**Milczeć czy krzyczeć – jak wyładować złość?**



Brak kontroli nad emocjami to częsty skutek tłumienia złości, gniewu, smutku. Gdy nie wiemy jak rozładować emocje, kumulują się one w nas tak długo, aż w końcu muszą znaleźć jakieś ujście...

**Co robi przestraszone dziecko? Płacze. Co robi zezłoszczone dziecko? Krzyczy. Co robi szczęśliwe dziecko? Śmieje się i tańczy. Co robi wściekły dorosły? Zwykle tłumi emocje lub jest agresywny. Dlaczego wypieramy nasze emocje?**

Człowiek jest zdolny do odczuwania emocji, które można podzielić na przyjemne i nieprzyjemne. I tak jak północ i południe, dzień i noc tworzą naszą planetę, tak emocje negatywne i pozytywne są częścią naszego życia. Funkcjonowanie negatywnych emocji jest niezbędnym elementem struktury psychicznej człowieka. Kiedy pozostają uśpione, ponieważ nasi rodzice nie dali nam akceptacji wyrażania siebie w pełni, mówiąc np., że złość lub smutek „nie są w porządku”, powoli zaczynamy zatracać poczucie siebie, a energia emocji zaczyna być wykorzystywana destruktywnie. Może przybierać różne formy – stłumienia, zahamowania lub agresji. Wówczas niechciane emocje zostają wyparte i paradoksalnie przejmują nad nami kontrolę, stając się impulsem popychającym do kłamstw, kłótni i wojen. Wtedy też pojawia się brak kontroli nad emocjami, gdyż nie mogą one znaleźć innego ujścia.

**Jak zrozumieć emocje?**

Zwykle schemat wygląda następująco: ktoś cię obraził, spowodowało to twój wybuch, a złość skierowałaś w kierunku osoby, która cię zraniła. Pomyśl, że ta osoba tak naprawdę pomaga ci w ujawnieniu twojego ukrytego gniewu. To nie ona jest źródłem tego uczucia, źródło znajduje się w tobie. Tam szukaj. Kiedy obwiniamy innych za to, co czujemy, stajemy się bezwolni, sfrustrowani, próbujemy zmieniać innych, nie rozumiejąc, że oni są papierkiem lakmusowym tego, co wyparliśmy. Osoba, która w pełni rozumie funkcję negatywnych emocji, wie, że są one pożyteczne i że są paliwem do działania, do odkrywania prawdy i demaskowania kłamstw, które serwujemy sobie bądź innym.

**Jak wyładować złość? Przejmij kontrolę!**

Co robi przestraszone dziecko? Płacze. Co robi zezłoszczone dziecko? Krzyczy. Co robi szczęśliwe dziecko? Śmieje się i tańczy. Co robi przestraszony lub zezłoszczony dorosły? Zwykle tłumi emocje lub jest agresywny. Z wiekiem stajemy się lepsi w tłumieniu uczuć niż w ich wyrażaniu. Myślimy, że w ten sposób je kontrolujemy, a jest na odwrót. Szczególnie w relacji pracodawca–pracownik boimy się dopuścić do głosu trudne emocje, ponieważ kojarzą się one z brakiem profesjonalizmu. Jednak kierowanie się emocjami, a brak kontroli nad emocjami, brak kontroli nad sobą – to dwie różne sprawy. Żeby tworzyć prawidłowe relacje z ludźmi, najważniejsze jest, by nauczyć się wyrażać siebie bez ranienia i atakowania innych oraz akceptować innych bez ranienia siebie.

Od czego więc zacząć? Przede wszystkim od znalezienia wewnętrznej akceptacji, czyli np. sposobu na to, jak bezpiecznie mówić o tym, co bolesne, jak rozładować emocje bez krzyku. Jeśli doświadczamy złości w stosunku do przełożonego, możemy wyrazić ją słowami, ale uwaga na niuanse! Nigdy nie oceniajmy drugiej osoby, mówiąc np.: „Jesteś niekonsekwentny”, bo taki sposób komunikacji wywołuje chęć obrony, która może przejawić się jako atak. Lepiej powiedzieć: „Czuję złość, kiedy zmieniasz ustaloną decyzję. Żeby sprawniej pracować, potrzebuję większej stabilizacji”. Kiedy mówimy drugiej osobie szczerze o tym, co czujemy, bez oceniania, ona zaczyna się na nas otwierać.

Kolejną metodą może być wyrażanie złości w bezpieczny sposób. Możesz wykrzyczeć się w samochodzie, uderzać do woli pięściami w poduszkę. Gwarantuję, że pozwoli ci to uwolnić się od konkretnego przeżycia, bo podczas takiego procesu zostaje uwolniona pamięć komórkowa, którą zarejestrowało nasze ciało – być może już w okresie niemowlęcym – a która może mieć wpływ na to, jak działamy w życiu dorosłym. Ten prosty sposób daje możliwość doświadczenia własnej dzikości i pierwotnych instynktów, co może na początku przerażać, jednak szybko przekonasz się, że na dnie tego, co wydaje się negatywne, leży prawdziwa błogość istnienia. Jeżeli pozwolisz złości swobodnie przepływać, odejdzie chęć zranienia kogokolwiek. Jak wyładować złość na dłużej? Spróbuj każdego ranka przez 10 dni poświęcić 10 minut na taki sposób wyładowania, a będziesz zaskoczona efektami.

**Jak rozładować emocje? Zauważ gniew, wybierz szczęście!**

W buddyzmie istnieje praktyka tak zwanego trzykrotnego zauważania. Kiedy wyłania się sytuacja konfliktowa i np. pojawia się złość lub gniew, należy te emocje trzy razy zauważyć. Jeżeli pojawi się gniew, trzeba trzykrotnie powiedzieć: GNIEW. Pozwoli ci to wydobyć wewnętrzną świadomość, dzięki czemu będziesz mogła zdystansować się do trudnej emocji i wybrać korzystniejszą interpretację sytuacji lub zauważyć, jak się „nakręcasz”. Bo to my wybieramy to, co w danej chwili mówimy, myślimy i jak się czujemy. Im więcej świadomości chwili, tym mniej pretensji do świata. Tak jak w tej opowieści o 70-letnim staruszku, który siedział pod drzewem, cały czas się śmiejąc. Smutny młodzieniec, który przechodził w pobliżu, zapytał go, dlaczego jest taki zadowolony. Staruszek odpowiedział: „Bo kiedy byłem tak smutny jak ty, nagle zrozumiałem, że mam wybór, od tego momentu co rano zadaję sobie pytanie: **Co dziś wybierasz? I tak jakoś dziwnie się składa, że wybieram szczęście”.**