

POZBĄDŹ SIĘ ZŁOŚCI, WYBACZAJ:-)

Drodzy, zapewne zdrowi, Bursjanie, dziś taki życiowy temat chowania złości...jak to, niczym trucizna potrafi człowieka zniszczyć, zatruć od środka i wybaczenia czyli jakby wyrzucania z siebie toksyn, trucizn, złej energii i jak to z kolei potrafi nas oczyścić, dodać zdrowia...poprawić naszą odporność:-)...Nienoszenie w sobie urazy, to coś pięknego, czystego...ale poczytajcie. Zacznę od cytatu...

„Kiedy strach staje się niepokojem, pragnienie przeradza się w chciwość, irytacja ustępuje złości, a złość nienawiści, przyjaźń zamienia się w zawiść, miłość w obsesję, a przyjemność w uzależnienie, to nasze emocje zaczynają obracać się przeciwko nam.” – J. LeDoux, Mózg emocjonalny.

Porozmawiajmy trochę o złości i o tym jak radzić sobie z tą emocją w codziennym życiu.

Każdy z nas niejednokrotnie miał okazję doświadczyć tego stanu. Może być on wywołany przez wiele czynników – począwszy od pojawienia się przeszkody w drodze do osiągnięcia wyznaczonego celu, poprzez sytuacje, w których coś idzie nie po naszej myśli, ktoś wypowiada opinię niekoniecznie zgodną z naszymi przekonaniem bądź zaskakuje nas swoją postawą czy bezmyślnością. Czasami bywa, że jest ona **rezultatem naszych własnych interpretacji** zachowań drugiej osoby.



Sama złość, rozumiana jako odczucie wewnętrzne, nie jest szkodliwa. Rzecz w tym, jak my sami wyrazimy owo uczucie. Możemy zrobić to na dwa różne sposoby: asertywny i agresywny.

Agresywny sposób wyrażania złości przejawia się przede wszystkim w postawie atakującej cudze terytorium, naruszając tym samym cudze granice, własność lub godność. Wyrażając złość agresją deprecjonujemy drugą osobę, pomniejszamy lub podważamy jej wartość oraz złośliwie piętnujemy jej słabości.

Z kolei asertywne podejście uczy nieagresywnego, a co za tym idzie spokojnego, nieinwazyjnego i niedeprecjonującego wyrażania gniewu. Wymagana jest tu przede wszystkim umiejętność rozpoznania złości we wczesnym jej etapie: irytacji, rozdrażnienia i negacji tego, co dzieje się wobec mojej osoby.

Zapewne niejednokrotnie doświadczyłaś sytuacji, kiedy to właśnie pod wpływem emocji zareagowałaś w niekoniecznie pożądanym przez siebie sposób.

Bo gdy złość zaczyna dominować, przestajemy mieć kontrolę nad sobą pozwalając emocjom kierować naszymi zachowaniami.

Wspaniale ujął to były prezydent USA **Benjamin Franklin** mówiąc, że:

”Nigdy nie złościmy się bez powodu, ale rzadko jest to właściwy powód.”

I tu psychologia ma swoje wyniki. Dowodzi ona, że zaledwie 4-5% naszych reakcji emocjonalnych zwanych „odruchowymi” nie podlega naszej kontroli, a to znaczy, że nie mamy nad nimi władzy. Cała niebagatelna reszta, a więc około dziewięćdziesiąt kilka procent naszych reakcji emocjonalnych jest związana z procesami poznawczymi podlegając tym samym kontroli. Dlatego kochani – dobra wiadomość! Wyrażanie złości może być jak najbardziej kontrolowane rozumem ! No dobrze, to skoro wiemy już, że jest to możliwe, to niby jak mamy to zrobić?

Jak radzić sobie w takich sytuacjach? Jak zachować opanowanie czując, że złość wzbiera w nas niczym woda w oceanie podczas sztormu? Remedium stanowi odwieczne: poznaj siebie.

Badania wskazują na kilka kluczowych sposobów przynoszących pozytywne rezultaty. Z pomocą przychodzą nam m.in. poniższe wskazówki:

1. Pomyśl zanim coś powiesz

W atmosferze napięcia łatwo o powiedzenie czegoś, czego możemy później żałować. Dlatego odczekaj moment, pozbieraj myśli i pozwól na to samo osobie zaangażowanej w sytuację.

