**Złość – w jaki sposób ją zdrowo wyrażać?**



Jak zdrowo wyrażać złość? Główne sposoby są dwa - wyładowanie i komunikacja. Tylko od ciebie zależy który z nich wybierzesz.

**Uczucie złości jest rodzajem alarmu. Ale ten alarm – choćby ze względu na wysoki poziom adrenaliny i ciśnienia – nie może trwać zbyt długo, bo nam szkodzi. Nie chcemy tłumić złości. Ale nie chcemy też, by wylewała się z nas jak lawa. Chcemy zdrowo ją wyrażać. Czyli jak?**

Zasadniczo sposoby są dwa: wyładowanie i komunikacja. Gdy poziom odczuwanej złości jest bardzo wysoki, lepiej nie ubierać uczuć w słowa… Na tym etapie wskazane jest wycofać się z sytuacji, zadbać o siebie. Odprężyć się – do czasu, kiedy będziesz już w stanie jasno myśleć. I nie chodzi tu o zamknięcie się w sobie i udawanie, że wszystko jest dobrze, ale o fizyczne wyjście – z pokoju, z mieszkania… Kiedy? Kiedy widzisz, że sprawy zaszły za daleko: ma miejsce jakieś nadużycie, wpadłeś w schemat wymiany ciosów, obwiniania, język przestał się ciebie słuchać. Kiedy czujesz, że myślenie jest zmącone, że „zalewa cię krew”, że zaraz eksplodujesz…

W razie wątpliwości posłuchaj ciała. Napnij i rozluźnij kilka mięśni. Sprawdź oddech. I niezależnie od tego, jak go oceniasz, weź dziesięć głębokich wdechów (najlepiej skupiając się na liczeniu). Cenne jest w strategicznym momencie skierowanie uwagi na oczy. Zamiast wytrzeszczać je, przeszywać innych wzrokiem, groźnie spoglądać z ukosa, pozwól odpocząć mięśniom wokół oczu. Możesz na przykład opuścić na chwilę powieki. A potem spojrzeć z łagodnością.

**Wyraź swoje uczucia**

W czasie, kiedy ekspresja zewnętrzna jest niewskazana, dobrze jest wykonać wysiłek fizyczny, żeby uwolnić nadmiar energii. Świetnie sprawdzają się nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale też zwykłe, domowe porządki. Może zechcesz wyczyścić lustra, umyć okna? A nuż wizja ci się rozjaśni, spojrzysz na wszystko inaczej? Potem przyjdzie czas na komunikację. Konfrontację. Ważne, by przystąpić do niej bez oczekiwań, bo to pierwszy krok do rozczarowań. Pewnie, chcesz być wysłuchany, zrozumiany, przeproszony. Chciałbyś, żeby wynagrodzono ci nieprzyjemność… Nie zaszkodzi jednak przesunąć nieco środek ciężkości. Uznać, że nie chodzi o to, żeby przekonać kogoś, a tym bardziej zmienić. Chodzi po prostu o wyrażenie twoich uczuć. Bo są ważne. Bo ty jesteś ważny.

Nie znaczy to, oczywiście, że nie wolno ci sformułować oczekiwań. Mów: „chcę”, „wolę”, „proszę”, ale nie przywiązuj się do rezultatów. Zwłaszcza że – jak zauważa autor „Życia bez złości” – 99 procent tego, o co prosimy, to pragnienia. Nie umrzesz, jeśli któreś z nich nie zostanie zaspokojone! Ważne też, by nie użalać się nad sobą, nie osądzać, nie obwiniać. Najlepiej posłużyć się tzw. „komunikatem JA”. Zalecana w takich sytuacjach formuła wygląda mniej więcej tak: „Kiedy… (robisz, zachowujesz się – tu podaj czyste fakty), czuję… W związku z tym chciałbym, żebyś…”.

**Uważność – sposób na złość**

I jeszcze uważność – niezawodne narzędzie w zarządzaniu złością (i innymi emocjami). Autorzy książki „O złości inaczej” –nie jesteś swoją złością i w związku z tym możesz po prostu obserwować gniewne myśli. Wyobraź sobie, że jesteś domem, który daje schronienie ludziom – wraz z całym ich dobytkiem, z doświadczeniami…*Dom nie przejmuje się tym, kto w nim mieszka, jak ludzie ustawiają tu swoje meble ani co myślą lub czują. Dom tylko daje przestrzeń, w którym całe to życie może się toczyć.*

Najlepiej nie brać własnej złości zbyt poważnie. Bo to nic innego jak chwila, *pojedyncza fala na morzu egzystencji*. Możesz obserwować ją bezpiecznie, z brzegu. Pozwól, by przyszła i odeszła. Chyba że zechcesz ją nieco „rozmontować”. Sprawdzić, jakie lęki za nią stoją. Co boisz się stracić? Świadomość daje dystans.

* Tak, możesz zachować spokój w obliczu własnej złości.
* To po prostu energia, której doświadczasz. I którą możesz z pożytkiem wykorzystać. Na pewno słyszałaś opowieści o matkach, które w obliczu zagrożenia potrafią podnieść własnymi rękoma samochód, żeby uratować dziecko… Taką siłę daje złość.
* Ty też ją masz! *Pamiętaj, że złość sama w sobie jest uczuciem danym nam przez Boga. Informuje nas o tym, że coś jest nie tak. Zmusza do działania*. *Nigdy nie zrozumiesz wiadomości, jeśli nie wysłuchasz posłańca.*