

Свако од нас понекад је био у ситуацији да прокључа од беса, а некима се то често дешава. Иако не можемо да избегнемо разочарања и фрустрације, можемо да научимо како да се обуздамо јер бурно испољавање негативних емоција лоше утиче како на нас, тако и на нашу околину

ПИШЕ: ТАМАРА ЗЈАЧИЋ  
ФОТО: PRESS



## КАКО *да држите бес* ПОД КОНТРОЛОМ

# И

Иако је бес, као примарни инстинкт, нашим далеким предацима служио да их додатно осоколи не би ли се супротставили некоме или нечему што их угрожава, данас он не представља услов за наш опстанак. Али, бурна реакција на неку провокацију увек нам поручује како нешто није у реду и да је потребно мењати одређене ствари. Зато се и сматра да је емоција беса понекад и добра, јер нас тера на акцију. Кад се наљутимо, подижемо готовост наших одбрамбених снага и коригујемо своје понашање. Ипак, неконтролисан бес лоше утиче на односе са другим особама, па они који не науче да њиме овладају често остају сами, јер их људи временом једноставно одбаце. Границу између конструктивног и деструктивног беса, према мишљењу клиничког психолога Љиљане Јагодић, можемо поставити ако узмемо у обзир породично окружење, као и шири друштвени оквир у ком је одређена особа одрасла. У нашој култури испољавање

беса није пожељно, иако нас уче да није страшно испољити тугу, депресију или анксиозност. Стога многи од нас одрасту а да не науче како да га конструктивно контролишу.

Особа која има честе изливе беса, заправо има проблем са сопственим очекивањима која су прави повод за силовите реакције. Замислите да вам је оштећен ауто. Ако помислите да је то урадио неко други, ето одмах правог беса и једноставно осећате како он расте. Уколико је ауто оштећен у некој природној катастрофи, осећате се беспомоћно и јадно. Ако сте га сами оштетили, скоро да

вас је срамота. У ситуацијама када се осећање интензивног беса дуго понавља, он постаје део карактера. Зато се и каже за неког ко је склон свађама и љутњи да има *пргав* карактер. А нарав је тешко променити, премда кад таква особа увиди колико јој баш та карактерна црта доноси штете, може почети да се мења. За усвајање било ког новог облика понашања и размишљања, потребно је осам до десет недеља. Али, ако препознамо да имамо ниску толеранцију на фрустрацију, важно је да што пре почнемо нешто да предузимамо. За почетак, каже наша саговорница, требало би да откријемо шта ту емоцију углавном изазива. Размислите да ли вас боли неправда или бесом покушавате да контролишете друге људе. Можда ћете уочити да постоје тачно одређене особе или ситуације које вас редовно доводе на *ивицу живаца*. Упоредо са овим кораком, за освешћивање узрока можете применити и неку од техника за контролу беса.

Кад неко у вашој близини има неконтролисан излив беса, најбоље је да га игноришете и да му се склоните с пута. Поразговарајте с њим тек кад се смири