

Złość – naucz się, jak sobie z nią radzić

Wpadanie w **złość** może być czasem dobrą rzeczą. To emocje, które pozwalają nam uwolnić się od frustracji, jaką tłumimy w sobie. **Złość** zwykle pojawia się, kiedy musimy stawić czoła jakimś trudnościom.

Złość to coś, co przychodzi i odchodzi, może też przejawiać się na różne sposoby. Niekoniecznie zakłada krzykzenie; może być o wiele bardziej kontrolowaną reakcją, która pomaga nam ustalić zdrowe granice. *Jeżeli ktoś nie ma możliwości wyrażenia gniewu lub nawet rozpoznania go w sobie, staje się on po prostu pozbawiony siły i kontroli.*”

-Carolyn Heilbrun-



Czy wiesz jak wyrazić swoją złość? Czy może kryjesz ją w sobie, aż do momentu, kiedy nie możesz dłużej tego znieść i w końcu eksplodujesz?

Ta pierwsza opcja jest o wiele zdrowsza, lecz jeśli nie wiesz jak tego dokonać, dzisiaj podzielimy się kilkoma poradami. Dowiesz się co robić, kiedy jesteś na granicy eksplozowania.

Utrata kontroli

Jedną z konsekwencji nie uwalniania gniewu w małych dawkach jest to, że złość ma tendencję do akumulacji. Wszystko, co tłumimy, czego nie wypowiadamy ze względu na strach przed czyjąś reakcją, wszystko, co nam przeszkadza i czego nie wyrażamy – zaczyna się piętrzyć, lecz nadal tam jest.

Ignorowanie rzeczy, które nas denerwują wcale nie sprawia, że one znikną. Na przykład jeżeli pewne zachowanie mojego przyjaciela przeszkadza mi, sytuacja w mojej rodzinie jest napięta, a ja mam problemy w pracy ze względu na stres, to wszystko prędzej czy później wyjdzie na wierzch. To właśnie wtedy zwykle eksplodujemy i tracimy kontrolę. Jeżeli jesteś jedną z tych osób, zaskoczysz swoją reakcją ludzi, którzy Cię otaczają. Zaskoczysz nawet siebie samego.

Podczas utraty kontroli możesz nawet nie pamiętać co zrobiłeś lub powiedziałeś. Wszystko po prostu wystrzeliwuje z Ciebie, bez jakiegokolwiek granicy. Stajesz się kompletnie nieprzewidywalny. Możesz eksplodować w każdym momencie, nie jesteś w stanie nawet przewidzieć kiedy. **Jesteś jak tykająca bomba, która wybuchnie lada moment.**

Złość zaczyna we mnie eksplodować, co mam robić?

Trudno zdeterminować kiedy wybuchniemy, jeśli jednak znamy samych siebie, **zaczniemy rozpoznawać znaki, które mówią nam, że wkrótce złość przejmie nad nami kontrolę**, a wtedy już będzie za późno.

Najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić to praktykować wyrażanie naszych emocji wtedy, kiedy je odczuwamy, albo przynajmniej nie pozwalać się im gromadzić. Inaczej, prędzej czy później wybuchną.



Dlatego też powinniśmy pamiętać o następujących wskazówkach:

- Zapytaj siebie, czy wpadanie w złość jest naprawdę tego warte? Czy stoi za tym racjonalny powód?
- Naucz się rozmawiać, pytać, rozpoznawać oraz wyrażać rzeczy, które Cię denerwują.
- Nabierz dystansu oraz zaczerpnij świeżego powietrza.
- Zaczynj poszukiwać rozwiązań dla rzeczy, które wprawiają Cię w złość.

Pomyśl o rozwiązaniach, lecz nigdy nie uważaj ignorowania problemów za jedno z nich.

Ponadto kiedy znajdujesz się w trudnej sytuacji, **naucz się patrzeć na wszystko z innej perspektywy**. Z przyzwyczajenia ludzie zaczną zadawać nam pytania i prosić, byśmy się uspokoili. To tylko spotęguje naszą złość oraz zaślepi gniewem.

Zacznij uczyć się na takich chwilach. W ten sposób będziesz się czuć lepiej z samym sobą, unikniesz też utraty kontroli, co może przytrafić się w bardzo nieodpowiednich momentach.