

## Потрудите се да искажете своје неслагање с неком особом на пристојан и достојанствен начин, без вређања и с аргументованим ставом

### ДИСАЊЕ

Ова релаксациона техника укључује дисање и бројање до десет, као и визуализацију и отпуштање нагомиланих емоција, слично као у јоги. Кад осетите да у вама кључа бес, дишите дубоко и умирујте себе речима „Све ће ово проћи” или „Полако, није ово ни прва ни последња оваква ситуација”, све док не осетите да снажна љутња полако попушта. Многи греше, каже Љиљана Јагодић, кад мисле да је довољно примењивати ову методу само кад сте у ситуацији која изазива бес. Ову технику требало би уврстити у свакодневну рутину, јер ћете тако лакше пребродити неку непредвиђену ситуацију која вам повремено неминовно долази у сусрет.

### ТОК МИСЛИ

Бесни људи често псују, проклињу, вичу, склони су драматизацији. Ако и ви реагујете на овакав начин, покушајте да размишљате рационално. На пример, уместо да кажете: „Ово је заиста ужасно, све је уништено”, реците себи: „Баш сам љута, али то неће помоћи да поправим ствари.” Опрезно користите речи *никад и увек, као и ти не смеш или мораш, односно требало би да...* Ако вас неко изнервира својим кашњењем, немојте да кажете: „Ти никад нећеш научити да стигнеш на време.” Те речи увек оправдавају ваш бес и чак га појачавају јер вас остављају беспомоћним, без могућности да решите проблем. Такође, тиме се умањује повезаност са особом која касни па онда она и не жели да ради на решавању проблема. Реченица „Волела бих кад би почео да стигнеш на време”, сигурно ће дати боље резултате од захтева: „Мораш да стигнеш на време.” Кад не добијемо оно што желимо, природно је да смо разочарани, фрустрирани, повређени, али не и бесни. Неки људи бес користе као начин да избегну да буду повређени, а ипак им се то дешава.

### ХУМОР

Бесне особе мисле да су увек у праву и како је свака промена њихових планова неподношљива, незамислива и да они због тога не морају да пате. Ако се нађете у конфликтној ситуацији и осетите како у

вама кључа бес, покушајте да замислите себе као неког владара код кога све мора да буде по његовом и никако другачије. Разрадите читаву слику до најситнијих детаља, што ће вам помоћи да схватите како сте били неразумни и да сте превише очекивали. Кад духовитошћу покушавате да смирите другу особу која има излив беса, водите рачуна о две ствари: користите хумор да проблему приђете конструктивније и никад немојте да будете саркастични, јер је сарказам само још један вид нездравог испољавања беса.

### СТРУЧНА ПОМОЋ

Ако се бес често испољава на агресиван начин, било пасиван или директан, време је за стручну помоћ. Ипак, многе особе потраже помоћ тек када их чланови породице на то приморају. Ако сте сами довољно свесни да уочите да бес контролише вас а не ви њега, обратите се психологу. Стручна помоћ подразумева да заједно пронађете боље начине задовољавања ваших потреба него што то успевате бесним реакцијама. Особа која је била изузетно агресивна, може научити да своју агресивност изражава на умерен начин, у зависности од техника које се користе и од отпора који испољава у раду на побољшању сопственог реаговања на окидаче беса. ■

### ОБУЗДАЈТЕ СЕ ПРЕД ДЕЦОМ

У психологији се сматра да се целокупно понашање учи у примарној породици, током првих шест до десет година живота, тако што се дете угледа махом на једног од родитеља. Зато би требало да деци дамо пример сталоженог и разумног понашања, чак и у врло изазовним ситуацијама, јер је потврђено да особе које лако плану, углавном долазе из хаотичних породица у којима није било добре емоционалне комуникације.

### ФИЗИЧКО ПРАЖЊЕЊЕ

Најбоље је да негативне емоције отпустите кроз физичку активност. Можете претпоставити каква је благодет физичке активности након што вас неко изнервира на послу, па побесните, а заправо у том тренутку ништа не можете да учините. Зато након таквог радног дана крените пешке с посла, прошетате једну етапу пута или све до куће и осећаћете се знатно боље. Потрудите се да сваког дана вежбате или шетате јер ћете тако лакше отпустити нагомилане емоције.



Љиљана Јагодић је клинички психолог, хипнотерапеут Ериксонове конверзационе хипнозе и животни тренер Стратешких интервенција. Има вишегодишње искуство у раду са људима у области партнерских и породичних односа, остваривања личног потенцијала, побољшања комуникације, превазилажења лоших навика, анксиозног поремећаја... Живи и ради у Земуну, а путем скајпа помаже људима широм света