

## KILKA SŁÓW O ZŁOŚCI

W okresie dorastania - więc mowa tu o Was, rozpędzona kula rozmaitych emocji wydaje się nie do zatrzymania. Język i emocje działają szybciej niż rozsądek. To dzięki nim możemy podejmować decyzje o tym, jak się zachowujemy. Obecność smutku, gniewu, strachu, poczucia winy czy bezsilności - jest bardzo ważną informacją.

### **Jak nauczyć się rozpoznawać te emocje?**

W pierwszym artykule o emocjach zaczniemy od zrozumienia tego, czym jest złość. Napięte mięśnie, przyspieszony oddech i tętno, wzrost ciśnienia krwi, czasem ucisk w żołądku czy drżenie rąk. Pięści mimowolnie się zaciskają, policzki czerwienieją, zmienia się ton głosu - to tylko z niektórych objawów złości.

Wbrew powiedzeniu złość nie szkodzi piękności, ale zaburza naszą równowagę psychiczną, zwłaszcza jej tłumienie. Brak umiejętności regulacji złości i wyrażania jej w sposób nieadekwatny do sytuacji, może prowadzić do agresji słownej lub fizycznej.

### **Jak odczuwamy i wyrażamy złość?**

- **agresywnie** - reakcje związane z atakiem na przykład fizycznym lub słownym, które w konsekwencji przekraczają granice innych osób,
- **pasywnie** - reakcje polegające a tłumieniu, próbie ignorowania emocji, zwykle związane są z odczuciem dużego dyskomfortu, ale nie prowadzą do podjęcia działań mających zmienić zaistniałą sytuację,
- **asertywnie** - reakcja polegająca na wyrażeniu złości, odwołaniu się do swoich potrzeb i emocji z szacunkiem do odbiorcy i nienaruszająca jego granic.

### **Jak sobie pomóc?**

1. Przede wszystkim nie tłumić. Niestety nie mamy wyrobionej tej umiejętności. Uświadamiamy sobie swoją złość, pozwalamy się jej ujawniać, ale nie bądźmy agresywni. Pilnujemy, by złość wyrażała nas i nasz wewnętrzny stan w sposób bezpieczny dla nas samych i dla innych. Emocja złości jest bardzo ważna w relacjach - jeśli tylko nie pozwolimy jej przerodzić się w niekontrolowaną agresję pozwoli budować bliską relację, bo przez złość uświadamiamy sobie swoje granice, pokazujemy, na co się zgadzamy.

2. Dobrą metodą na złość jest aktywność fizyczna. Regularne uprawianie sportu, ale również inne aktywności związane z życiem codziennym pomagają redukować napięcie, ułatwiają świadome wyrażanie złości oraz minimalizując ryzyko nadmiernego wybuchu.
3. Pomocne może być znalezienie miejsca, gdzie można swobodnie pokrzyczeć czy popłakać.
4. Można spróbować się wyciszyć. Warto, kiedy jest to możliwe, zwolnić nieco tempo życia i przyjrzeć się swojej złości. Nie chodzi o to, żeby ją tłumić czy udawać, że jej nie ma, ale o świadome jej odczuwanie.
5. Pomocne są również techniki relaksacyjne. Jeżeli kłopotem jest nadmierna i nieadekwatna ekspresja złości, wypróbujcie techniki relaksacyjne, które regularnie stosowane obniżają napięcie emocjonalne. Możliwości jest wiele, choćby głęboki wdech i wydech.
6. Popracujcie nad komunikacją. Umiejętność mówienia o swoich emocjach, potrzebach i oczekiwaniach zwiększa szanse na świadome odczuwanie złości i nieeskalowanie sytuacji, które mogłyby stanowić zagrożenie lub przekroczenie granic.

**Zachęcam do korzystania z porad.**

Przedstawione propozycje można zastosować w każdej chwili i nie wymagają od nas wielkiego wysiłku. Kiedy potrafimy odczytać ostrzeżenie we właściwy sposób, możemy podjąć odpowiednie kroki, żeby zmienić niekorzystną dla nas sytuację.

Justyna Hnat-Bojar