

## Vai dusmas aptumšo prātu.... ?

“Paklausīgi bērni nedusmojas...”, “Dusmoties nav labi!”, “Daudz dusmosies ātri vecs paliksi!”, “Dusmas bojā skaistumu!”, - šādus un līdzīgus vēstījumus mēs dzirdam kopš bērnības. Šie vēstījumi nostiprina mūsos  **aizliegumu paust dusmas**.

Taču dzīvē gadās pieredzēt situācijas, kad mēs ikviens kļūstam dusmīgi un agresīvi, piemēram, ja kāds apdraud - mūsu bērnu dzīvību. Šādā ārkārtējā reizē tieši dusmas dod spēku cīnīties. Šīs pavisam normālās dusmas, un ar tām saistīto uzvedību sauc par  **agresiju** vai aktīvu aizsardzības uzvedību.

Bet ko lai iesāk ar “parastām” dusmām, kuras mūs laiku pa laikam apciemo? Ko tad darīt – paust vai paturēt sevī?

Dzīve pati piespēlē situācijas, kad kļūstam dusmīgi un nesaredzam iespēju tās izpaust, piem.: uz priekšniecību, kolēģiem, draugiem. Tādās reizēs novērojama “saīgšana”, “slikts garastāvoklis”, kas ir neveiksmīgs mēģinājums izvairīties no dusmām. Cilvēkiem liekas, ka dusmu izpaušana var radīt postošas sekas attiecībās ar apkārtējiem, un šo seku galēja izpausme varētu būt  **atraidījums vai attiecību sabrukums**. Patiesībā apkārtējie ļoti labi sajūt mūsu noskaņojumu, un attiecības cieš tā kā tā. Saīgšana jeb  **nomāktā agresija** atstāj iespaidu uz veselību- var parādīties dažādas ķermeniskas vainiņas - galvassāpes, gremošanas traucējumi, spēja pretoties infekcijas slimībām u.t.t. Paust dusmas, pasakot (atzīstoties sev vismaz domās) “Es esmu dusmīgs” , ir veselīga agresijas paušana jeb agresija bez destruktijas, t.i. rīcība, kura izpauž dusmas bez pāridarījuma vai kaitējuma sev un apkārtējiem.

Spēju paust dusmas nenodarot pāri ne sev, ne citiem varētu salīdzināt ar prasmī vadīt mašīnu sliktas redzamības apstākļos, kad jānoturas uz ļoti šaura un bedraina “dzīves ceļa”. Kreisajā malā grāvis- saīgšana, slikts garastāvoklis, t.i., dusmu vēršana uz sevi, kas ar laiku var izpausties ķermeniskā saslimšanā; labā grāvja mala- kad dusmas destruktīvā veidā tiek izlādētas uz apkārtējiem t.i. pārmērīga agresivitāte. Destruktīvu agresiju, ļoti uzskatāmi demonstrē pusaudži- stiprās dusmās sist, sper, grauj.

Dažkārt stipras dusmas var vērot maziem bērniem, kuri krīt zemē, spārdās un raud, ja nav dabūjuši kāroto. Cilvēkam, kurš to redz ir ļoti grūti “izturēt”. Šādās situācijās rīcība ir vērsta uz to, lai dusmas nebūtu- izbeigtos pēc iespējas ātrāk. Rīcība mēdz būt divējāda: 1. izvairīšanās no šādām situācijām jeb “bēgšana”, t.i. mēģinājums aiziet, neiesaistīties vai izlikties ka neredzam; 2. došanās “pretuzbrukumā”, t.i. mēģinājums otra dusmu izvirdumu pārtraukt ar savu rīcību- gan vārdisku, gan dažkārt arī fiziski iespaidojot. Katram no mums ir sava bērnības pieredze, kas notika dusmu brīžos- kā rīkojās vecāki, vecvecāki, radi; vēlāk skolā- kā rīkojās klasesbiedri, skolotāji u.t.t. Abos gadījumos- ja apkārtējie ir “bēguši” vai arī devušies “pretuzbrukumā” bērns ir saņēmis vēstījumu, ka dusmas ir kaut kas slikts, ka dusmoties nav labi, ka dusmas nav jāizrāda. Tomēr ikvienam cilvēkam ir vēlme tikt saprastam, pieņemtam, to ir viegli izdarīt ja otrs ir priecīgs, bet grūti ja dusmīgs, bēdīgs, sāpināts, aizvainots. Varētu teikt, ka dusmīgais iedod savas dusmas “paturēt”, bet apkārtējie vai nu tās nespēj “paņemt un paturēt”- t.i. izvairās, “bēg”, vai arī dusmīgo “nomētā” ar savām dusmām dodoties pretuzbrukumā. Nav viegli “turēt” otra dusmas, bet tāpat kā daudz ko citu to var iemācīties, un tas aiztaupa daudz nepatīkamu brīžu.

Katras tautas kultūrā ir dažādi agresijas izlādes veidi, arī latviešiem tāpat kā citām tautām vairākas reizes gadā ir lieli svētki- kad notiek dancošana, dziedāšana, lekšana pār ugunskuru, bluķa vilkšana u.c. Tas nav bez iemesla, jo kopš cilvēces attīstības pirmsākumiem spēcīgu jūtu izlāde notiek caur fizisku aktivitāti. Izprotot cilvēka

vajadzību pēc agresijas izlādes kļūst skaidrs, kāpēc tieši pusaudži ir aktīvākie disēnu apmeklētāji.

**Kā sev palīdzēt, lai dusmas nesaēd, kā tārps ābolu un arī apkārtējie necieš:**

1. Mēģināt saprast, kas mani padarīja īgnu jeb tik ļoti nokaitināja- “patīt filmu” atpakaļ un padomāt.
2. Pateikt sev klusu vai skaļi “Jā, es esmu dusmīgs”; dažkārt daudz veselīgāk to pateikt arī dusmu izraisītājam, un kā izrādās citi to spēj pieņemt vieglāk nekā mums šķiet.
3. Izpaust dusmas veidā, kas nenodara pāri ne sev, ne citiem- iepazīstot sevi atrast veidu, kā izreaģēt dusmas, kuras nav iespējams paust tieši dusmu brīdī (dažs iet malku kraut, cits padara nepatīkamākos darbus mājās u.t.t.)

Jā, tas ir tiesa, ka dusmas aptumšo prātu. Spēcīgu jūtu brīdī prāts “atslēdzas”, tā notiek gan dusmu, gan citu jūtu gadījumā. Gluži tāpat ir, kad iemīlējušies nesaredz mīlotā trūkumus. Varētu teikt, ka dusmas dažkārt neļauj redzēt dzīves šī brīža “bildi” visā veselumā, un patiesībā tas nav pats labākais veids, kā var dzīvot.