

Pyktis nurodo, kad egzistuoja problema, bet jo demonstravimas savaime problemos dar neišsprendžia, išskiriami 2 pykčio pasireiškimo būdai:

- 1) Pyktis užgniaužiamas, slopinamas ir Jūs sugeriate nepasitenkinimą, nemalonumus, apmaudą kaip kempinėlę, bet tai kenkia sveikatai;
- 2) Pyktis nukreipiamas į išorę, Jūs neslepiate savo pykčio, todėl jaučiatės geriau. Tačiau jeigu leidžiate pykčiui lieti į visas puses, apie jus bus prastos nuomonės aplinkiniai. Jūs jausitės socialiai izoliuoti.

Paprasciausiai pykčio išsiliejimas nesprendžia giliau glūdinčių jį sukėlusiu problemų. Kūnas ir toliau lieka įsitempęs dėl neteisybės, nuvertinimo, nesupratimo ar meilės stokos.

Pykdami mes tampame labai užsiėmę arba tiesiog šalinamės kitų žmonių. Kai mes pykstame, sunku susidoroti su tikra problema.

Pykčio padariniai – skausmas ir kaltė.

Yra ir kitas pasirinkimas: nustoti kursčius savo pyktį, nes kiekvieną patiriamą pykčio lašelį sukuriame mes patys. Jausmą sukelia ne pats įvykis, o prasmė, kurią mes suteikiame tam įvykiui.

Klaidingos pykčio prielaidos

- Etikečių klįjavimas (sakote: „Jis niekšas“. Apibendrintai kaltinate žmogų, užuot vertinę įvykį.).
- Minčių skaitymas (Pats sugalvojate motyvus, kodėl žmogus tai padarė.).
- Vaizduotė (Patys kuriame tolimesnį scenarijų).
- Ieškojimas kaltų (Jeigu pykstate, kažkas tai išprovokavo.).

Su pykčiu tvarkytis galima pasinaudojant

šiais principais:

- Leiskite atvėsti savo karštomis mintims.
- Pyktį pripažinkite normaliu jausmu.
- Pakeiskite savo nusiteikimą, panaudodami humorą ir vaizduotę.
- Apgalvokite savo ankstesnes piktas reakcijas.
- Įsisąmoninkite, kad tavo jausmai ir mintys yra svarbūs.
- Ginkite savo poziciją argumentuotai.

- Leiskite aplinkiniams būti kitokiems.
- Pasakyk aplinkiniams tiesiai, ko nori, tačiau laikykis pozicijos: „Aš esu geras ir tu esi geras“.
- Būk sąžiningas.
- Užuot pykęs dėl to, ko negali pakeisti, pagalvok, kad švaistai energiją veltui.
- Svarbiausia – mylėk save, mylėk konkretų žmogų, leisk kitiems būti tokiais, kokie jie yra.

Įsidėmėk, kad viena minutė pykčio atima šešiasdešimt sekundžių laimės.

Jeigu nuspręsi bendrauti be pykčio, tavęs laukia tikrai laimingesnis ir laisvesnis gyvenimas.

Meilė – tai menas būti konkrečiam ir atviram, keisti savo elgesį ir šalinti iš savęs cinizmą, piktas mintis bei agresyvius veiksmus. Pati galingiausia energija slypi meilėje. Todėl ten nėra vietos pykčiui.

*„Šios kelios trumpos
akimirkos, kurias mes
praleidžiame žemėje, skirtos
pirmiausiai tam, kad mes
išmoktumėme mylėti“*

Deepak Chopra

Psichologė

Virginija Servutienė

Tel. 8 670 051 60

El. p.: v.servutiene@gmail.com



PYKTIS:
NERODYK IR
NESLOPINK JO