2. Uspokój się, a następnie wyraż swoją złość

Jak tylko się uspokoisz, wyraż powód swojej frustracji w sposób asertywny ale niekonfrontacyjny. Oznajmij swoje obawy i potrzeby w sposób jasny i bezpośredni, bez ranienia innych. W ten sposób ustrzeżesz się przed wybuchem i powiedzeniem rzeczy, których możesz później żałować a do tego zmniejszysz zagrożenie kumulowania się niechcianej emocji. A jak już wiadomo, tłumienie emocji na dłuższą metę prowadzi do niekontrolowanego wybuchu, najczęściej w najmniej spodziewanym momencie i to z taką siłą, że mało prawdopodobne jest jego opanowanie w pożądanym sposób ...

3. Zaczynaj ćwiczyć

Aktywność fizyczna pozwala pomóc w obniżeniu stresu, który w rezultacie może prowadzić do wywołania złości. Jeśli czujesz, że wzrasta w Tobie uczucie gniewu, udaj się na spacer, pobeigaj bądź wykonaj inne ćwiczenia fizyczne.

4. Oddychaj

Sposób banalny a jednak skuteczny i mający swoje wytłumaczenie naukowe. Regulacja oddechu rozluźnia napięcia nerwowe dając oczekiwane rezultaty.

5. Wykorzystaj swoją wyobraźnię

Skutecznym sposobem na poradzenie sobie ze złością może być umiejętność wizualizacji.

Zamiast skupiać się na wydarzeniu czy osobie, która wyprowadziła nas z równowagi, przywołaj w swoich myślach coś, co przyjemnie ci się kojarzy.

Wspomnienie z wakacji, ukochana osoba czy śmieszna postać z ulubionej bajki właśnie w takiej sytuacji może okazać się bardzo przydatna.

6. Rozwiązuj problemy na bieżąco

Często wydaje nam się, że tłumienie uczucia złości jest przejawem dojrzałej postawy. Niby nie wybuchamy w danej sytuacji, czyli wydawałoby się, że jesteśmy opanowani.

Jak się jednak okazuje, kumulowanie złości może obrócić się przeciwko nam w najmniej spodziewanym momencie i z powodu drobnostki, która nie jest tego warta. Dlatego warto jest wyjaśniać na bieżąco zaistniałe sytuacje, rozmawiać o emocjach w sposób asertywny i oczyszczać na bieżąco atmosferę z negatywnych emocji.

6. Zdystansuj się

Warto popatrzeć na sytuacje z innej perspektywy i zadać sobie pytanie, na ile jest to ważne i czy twoja złość jest adekwatna do problemu? Można się tu również zastanowić, co tak naprawdę jest przyczyną pojawienia się uczucia złości i czy nasza reakcja nie jest wyolbrzymiona jako efekt nawarstwienia się kumulowanych emocji ...

7. Medytuj

O ile dla jednych wykrzyczenie złości jest pomocne, o tyle dla innych to właśnie wyciszenie wewnętrzne za sprawą jogi czy praktyk medytacyjnych jest jak przysłowiowy balsam dla duszy. Uspokojenie umysłu prowadzi do opanowania ciała.

8. Słuchaj muzyki

Zapewne niejednokrotnie zaobserwowałaś, jak muzyka wpływa na twój nastrój. Dlatego warto mieć swoją playlistę i tylko, gdy pojawi się element złości, gdy gniew zacznie zapuszczać swoje korzenie warto sięgnąć do tych utworów, które kojarzą nam się z pozytywnymi przeżyciami. Pomoże nam to w zmianie naszego stanu emocjonalnego.

9. Wybaczaj

Umiejętność wybaczenia jest potężnym narzędziem. Jeśli pozwolisz by złość i inne negatywne emocje wzięły górę nad pozytywnymi uczuciami, zdominuje Cię gorycz.

Ale jeśli nauczysz się wybaczyc komuś, kto Cię zezłościł, być może oboje wyciągniecie z tego doświadczenia lekcje na przyszłość. Nie zapomnij, że nierealnym jest fakt, by wszyscy ludzie wokół Ciebie zachowywali się dokładnie tak, jak Ty tego chcesz.

Wg Paula Ekmana złość jest jedną z sześciu podstawowych emocji towarzyszących nam przez całe życie. A skoro jest i nie możemy się jej całkowicie pozbyć, to warto jest się jej przyjrzeć i znaleźć najlepsze dla siebie sposoby na zarządzanie nią, zanim ona zacznie zarządzać nami. Wybaczanie zaczyna się od złości.

Wybaczanie kojarzy nam się z czymś pozytywnym, z byciem dobrą osobą, ze zrozumieniem i akceptacją. Jednak tak naprawdę, wybaczenie zaczyna się od złości. To właśnie jest początek wybaczenia. Często trafiają na moje zajęcia osoby, które mają nadzieję, że nie będą musiały się

zezłościć, że dam im metodę, która „w magiczny sposób” uwolni ich od ciężaru emocji w taki sposób, żeby odbyło się to „poza nimi”.

