**Kiedy się wściekasz, czyli jak radzić sobie ze złością**.

Gniew to ważna informacja, o tym, że twoje granice zostały naruszone lub przekroczone.

Mówi się, że złość piękności szkodzi. Ale też, że sieje spustoszenie w relacjach. A gdyby tak spojrzeć na złość jak na nauczycielkę? Zobaczyć, co ci chce powiedzieć o tobie. Może powinniście zmienić swoje oczekiwania, czasem odpuścić?

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.

**Anatomia gniewu**

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 złoszczę, nic nie mogę na to poradzić”, pomyśl, że zwykle nie mamy wpływu na okoliczności zewnętrzne, które budzą nasz sprzeciw lub gniew (przykra uwaga od przełożonego, 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, miałeś 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 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:

**Działaj**

* Wyjdź, jeśli możesz, na zewnątrz i rusz przed siebie szybkim marszem lub biegiem, aż się uspokoisz. Ruch znakomicie pozwala zużytkować gromadzącą się energię, a wysiłek fizyczny wyzwala endorfiny – poprawią twój nastrój, a dzięki temu, że minie trochę czasu od zdarzenia, które cię zdenerwowało, łatwiej ci będzie spojrzeć na sytuację z dystansem.
* Podrzyj na strzępy grubą gazetę, możesz też uformować z niej kulki i rzucać nimi w drzwi lub ścianę.
* Jeśli potrzebujesz się wyżyć, użyj poduszek, którymi możesz bez szkody uderzać w duże przedmioty, np. kanapę czy szafę.
* Jeśli tylko warunki ci na to pozwalają, włącz na cały regulator (lub w słuchawkach) rytmiczną muzykę, np. bębnową, perkusyjną albo symfoniczną, i tańcz do niej lub głośno śpiewaj.
* Odkurz całe mieszkanie lub umyj okna (w złości naprawdę dobrze się sprząta, na dodatek będziesz miał czyste mieszkanie).
* Krzycz, tup, płacz.

**Nie działaj**

* Usiądź wygodnie i oddychaj, najlepiej przez nos. Weź 10 pogłębionych przeponowych oddechów, z wdechem wizualizuj sobie, że pobierasz dobrą energię, z wydechem – że wydalasz tę złą.
* Obserwuj złość – nic nie rób, „stań obok” i przyglądaj się swoim emocjom – analizuj, jakie miały natężenie, jak zmieniały ci rysy twarzy, gdzie znajduje się napięcie w ciele – po chwili zauważysz, że twoja energia podąża za uwagą, czyli angażuje się proces obserwacji. Jak twierdzi duchowy nauczyciel Osho, truciznę można przemienić w słodycz. Jak to się robi? Nie robiąc nic! „Potrzebujesz jedynie cierpliwości. Gdy przyjdzie złość, usiądź w milczeniu i obserwuj ją. Nie bądź jej przeciwny, nie opowiadaj się po jej stronie. Nie współdziałaj z nią, nie tłum jej. Bądź cierpliwy, po prostu zobacz, co się dzieje… niech narasta. Czekaj” – zaleca Osho.

**Wizualizuj**

* lecisz samolotem, wznosisz się coraz wyżej i wyżej, a powód twojego zdenerwowania robi się coraz mniejszy,
* zdarzenie, które cię wyprowadziło z równowagi, jest niczym patyk na wodzie, przesuwa się powoli wraz z nurtem rzeki i znika po chwili z pola widzenia,
* złość jest zamknięta w wieży, a ty musisz przeznaczyć całą energię na znalezienie drogi i dotarcie na górę.

W tych wszystkich wizualizacjach chodzi o to, by oddalić się na chwilę od powodu złości i później, już na spokojnie, przeanalizować sytuację i rozwiązać ją pokojowo. Równie skuteczny może okazać się sposób bohaterki „Przeminęło z wiatrem” – Scarlett O’Hara mówiła sobie zawsze: „Pomyślę o tym jutro”.

Ustanów w swoim domu wyspę spokoju – od ciebie zależy, co się na niej znajdzie – stwórz ją w myślach choćby teraz, by w dowolnym momencie, w razie potrzeby, przenieść się tam wirtualnie. To może być wyspa z ciepłym piaskiem, widokiem na morze, miarowym szumem fal, huśtawką na drzewie lub po prostu twoja własna łazienka z wanną wypełnioną ciepłą wodą i relaksującą muzyką w tle. Po kąpieli zastosuj automasaż pachnącym balsamem. Otul się miękkim kocem. Rób to, co przemawia do twoich zmysłów. Rozluźnione ciało da spokój także myślom.

**Zresetuj dysk**

Powyższe metody to sposoby na to, by uspokoić emocje tu i teraz. Nie rozwiązują jednak problemu pojawiania się złości. Potrzebne jest do tego poznanie jej źródeł i przeformułowanie własnych przekonań. Mogą ci w tym pomóc ćwiczenia.

Opracowała: Justyna Kucińska

Źródło: Zwierciadło.pl