

Pyktį suvaldyti gali tik išmintingas žmogus

2013 m. vasario 12 d.
Loreta RIPSKYTĖ

Psichologė Virginija Servutienė sako, kad didelę dalį energijos žmoguje suėda pyktis. Jį valdyti, anot psichologės, gali tik „razumna persona“ („išmintingas asmuo“), kuri moka gyvenime matyti teigiamus dalykus, o tiems, ant kurių supyko, geba padėkoti.

loretar@skrastas.lt

Pykčio neišvengia nė vienas

Joniškio visuomenės sveikatos biuro kvietimu atvykusi skaityti paskaitos „Ar pykti sveika? Emocijų valdymas“ psichologė Virginija Servutienė primiausia auditorijos paklausė: „Gal čia yra žmonių, kuriems gyvenime neteko supykti?“, ir iškart sulaukė juoko bei vieningo atsakymo: „Nėra“.

Pyktis – visiems žmonėms būdinga emocija, bet jį sustabdyti, kad nepratrūktų kaip pūlinys, geba toli gražu ne kiekvienas. Nors pyktis labiau žeidžia ne tą, ant kurio pykstame, o patį šios emocijos pritrūkusį asmenį.

Pykdamas jis išieškoja daug energijos, ji tarsi kažkur išgaruoja, o po to ateina sąskaita, kurią pateikia gydytojai. Ir paracetamolio nepakanka, juokavo psichologė.

Pykčio negalima „suvalgyti“, bet nedera ir išlieti kumščiais ar pakeltu tonu.

Pyktį atrakinkime dėkingumu

Virginija Servutienė sako, kad šiai neigiamai emocijai pakeisti yra stebuklingas būdas. Tai – dėkingumas, kurį psichologė vadina pykčio PIN kodu.

„Vietoje šaukimo derėtų padėkoti žmogui, ant kurio pykstate. Namuose šeimos nariai jau laukia priekaištų, bet vietoje klausimo: „Ko tylite?“, pasakykite: „Ačiū už jūsų tylą“, – aiškino lektorė.

Pasibaigus dienai verta padėkoti ir sau pačiam. Į veidrodį žiūrėti ne tik tam, kad šukuoseną ar makiažą pasitaisytum, bet kad pamatytum savo veido išraišką, pažvelgtum giliau, iki pat širdies.

Net sergant gripu galima sau padėti pozityviu nusiteikimu: aš esu sveikas, serga tik mano kūnas.

Laimę žmonės nukelia į ateitį

„Suvaldyti pyktį geba tik „razumna persona“ („išmintingas asmuo“). Jei žmogus iki išminties ateina, jis savo gyvenime turi puikią navigaciją. Bet dabar žmonėms trūksta išminties. Jie labai orientuoti į rezultatą, į kurį nukelia ir savo sėkmę. Sako: pastatysiu namą, o tada tai pagyvensiu. Taip jis savo laimę nukelia į ateitį,“ – įsitikinusi V. Servutienė.

Kodėl žmonės perka daug šunų, kačių, važiuoja į mišką prie medžio prisiglausti? Todėl, kad medį apkabinti tapo lengviau, nes jis nesispardo, neatstumia, kaip žmogus.

Vaikai – tėvų emocijų veidrodys

Pasak psichologės, tapome labai įžeidūs, kupini egoizmo energijos, kuri išbalansuoja savigarbą. Norime meilės, bet labiau valdome nei mylime.

Psichologė papasakojo keletą savo teiginius iliustruojančių epizodų. Konsultacijose ji dažnai išgirsta tėvų skundų, kad vaikai jų negirdi. Klausia: ar ausis tikrinote? Tėvai atsako, kad su jomis viskas gerai. „Tai jūsų balsas serga“, – toks psichologės pastebėjimas reiškia, kad suaugusieji kalba pakeltu tonu, taip vaikus nuo savęs atitolindami, nes jie bėga nuo neigiamų emocijų užsisukę.

Kitas atvejis: sunerimusi mama atveda į konsultaciją sūnų, septintos klasės mokinį, nes atrodo susirgęs depresija, nuolat niūrus, liūdnas. Psichologė klausia, kada pati mama šypsojosi? Ši atšauna, kad sunkus gyvenimas, nėra kada vaipytis. Ji laukia penktadienio, kai nereikės eiti į darbą, gal tada ir nusišypsos. O sūnus ir atspindi motiną tarsi veidrodys.

Pasak V. Servutienės, viskas, ko reikia laimei, yra mumyse. Bet jei viduje nematysi pluso, nerasi jo ir išorėje. Užtat žmonės nuo senų laikų gebėjo sau padėti. Pavyzdžiui, prieš valgį peržegno davė maistą, reiškia, nesąmoningai uždėdavo plusą.

Autorės nuotr.



ATSAKYMAS: Psichologė Virginija Servutienė klausia: kodėl žmonės perka šunis, kates, važiuoja į mišką prie medžio prisiglausti? Ir atsako: todėl, kad medį apkabinti tapo lengviau, nes jis nesispardo, neatstumia.