

Pratarmė

Ar galite be pykčio sutramdyti savo pyktį?

NEREIKIA BŪTI LABAI PASTABIEMS, kad pamatytume, kokį neigiamą poveikį žmogaus gyvenimui daro pyktis. Paprasčiausiai įsijunkite televizorių arba žvilgtelėkite į laikraštį ir kaipmat įsitikinsite, jog pyktis vaidina didesnę ar mažesnę vaidmenį visuose žiauriuose įvykiuose. Pyktis yra nepaprastai pavojingas ir mums patiems. Netramdomas jis gali sugriauti glaudžiausius santykius ir sužlugdyti dvasinę bei fizinę sveikatą.

Ko gero, vienas didžiausių psichoterapijos paradoksų yra tas, kad apie pyktį, bene galingiausią griunamąją emociją, žmonės dažnai menkiausiai išmano ir jam skiria mažiausiai dėmesio.

Tiesa, daugelyje knygų ir žurnalų aiškinama, kaip pyktį reikėtų tramdyti, tačiau neatrodo, jog tie patarimai būtų ties vertingi. Juolab kad jie tokie prieštaringi! Vieni autoriai pataria niekšingų poelgių akivaizdoje būti pasyviems ir nuolankiems. Tai neva turėtų parodyti, kad jūs save valdote. Tikrai ir tvirtai! Tačiau pasyvi nuostata dažnai leidžia niekšybėms bujoti. Dar blogiau — ji jas gali skatinti.

Kitose knygose, skirtoms pykčio problemoms, mums be užuolankų siūloma laisvai reikšti savo audringas emocijas.

Leiskite joms išsiveržti! Netramdykite jų! Atvirai rodykite savo įniršį! Tegul priešininkams tai būna įspėjimas!

Gal taip ir gali būti. Tačiau kaip meilė skatina meilę, taip įniršis skatina atkirtį. Pabandykite ir įsitikinsite.

Jei abu minėti požiūriai į pyktį lemia nevykusias pasekmes, koks gali būti sprendimas? Saugoti nepasitenkinimą savyje tarsi kruopščiai užkimštame butelyje ar jį nevaržomai reikšti?

Sprendimas? Epiktetas, išmintingasis filosofas stoikas, prieš maždaug du tūkstančius metų sakė, kad esame linkę pernešyti skausmingai reaguoti į nepakenčiamą ar niekšingą kitų žmonių elgesį. To daryti neverta. Pasak filosofo, mūsų reakcija turėtų būti visai kitokia — išmintinga. Būtent Epikteto teiginiais grindžiamas ir Racionalaus Emocinio Elgesio Terapijos (*Rational Emotive Behavior Therapy* — **REBT**) kursas, kuriame kai kurių Azijos bei Europos filosofų išmintis derinama su pačiais naujaisiais šiuolaikinės psichoterapijos metodais. REBT dėka ženkliai apmašinamas polinkis reaguoti pikta bei mums patiems žalingai, išmokstama ramiau gyventi šiame sudėtingame ir dažnai neteisingame pasaulyje.

Ar jūs šito galite išmokti? Be jokios abejonės! Galite iš esmės pakeisti savo elgesį ir pradėti gyventi valdydami pyktį. Gera žinia yra ta, jog pasistengę galite įgusti malšinti savo pasipiktinimą ir įtūžį. Mudu, šios knygos autoriai, didelę savo profesinės veiklos dalį skyrėme tam, kad suprastume ir padėtume žmonėms, kenčiantiems nuo įniršio priepuolių. Dabar norime jums atskleisti tam tikrus būdus, kurie buvo veiksmingi daugeliui žmonių, prašiusių mūsų išmokyti pažaboti pyktį.

Per du dešimtmečius, prabėgusius nuo pirmojo šios knygos leidimo, tūkstančiai žmonių man (A. E.) patvirtino, kurie naudingi jiems buvo REBT principai sprendžiant pykčio

problemą. Nors knyga yra pataisyta ir papildyta keliais naujais skyriais, rodančiais pykčio nagrinėjimo pažangą, dauguma esminių principų, atskleistų pirmajame leidime, tebėra tokie pat veiksmingi kaip ir prieš dvidešimt metų. Taigi aš ir mano gabusis bendraautoris dr. Raymondas Chipas Taftare dar kartą nuodugniai išdėstysime, kaip jūs kuriate savąjį pykčio filosofiją, sąmoningai ar nesąmoningai pasitelkdami vienvaldystės nuostatų kupiną mąstymą. Mes paaiškinsime, kaip malšinti pyktį ir pradėti gyventi laimingesnį, efektyvesnį gyvenimą atsikratant įniršiu trykstančių minčių, jausmų bei poelgių.