

ZŁOŚĆ TO TYLKO SZCZYT GÓRY LODOWEJ,  
TO CO CZUJEMY NAPRAWDĘ UKRYTE JEST NIŻEJ.

złość

zakłopotanie    strach    nieśmiałość  
zdenerwowanie    stres  
żal    zmartwienie    frustracja  
smutek    przytłoczenie  
nieufność    odrzucenie    niepokój  
zmęczenie    niepewność  
samotność    zranienie

.....

potrzeba  
zauważenia,  
zrozumienia,  
kontaktu,  
szacunku



MAMOLOGIA

STYL MAMY I PSYCHOLOG

## Negatywne emocje - jak radzić sobie z gniewem i agresją?

Złość może mieć różne oblicza – od lekkiego rozdrażnienia, większej lub mniejszej irytacji, aż do rozsadzającej od środka wściekłości, nad którą trudno zapanować. To, co jednego zaledwie zirytuje, u kogoś innego może obudzić dzikie zwierzę. Jedno jest pewne – złość to ogromna energia. Może być destrukcyjna zarówno dla nas, jak i dla otoczenia, ale odpowiednio rozminowana jest w stanie przynieść spokój, ukojenie i rozwój osobisty. Od czego zacząć? Od obalenia kilku mitów na jej temat. To nieprawda, że złość jest negatywną, destrukcyjną emocją. Gniew to ważna informacja. O tym, że twoje granice (wartości, poczucie bezpieczeństwa itd.) zostały naruszone lub przekroczone. To świetnie, że odczuwasz złość, w ten sposób nabierasz większej świadomości tego, na co się nie zgadzasz, co cię boli. Sęk w tym, by nie pozwolić przerodzić się złości w agresję, także tę skierowaną przeciwko sobie.

Choć złość to emocja, możemy do niej podejść w racjonalny sposób. Zamiast mówić: „To przez ciebie tak się złościę, nic nie mogę na to poradzić”, pomyśl, że zwykle nie mamy wpływu na okoliczności zewnętrzne, które budzą nasz sprzeciw lub gniew (przykra uwaga na Twój temat, krzywdzące słowa przyjaciółki, niesprawiedliwe potraktowanie), ale już na ich interpretację i swoje zachowanie – tak. Dlatego tak ważne jest zrozumienie mechanizmu złości. Najczęściej kryją się za nią zranione uczucia, zawód, strach, poczucie krzywdy czy utrata bezpieczeństwa. Wiedząc to, możesz zacząć lepiej sobie radzić z własnymi i cudzymi wybuchami gniewu.

To prawda, że im mniej stabilni emocjonalnie jesteśmy, tym łatwiej nas zdenerwować, wciągnąć w konflikt, zranić. To w pewnym sensie spuścizna po dzieciństwie. Jeśli twoje potrzeby często nie były zaspokajane, miałas też poczucie, że nie wolno ci się gniewać, by nie zasmucać rodziców – nikt nie nauczył cię, jak radzić sobie z trudnymi emocjami.

Złości nie warto, a wręcz nie warto tłumić. Lepszą metodą jest nastawienie się na to, co chce nam powiedzieć. Bo to ty musisz sobie poradzić z własną złością, nie inni. Spróbuj ją potraktować jak nauczycielkę.

Gdy ogarnie cię złość, nie kieruj jej przeciw innym ani przeciw sobie, tylko zastosuj którąś z podanych niżej – aktywizujących ciało lub wyciszających umysł – technik:

# Kontrola złości

## Krok 1 - Co mnie złości?

Zastanawiam się, co mnie złości i jakie myśli w związku z tym się we mnie pojawiają, np. Złości mnie to, że nie mogę swobodnie iść do galerii handlowej. Moje myśli: Oni mnie kontrolują, ograniczają.

## Krok 3 - Moje reduktory

Reduktory, czyli sposoby na uspokojenie ciała. Kiedy zauważam mój pierwszy sygnał z ciała zwiastujący złość, mogę zastosować:

- #spokojne oddychanie
- #liczenie od 5 do 1
- #wyjście do drugiego pomieszczenia
- #obmycie dłoni lub twarzy zimną wodą
- #.....

## Krok 5 - Nagroda

Nagradzam się za skontrolowanie złości. Mogę to zrobić słowami, gestem lub drobnym prezentem.

w wykropkowane miejsce można wpisać swoje sposoby

## Krok 2 - Sygnały z ciała

Po czym poznaję, że zaczynam się złościć? Czy:

- #mój oddech przyspiesza
- #mam ucisk brzucha
- #robi mi się gorąco
- #pocą mi się ręce
- #podnosi mi się głos
- #.....

Ustalam pierwszy sygnał, który zwiastuje zbliżającą się złość.

## Krok 4 - Moje monity

Monity, czyli sposoby na uspokojenie myśli. Hasła, które powtarzane w myślach lub na głos pozwolą mi się uspokoić, np.

- #spokojnie
- #to nie jest przeciwko mnie
- #co się naprawdę stało?
- #dam radę
- #.....

## Krok 6 - Nowe spojrzenie

Na spokojnie zastanawiam się nad tym, co mnie zezłościło i szukam rozwiązania.

na podstawie J. Morawski, E. Morawska "Praktyk Zastępowania Agresji AMITY",  
opr. Monika Kalinowska psycholog