



ZŁOŚĆ / GNIEW

Co to jest gniew ?

- reakcja emocjonalna na niepowodzenie lub wzburzenie emocjonalne, czasami z nastawieniem agresywna (zob. złość), będąca reakcją na działanie interpretowane jako skierowana negatywnie akcja zaczepna. Podobnie jak inne emocje, gniew specyficznie zabarwia obraz postrzeganej rzeczywistości. Dzięki zniekształceniu rzeczywistości przygotowuje do działania w sposób korzystny dla osoby doświadczającej tego odczucia. Umiejętność kontroli gniewu zależy od możliwości intelektualnych oraz socjalizacji danego człowieka.



Emocje-

- stan znacznego poruszenia umysłu. Emocje charakteryzują się tym, że pojawiają się nagle i zawsze łączą się z pobudzeniem somatycznym; mogą osiągnąć dużą intensywność, ale są przejściowe.
- Procesy emocjonalne to procesy psychiczne, które poznaniu i czynnościom podmiotu nadają jakość oraz określają znaczenie, jakie mają dla niego będące źródłem emocji przedmioty, zjawiska, inni ludzie, a także własna osoba, czyli wartościują stymulacje.

Kiedy pojawia się złość ?

- **Złość to emocja, która wiąże się z dużym wzburzeniem i stanowi reakcję między innymi na przekroczenie granicy osobistej, zagrożenie potrzeb lub niepowodzenie. Nie jest to ani dobra ani zła emocja, jest na pewno niezbędna do tego by móc mówić o równowadze emocjonalnej. Dowiedz się, czym jest złość i jak sobie z nią radzić!**




Co się z nami dzieje gdy się złościimy ?

Należy pamiętać, że możliwość doświadczania tak zwanych "negatywnych" emocji jest koniecznym elementem struktury psychicznej człowieka.


Nieumiejętność doświadczania i okazywania złości negatywnie wpływa na wiele obszarów życia, zaburzając dobrostan psychofizyczny. Z czasem tracimy umiejętność czytania tego, co czujemy, a to zaś zaczyna działać destruktywnie, powodując wypieranie lub agresję. Paradoksalnie, chroniąc się przed niechcianymi emocjami pomagamy im dominować w naszym życiu. To właśnie brak równowagi emocjonalnej powoduje napięcia, komplikując relacje społeczne czy wywołując choroby o podłożu psychosomatycznym.

- Jak wyrażamy złość?
- Najczęściej złość wyrażana jest na trzy sposoby:

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 zwykle najskuteczniejsza spośród wymienionych, ale często wymagająca dodatkowego treningu, polegająca na wyrażeniu złości, odwołaniu się do swoich potrzeb i emocji z szacunkiem do odbiorcy i nienaruszającą jego granic.

Co to znaczy asertywnie wyrażać złość?

Asertywnego wyrażania złości uczymy się przez całe życie. Jest to umiejętność, którą trudno opanować w pełni. Zawsze może zdarzyć się sytuacja, która sprawi, że stracimy kontrolę. Ważne jednak, żeby dążyć do tego, by panować nad tym, co mówimy i co robimy, by nie musieć nikogo później przeproszać. Bo asertywne wyrażenie złości to takie działanie, które nie rani innych.

Jak asertywnie wyrażać złość?

Możesz wybrać słowo-klucz, którego użycie będzie dla Was sygnałem, że czas na przerwę. To metoda, która dobrze zdaje egzamin, bo pozwala uniknąć wypowiedzenia słów, których nie sposób byłoby cofnąć. Daje jasny sygnał drugiej osobie, że jesteś naprawdę zdenerwowana i masz...dość.

Nikt z nas nie lubi konfrontacji, trudnych sytuacji i niemiłych rozmów. Boimy się, że nie podołamy wyzwaniu, że zostaniemy źle zrozumiani, że wywołamy niechęć. Jednak asertywne wyrażanie złości jest konieczne, by pokazać, gdzie są nasze granice, czego nie akceptujemy. Potrzebujemy takich komunikatów również od innych, by wiedzieć, kiedy robimy coś, co sprawia bliskim przykrość.



Jak asertywnie wyrażać złość?

- Na początku policz do 10, weź kilka głębokich oddechów, postaraj się zapanować nad swoim ciałem i powiedz możliwie spokojnym tonem do drugiej osoby: „W ten sposób nie będziemy rozmawiać”.
- Jeśli komunikat nie przyniesie rezultatu, powtórz go i dodaj „Jeśli nie zmienimy tematu, będę zmuszona wyjść, bo nie mogę tego słuchać”. I gdy rzeczywiście sytuacja robi się gorąca, trzeba podjąć decyzję. Wyjdź i powiedz, że wrócicie do rozmowy, gdy się uspokoisz.
- Gdy ochłoniesz, wróć do rozmowy. Opisz swoje uczucia, powiedz, co Cię zdenerwowało, pamiętając o tym, by mówić o sobie i swoich emocjach, unikając komunikatów w stylu: „Bo Ty zawsze”, „Ty nigdy”.
- Tylko spokojna rzeczowa rozmowa ma szansę przynieść pozytywne skutki. Oraz taka, która zakłada słuchanie drugiej osoby, bez próby „wygrania” starcia. Bo to nie o to chodzi, by komuś coś udowodnić, ale żeby lepiej się zrozumieć...i po prostu dogadać.



*Prezentację
przygotowała
:*

- Katarzyna Godula