

Jak radzić sobie ze złością?

1. Ważnym pierwszym krokiem w okiełznaniu złości jest jej **rozpoznanie, uświadomienie**, nazwanie je: „czuję złość”, „złoszczę się”. Przyznanie się do odczuwania złości to nie złego, to nazwanie faktu, informacja o nas.
2. Kolejnym krokiem jest rozpoznanie, **opisanie sytuacji, która przyczyniła się do pojawienia złości**. "Kiedy ona tak powiedziała, zrobiła, kiedy mnie obraziła, mówiąc, że to ukradłam", "kiedy zgubiłam telefon", "kiedy mój szef mnie skrytykował", "kiedy moje dziecko nie chciało jeść" itd.
3. Następnie ważne jest **nazwanie i opisanie objawów** przeżywanej złości, sygnałów wysyłanych przez ciało, które informują o złości. Każdy przeżywa złość na swój sposób, więc przyjrzyj się, co tobie w takiej sytuacji mówi ciało. Spróbuj nazwać to, co dzieje się z twoim organizmem: np.: zrobiło ci się gorąco, czujesz, że oddech przyspiesza, oddechy stają się krótkie, zaczynasz się nerwowo kręcić, potrzebujesz ruszać rękami itp.
4. Następnie istotne jest **wyrażenie tzw. "monitów"**, czyli treści które wyciszą negatywne komunikaty i uspokoją chaos myśli, np.: "staram się uspokoić", "ta sytuacja jest do rozwiązania, ale nie teraz", "nie chcę się posunąć za daleko, to jest ten moment, kiedy warto się wycofać", "zależy mi na zmianie, dlatego nie będę brnęła w to dalej", "bezzradność to stan, z którym chcę sobie poradzić bez przemocy", "wiem swoje, ale nie będę na siłę przekonywała innych", "nie zgadzam się z nim, ale nie chcę, żeby to było powodem wielkiej awantury", "dłużej nie odbijam piłki, to droga donikąd", "teraz nie warto dyskutować, lepiej jak to odłożymy".
5. **By się uspokoić** można użyć, tzw. reduktorów. Spokojny, kontrolowany oddech, zastosowanie własnej mantry, liczenie wstak, próbowanie dokonania obliczeń, które wymagają skupienia, recytowanie w myślach długiego wiersza, przypominanie sobie jak wygląda ulubiony obraz lub zdjęcie, próbowanie wizualizować sobie szczegółów, myślenie o jakimś bezpiecznym miejscu, wspomnianie miłych chwil, wyjście na spacer, podjęcie aktywności sportowej. Być może nie od razu uda się znaleźć właściwy reduktor, ale warto wypróbować kilka prostych sposobów by odnaleźć ten najskuteczniej działający.
6. **Jeśli udało ci się** przejść konstruktywnie przez doświadczenie złości, możesz sobie pogratulować. Warto przeanalizować całą sytuację i przyjrzeć się temu, co pomogło ci nie wpakować się w kłopoty i wyrazić złość odpowiednio? **Jeżeli jednak nie udało ci się** tym razem, sprawdź, co konkretnie wyprowadziło cię z równowagi. Jakie były twoje myśli, słowa które wyzwoliły agresję? Jakie konsekwencje poniosłeś? Wyciągnij wnioski i przy kolejnym ataku złości spróbuj zastosować zmiany. Trening radzenia sobie ze złością w swej istocie jest niezwykle prosty. Jednak jeżeli ma przynieść zamierzone efekty, wymaga konsekwencji w działaniu. Warto podejmować kolejne próby konstruktywnego wyrażania złości w imię komfortu własnego oraz relacji, na których nam zależy.