūgus, pagal tai, kokių pasekmių norime: susirašykime visus galimus variantus, jų plusus ir minusus, tikėtinas pasekmes, išsirinkime geriausią variantą, imkimės veiksmo, įvertinkime rezultatą,

b) aiškiai išsakykime savo poreikius aplinkiniams vartodami poreikių kalbą. Pyktis kyla iš aiškiai žodžiais neišsakytų mūsų poreikių. Kaip žmonės sužinos, ko norime, kas mums svarbu, jei aiškiai, pagarbiai to neišsakysime? Pabrėžtina, kad tokiame pokalbyje svarbu **prašyti**, o ne reikalauti.

Poreikių kalbą sudaro 4 žingsniai:

- 1) išsakomi faktai (ne vertinimai), kuriuos girdime ir matome bendraudami su kitu žmogumi (*Aš matau, girdžiu, pastebiu (pvz., Aš matau, kad tu žiūri į kompiuterio ekraną, kai kalbu su tavimi)*),
- 2) išreiškiame savo jausmus (*Aš jaučiu pyktį, aš susierzinau*),
- 3) išreiškiame savo poreikį (*Mano poreikis yra būti girdimam (-ai)*),

4) pateikiame savo prašymą (*Gal galėtum atsitraukti nuo kompiuterio ir paklausti, ką sakau?*).

Atminkime, kad reguliuojant pyktį svarbi kasdienė rūpinimosi savimi higiena. Moksliniai tyrimai pabrėžia aktyvaus gyvenimo būdo naudą pykčio reguliacijai: kasdienis fizinis aktyvumas (sportavimas kelis kartus per savaitę, įvairaus intensyvumo fizinio krūvio derinimas įtraukiant įvairias raumenų grupes), vaikščiojimas (pvz., ėjimas į darbą pėsčiomis), buvimas lauke dienos metu, laiko leidimas gamtoje. Pyktis, kaip ir kiti nemalonūs jausmai, linkęs kauptis, pereiti į pasyvią, destruktivią raišką, todėl fizinis krūvis yra būtinas tam, kad pyktį geriau išveiktume, iškrautume, „išdegin-tume“. Nuolatinis pagarbus savo norų ir poreikių išsakymas padeda žmonėms suprasti mūsų poreikius bei ribas ir atsižvelgti į juos. Pyktį reguliuoti padeda kasdienės malonios veiklos: kūryba, menas, kokybiškas laikas su artimais žmonėmis, taip pat malonių patirčių kūrimas – ne laukti, kol kas nors malonaus nutiks, o patiems tapti kūrėjais, kuriančiais malonias patirtis. Padeda ir kokybiškas miegas, sveika mityba, nuolatinis atsipalaidavimo būdų praktikavimas, rūpinimasis savimi.

Parengta pagal LSMU Kognityvinės elgesio terapijos mokomąją medžiagą.