Jednak proces wybaczenia, który jest tak naprawdę procesem akceptacji, żeby był skuteczny i efektywny, musi zawierać w sobie parę elementów, a jednym z ważniejszych z nich jest właśnie wejście w kontakt z emocjami, które wzbudza w nas jakaś osoba (lub grupa osób) czy sytuacja. Kluczowe jest wejście w kontakt z tą emocją, poczucie jej w swoim ciele i przeżycie jej, pozwolenie, alby zaistniała w naszym ciele i wyrażenie zgody na to. Wtedy emocja ma szansę odpłynąć, a my możemy się wreszcie od niej uwolnić.

Kiedy pozwolimy sobie na złość, ujawnia się kolejna ukryta za nią emocja – smutek, bezsilność, lęk (zazdrość, poczucie winy) czy wstyd. Emocje związane z przykrą dla nas sytuacją przychodzą falami, są jak warstwy cebuli, ukryte jedne, pod drugimi. Najczęściej pierwsza na górze to złość, a pod nią ukryte inne. Kiedy dajemy sobie zgodę na odczuwanie ich, na to, żeby było właśnie takie, jakie są – wtedy przeżyte, szybko odchodzą.

Kiedy nie dajemy im zgody na ich obecność, trwają przy nas, czasem całymi latami. Na warsztatach często zdarza się, że osoba, do której mówię „nie pozwalasz sobie na przeżycie złości w związku z tą sytuacją” zaprzecza i mówi: „to nieprawda, ja się cały czas złoścę, kiedy o tym myślę”. I tu tkwi sedno.

Przychodzą, czujemy je w naszym ciele coraz mocniej, osiągają swój punkt kulminacyjny i opadają. Kiedy zgadzamy się na ten proces, kiedy czujemy, jak energia złości podnosi się w środku naszego ciała, jak robi nam się gorąco, napinają się nasze mięśnie, kiedy oddychamy czując ją – wtedy ta fala może opaść, a emocja może nas opuścić. Kiedy jednak chwilę po tym, jak energia złości rozpoczęła proces „wnoszenia się” w naszym ciele usiłujemy ją powstrzymać, napinamy mięśnie, wstrzymujemy oddech – najczęściej odruchowo i nieświadomie – dosłownie UTYKAMY w tej emocji.

To trochę tak, jakby jadąc autem, dodawać gazu, równocześnie zaciągając ręczny hamulec. Tak funkcjonują właśnie osoby, które mówią „ja cały czas się złoścę”. Nie dają sobie tak naprawdę prawa do swojej złości (hamulec), kiedy się ona pojawia (dodawanie gazu).

Tak, więc, jeśli chcesz pogodzić się z sytuacjami z przeszłości, konieczne będzie ponowne wejście w kontakt z emocjami, które ta sytuacja w Tobie wzbudza. Bez tego, sama decyzja, sama chęć wybaczenia, czy zaakceptowania tego, co się wydarzyło będzie niewystarczająca.

Hmmm...temat na czasie bo nawet ewangelia, bodaj z ostatniej niedzieli, mówi o wybaczeniu za każdym razem czego symbolem jest liczba 77 a w modlitwie „Ojcze Nasz” modlimy się (Ci wierzący a wśród tych ja): „i odpuść nam nasze winy **jako i my odpuszczamy** naszym winowajcom”...Dodam, to stare, mądre słowa, zachęcające nas do wybaczenia a noszenie w sobie urazy to trucizna, która nas powoli podtruwa, truje, zabija...to zła energia w nas, zły jej przepływ, blokady energetyczne a tym samym nasze złe samopoczucie...także słabsze zdrowie...odporność...

To tak, jak byśmy mieli w sobie pasożyta, który nas zjada od środka...a wiem, że zawsze warto wybaczyć...za każdym razem. Pamiętać ale wybaczać...Wiem co mówię! A sposób na wybaczenie, znalezienie powodu do wybaczenia, zawsze się znajdzie, tym bardziej, że jesteście inteligentni a

tym samym macie wyobraźnię...Wasze głowy to wylęgarnia dobrych pomysłów:-)...Nie tylko takich ale na pewno dobrych w większości!;-)

Arkadiusz Kędzior za: <https://www.tasiulis.com/strefa-wiedzy/10-skutecznych-sposobow-na-radzenie-sobie-ze-zloscia/>, <http://zdrowadusza.com/wybaczanie-zaczyna-sie-od-zlosci/>