



Oswoić ZŁOŚĆ

Jeśli nasze potrzeby i pragnienia pozostają niespełnione, prawdopodobnie w którymś momencie poczujemy złość i będziemy obwiniać innych za nasze decyzje



Niemowlęta w szczególny sposób odbierają nastrój (uczucia) rodziców. Złość może mieć wiele przyczyn. Warto dowiedzieć się skąd pochodzi i po co przyszła, bo jest uczuciem wtórnym. Czasami np. mama jest zdenerwowana i nagle zaczyna złościć się z zupełnie błahego powodu, a... dziecko to odbiera i ma to na nie wpływ. Spokojna i szczęśliwsza mama to spokojniejszy i szczęśliwszy maluch. Przyjźmy się zatem bliżej uczuciu złości.

Violetta Kruczkowska

Licencjonowany reprezentant Gordon Training International w Polsce, psycholog, psychoterapeuta, prezes Fundacji „Wychowanie Bez Parazek”, www.gordon.edu.pl

Przyczyny złości

„Postanowiłam, że nie poproszę o pomoc pomimo zmęczenia”
„Mąż jest zapracowany, nie będę mu zawracać głowy, niech w nocy się wyśpi”
„Nie będę się skarżyć, jestem matką i dam radę”
„Nie chciałam ranić uczuć mojej teściowej”
Powyższe stwierdzenia na pierwszy rzut oka mogą brzmieć niewinnie, w rzeczywistości są sygnałami potencjalnego problemu, ponieważ ukrytym znaczeniem każdego z nich jest niechęć do powiedzenia tego, co się naprawdę myśli. Często konsekwencją takiego postępowania jest odczuwana uraza

PRZYCZYNY ODCZUWANIA ZŁOŚCI

Główną przyczyną odczuwania złości jest przedkładanie potrzeb innych osób ponad własne np.

- wyręczenie domowników (współmałżonka) w pracach domowych, co oznacza, że nie mam ani chwili wolnej dla siebie,
- przeprowadzka do innego miasta spowodowana nową pracą współmałżonka, która oznacza konieczność porzucenia własnej pracy i miasta, z którym jest się bardzo związanym,
- rezygnacja z pracy zawodowej i poświęcanie pełni swojego czasu wychowaniu dzieci bez uwzględniania chęci realizacji innych ważnych potrzeb,
- pozwolenie na zbytne ingerowanie rodziców, teściów w wychowanie dziecka i zgadzanie się (pomimo wewnętrznego sprzeciwu) na proponowane przez nich rozwiązania.

i złość. Ponieważ mamy wiele negatywnych doświadczeń, z uczuciem złości rozwinęliśmy silną potrzebę zaprzeczania i unikania jej.

Z drugiej strony czujemy instynktownie, że jest ważną informacją o tym, że dzieje się w nas coś, co naprawdę ma znaczenie.

Niebezpieczne ryzyko

W momencie, kiedy zgaszamy się na pewne rozwiązania, mogą wydawać się one do zaakceptowania. Jednak za każdym razem kiedy postanawiamy o tym, aby odłożyć na później nasze własne potrzeby, po to by zaspokoić potrzeby kogoś innego - podejmujemy ryzyko. Ryzyko tym większe im częściej się to zdarza i im dłużej taka sytuacja trwa. Jeśli nasze potrzeby i pragnienia pozostają niespełnione, prawdopodobnie w którymś momencie poczujemy złość i będziemy obwiniać innych za nasze decyzje np. „Gdyby nie Ty (on, ona) mogłabym...”. W przeciwieństwie

do większości uczuć złość jest prawie zawsze skierowana na kogoś drugiego. Reagujemy złością na jakieś pierwotne silne uczucie, które ukryło się pod „kołderką” złości. Nikt nie ulega jej od razu. Może to być np. lęk przed zranieniem bliskiej osoby lub przed byciem zranionym, strach przed niespełnieniem czyichś oczekiwań, lęk przed zmianą, lęk przed odsłanianiem własnych potrzeb i uczuć i koniecznością znalezienia w sobie odwagi, aby je konsekwentnie realizować. Strach o to czy jestem dobrym rodzicem, rozczarowanie z powodu braku wsparcia ze strony partnera itp.

Otwórz się!

Odnalezienie w sobie chęci odkrycia tego, co kryje złość, przyznania się do tego, zaakceptowania i podjęcia działania wymaga odwagi. Wymaga także umiejętności

najbardziej skrywanymi uczuciami i potrzebami. Kiedy stajemy się w pełni świadomi tego jak się czujemy, znacząco zanika w nas skłonność do wybuchów i oskarżania innych komunikatami typu „No, bo TY”, bo dotarcie do swoich pierwotnych uczuć może sprawić, że złość powoli zniknie.

Złość jest jak posłaniec, który ma dla nas informację.

Druga twarz złości

Złość może wiele nam wyjaśnić, może pomóc w pełni zdać sobie sprawę z tego, co jest nie tak i jak być powinno. Pozwoli nam zrozumieć, że jesteśmy np. nieszczęśliwi i niezadowoleni z takiego stanu rzeczy, w jakim tkwimy. Złość może także motywować nas do działania. Nie trzeba bać się złości, nie trzeba traktować jej jako coś nienormalnego i niezdrowego. Naturalnym jest czuć złość, kiedy nasze potrzeby są zablokowane. Nauczenie się akceptacji złości i gniewu jako ważnych uczuć czy reakcji emocjonalnych jest pierwszym krokiem do porażenia sobie z nimi. Na kursie Treningu Skutecznego Rodzica staramy się, by rodzice zrozumieli jak ważny jest „świat” uczuć. Jeśli uda im się zidentyfikować pierwotne uczucie - uświadomić sobie co naprawdę przeżywają - łatwiej przychodzi im kontrolować wtórne uczucie złości.

Kiedy czujesz złość spróbuj dotrzeć do pierwotnego uczucia.

nieoceniającego i pozbawionego krytyki słuchania siebie, rozpoznania i zaakceptowania własnych uczuć. Po przyjrzeniu się im z bliska można być zaskoczonym odkryciem, jak bardzo nasze głębsze uczucia i potrzeby różnią się od tych, jakie sądziiliśmy, że są. Otwieranie się przed samym sobą z czasem staje się łatwiejsze, ponieważ pozostajemy w kontakcie ze swoimi

