



TANJA PURETA

magistrica
psihologije,
vlasnica tvrtke
Ramiro
(www.ramiro.hr)

SAVJET MJESECA

Ponekad nam je teško drugima dati povratnu informaciju o tome kako je na nas djelovalo neko njihovo ponašanje, jer znamo da ćemo im time izazvati nelagodnu, što želimo izbjeći. Zato to radije prešućujemo, premda se kao posljedica toga u nama nagomilava osjećaj ljutnje. On, kada dosegne kritičnu masu, ima tendenciju nekontrolirano se izliti kroz grubu reakciju na neku nebitnu sitnicu. To druge može samo zbuniti i potaknuti da pomisle kako smo osoba s kojom je teško živjeti ili raditi. Još je gore ako bijes izlijemo na nekoga tko je potpuno nedužan. Stoga je važno naučiti drugima pravovremeno i na konstruktivan način reći što nam smeta u suradnji s njima, kako bi nas razumjeli i prilagodili svoje ponašanje. Pritom ćemo biti puno uspješniji ako im redovito govorimo i što nas veseli u odnosu s njima, jer će jedino tako dobiti dojam da ih gledamo kao cjelovite osobe, a ne da smo prema njima usmjereni samo kritički. Tada će i nelagoda zbog povratne informacije biti smanjena na minimum, odnosno puno podnošljivija nego bespomoćno trpljenje nekontroliranih izljeva bijesa, što je uvijek najgora opcija.

Kako drugima reći što nam smeta u njihovu ponašanju:

- Opišite ponašanje koje vam smeta (npr. Kada ti posuđim auto i ti mi ga vratiš prljavoga...)
- Navedite kako se osjećate (npr. ... osjećam se ljutito...)
- Objasnite razlog (npr. ... jer sam ti ga posudila čistog...)
- Objasnite što želite (npr. ... i želim da ga opereš prije nego što mi ga vratiš.)

Kontrola bijesa

Ljutnja je potpuno normalna i zdrava ljudska emocija. Ali kad izmakne kontroli, pretvara se u bijes i postaje destruktivna te može prouzročiti brojne probleme

Imam problem s kontroliranjem stresa i emocija, pogotovo ljutnje i nervoze. Previše sve shvaćam osobno, često mislim da me ljudi ne cijene dovoljno, da me podcjenjuju i da nisam dovoljno dobra. Često mi govore da sam preemotivna. U pokušaju da sve to eliminiiram, jer mi je takvo ponašanje počelo ometati svakodnevicu, pogubila sam se. Reagiram na prvu loptu, a onda, kada prođe neko vrijeme, shvatim da sam pogriješila, da pretjerujem, ali ne znam zašto sam takva. Nemam dovoljno samopouzdanja, uvijek sam pod opterećenjem i ne živim opuštenim životom. Željka, 35

Emocije koje ste naveli omogućuju razumijevanje uzroka koji u vašem slučaju dovode do emocionalne (pre)osjetljivosti. Naime, ljutnju prema drugima osjećate kada vidite da se s nepoštovanjem odnose prema vama, odnosno

nećemu što vam je važno. To može biti kašnjenje na sastanak, zaboravljanje rođendana ili olako doživljavanje neke usluge koju ste za im učinili. U takvim situacijama imate osjećaj da se puno više trudite oko njih nego oni oko vas, što doživljavate nepravednim. Da biste riješili problem, morate shvatiti da ne doživljavaju svi svijet kao vi, odnosno da nisu svima važne iste stvari kao vama. Zato trebate druge upoznati s time što vam je važno, što vas zanima, što volite, čemu težite i slično, jer će tada moći prilagoditi svoje ponašanje tome. I obrnuto – ako vi drugima postavljate ista pitanja, upoznat ćete ih puno bolje i tako puno lakše prilagoditi svoje ponašanje njima. To

će uvelike smanjiti nervozu, koju ste naveli kao drugu najčešću emociju, jer ona upravo proizlazi iz želje da radite ono što će i drugi prepoznati kao njima vrijedno.

RAZLIKE

Da biste riješili problem, morate shvatiti da ne doživljavaju svi svijet kao vi i da nije svima važno ono što i vama