

Nie złość się!

Czy można poradzić sobie z własną złością?

Przypomnij sobie, ile razy nie poradziłeś sobie z własną złością? Sporo? Znow młodszy brat wymusił na rodzicach zgodę na granie na komputerze, kiedy to był twój czas. Więc oczywiście nie omieszkałeś go wyzwać od rozpuszczonych bachorów. Może znow starsza siostra wyłączyła twój ulubiony hip-hop, włączając jednocześnie pop, którego nienawidzisz. Więc rzuciłaś w nią opakowaniem po płycie CD. A może...?

A zresztą dość. Przykłady można mnożyć, od konfliktów rodzinnych przez szkolne po zwykłe złośliwości rzeczy martwych, takie jak na przykład: "samowypadające" z rąk szklanki czy lody, które zbyt szybko się topią i spadają na spodnie, pozostawiając obrzydliwą, lepka plamę. Czy pamiętasz, co się wtedy z tobą dzieje? Ścisła cię w żołądku? A może pięści same ci się zaciskają i najchętniej w coś byś uderzył. Nie? To pewnie masz ochotę w coś kopnąć, a może czymś rzucić? A może serce wali jak oszalałe, oddech przyspiesza, robisz się czerwony a na usta cisną się same niecenzuralne słowa? Tak, tak, w każdym z nas gdzieś ta złość mieszka. **Sztuką jest nad nią zapanować. Uwierzyć, że jest to możliwe.** Psycholodzy i socjolodzy od dawna już się nad tym zastanawiali. Rozłożyli nasze emocje i zachowania na czynniki pierwsze, obejrzeni "pod lupą" wielu, wielu ludzi i... doszli do wniosku, że **można nauczyć się kontrolować własną złość.** Jest to możliwe. Gdyby tak nie było, to ludzie biliby się, niszczyli rzeczy wokół siebie, a nawet zabijali na każdym kroku i to zupełnie z błahych powodów.

Pewien uczony, prof. Arnold Goldstein, wraz z gronem swoich współpracowników, na bazie opracowań i doświadczeń innych naukowców, opracował **Trening Zastępowania Agresji**, w którym jednym z elementów jest trening kontroli złości. **A ponieważ ty, młody człowieku nie jesteś agresywny, tylko czasami nie radzisz sobie z emocjami - poznaj sposoby, jak nie wpadać w złość.**



W pierwszym momencie, gdy pojawi się sytuacja, która wywołuje u Ciebie złość, pomyśl czy ta osoba, która Cię sprowokowała, rzeczywiście miała to na celu, czy lody wypadły, bo chciały Cię zdenerwować? Będzie to myśl wtórna: A może zrobiła to niechcący, może to był przypadek, może jestem zdenerwowany i w tym momencie wyjątkowo przewrażliwiony. Uświadomisz sobie w ten sposób, że nie wszystko w życiu zmierza ku temu, aby wyprowadzić Cię z równowagi. Potem należy zastosować tzw. reduktory złości, czyli takie zachowania, które pozwolą na moment wyhamować impulsywne działanie.

Najbardziej popularne i skuteczne reduktory to: **głębokie oddechy, liczenie wstecz (od 10 w dół) lub zamknięcie oczu i przywołanie w myślach przyjemnego miejsca, np. morza, lasu, parku itp.** Kolejnym etapem są **myśli: jeśli - to potem**. Są to myśli, w których zastanawiasz się lub przywołujesz z pamięci konsekwencje, jakie mogą Cię spotkać, gdy wybuchniesz złością. Dla przykładu: jeśli go uderzę - potem będę miał szlaban od rodziców. Następnie powinny pojawić się **myśli uspokajające, którym towarzyszy zachowanie zmierzające do odstąpienia od wybuchu złości.**



Mówisz zatem sobie: nie, nie uderzę, odejdę stąd, nie dam mu się dzisiaj sprowokować, odwrócę się, będę go ignorować. Potem odchodzisz, odwracasz się, czyli odpowiednie do sytuacji zachowanie. **Na koniec powinieneś się samemu nagrodzić, czyli po prostu pochwalić się: jestem dobry, fajny ze mnie gość, poradziłem sobie, nie dałem mu się wyprowadzić z równowagi.**

Proste, prawda? Na pewno nieraz stosowałeś głębokie oddechy lub myśli uspokajające. Tym razem spróbuj wszystko połączyć razem i poćwicz "na sucho", czyli sam ze sobą. Jeśli przypuszczasz, że w najbliższym czasie spotka Cię ponownie sytuacja, która obudzi w Tobie złość, zrób to najlepiej kilka razy. Dasz radę!

Krótką ściągą, która na pewno ci się przyda:



- myśl wtórna (np. może nie chciał, to przypadek)
 - reduktor złości (np. głębokie oddechy)
 - myśli uspokajające (nie dam się sprowokować)
- jeśli - potem (jeśli to zrobię, poniosę konsekwencje)
 - zachowanie powstrzymujące (odejście)
 - samonagradzanie (jestem OK)

Może za pierwszym razem nie uda ci się w pełni zapanować nad złością, ale warto próbować.

Świat jest lepszy, jeśli nie panoszy się w nim złość. No, a już na pewno prostszy i bez przykrych konsekwencji.

Powodzenia!