

Jak radzić sobie ze złością?

W naszym życiu w różnych sytuacjach doznajemy emocji/uczuć. Bywają różne i czasem skrajne. Mamy absolutne prawo do ich doświadczania ale najważniejszą naszą umiejętnością jest to, jak sobie z nimi radzimy. Klasyczny schemat to:

Bodziec – Zachowanie – Następstwo (A –B –C)

Wszystko dzieje się w ułamkach sekund i dlatego jest tak trudno nad tym procesem zapanować.

W ciągu naszego życia, na skutek doświadczeń a czasem udziału w profesjonalnych treningach umiejętności prospołecznych uczymy się adekwatnej reakcji na konkretne sytuacje trudne, z wykorzystaniem łańcucha zachowań obejmującego:

- a) identyfikowanie wyzwalaczy, czyli zewnętrznych sytuacji i wewnętrznych interpretacji, powodujących gniew,
- b) identyfikowanie sygnałów, czyli wewnętrznych wrażeń, płynących z ciała, pozwalających odróżnić złość od innych emocji,
- c) używanie monitów,
- d) używanie reduktorów,
- e) używanie samooceny.

Po co nam emocje? Oto przykłady:

SMUTEK - jego główną funkcją jest niesienie pomocy w pogodzeniu się ze znaczną stratą, taką jak śmierć kogoś bliskiego albo wielkie rozczarowanie. Powoduje obniżenie energii i zapału do podejmowania różnych czynności życiowych. W miarę pogłębiania smutku i nadchodzenia depresji obniża się i ulega spowolnieniu metabolizm ciała. Wycofanie się i zamknięcie w sobie pozwala na oplakanie straty lub zawiedzionej nadziei.

GRYMAS ODRAZY - widoczne na twarzy oznaki odrazy - ściągnięta górna warga i lekko zmarszczony nos - świadczą o pierwotnym odruchu zamknięcia nozdrzy przed obrzydliwym zapachem albo wyplucia niesmacznego pokarmu.

ZASKOCZENIE - uniesienie brwi pozwala na szersze ogarnięcie spojrzeniem przedpola, a jednocześnie zwiększa dopływ światła do siatkówki. Dzięki temu dociera do nas więcej wizualnej informacji o niespodziewanym wydarzeniu i pozwala szybciej zorientować się, co się dzieje i opracować lepszy plan działania.

MIŁOŚĆ, CZUŁOŚĆ - powodują pobudzenie układu przywspółczulnego (reakcja relaksacyjna). Jest to zespół reakcji wywołujący stan ogólnego zadowolenia i spokoju, który ułatwia współpracę.

STRACH - krew dopływa do dużych mięśni szkieletowych, takich jak mięśnie nóg, dzięki temu łatwiej rzucić się do ucieczki. Powoduje też odpływ krwi z twarzy (staje się blada). Ciało choćby na chwilę zastyga w bezruchu. Wydzielane są hormony, które zmuszają całe ciało do czujności (staje się wrażliwe na bodźce zewnętrzne i gotowe do działania). Cała uwaga skupia się na bezpośrednim zagrożeniu, abyśmy mogli lepiej ocenić, jak na nie zareagować.

ZŁOŚĆ - krew napływa do rąk, dzięki czemu łatwiej jest chwycić za broń albo wymierzyć cios wrogowi. Wzmaga się rytm uderzeń serca, zwiększa się wydzielanie adrenaliny, co powoduje przyływ energii wystarczającej do podjęcia dynamicznego działania.

Nasz mózg posiada struktury które pozwalają nam na odbieranie emocji oraz radzenie sobie z nimi. Taką ciekawą strukturą jest ciało migdałowate czyli skupisko wzajemnie połączonych struktur o kształcie migdała, znajdujące się nad pniem mózgu (są dwa takie ciała, po jednym z każdej strony mózgu).

FUNKCJE CIAŁA MIGDAŁOWATEGO:

- analizuje sygnały napływające od narządów zmysłów, wyłapuje te które sygnalizują możliwe kłopoty
- pełni rolę magazynu pamięci emocjonalnej, a tym samym znaczeń jakie mają dla nas poszczególne osoby czy przedmioty
- pełni funkcję „centrali alarmowej”
- to emocjonalny strażnik, który może zaalarmować cały mózg i zawładnąć nim w razie potrzeby (sygnały sensoryczne wysyłane przez oko czy ucho do mózgu płyną najpierw do wzgórza a potem do ciała migdałowatego, drugi sygnał wysyłany jest do kory nowej, to połączenie pozwala ciału migdałowatemu na rozpoczęcie reakcji na bodźce czuciowe przed ich analizą przez korę mózgową)
- korzystając z owej bocznej drogi może uruchomić reakcję emocjonalną w momencie, kiedy dopiero zaczyna działać połączenie pomiędzy nim a korą mózgową (odkrycie tego połączenia wyjaśnia dlaczego uczucia często biorą górę nad rozsądkiem)
- przechowuje wspomnienia i reakcje, które odtwarzamy, nie zdając sobie sprawy dlaczego tak się zachowujemy

PRZEDNIE CZĘŚCI PŁATÓW CZOŁOWYCH:

- ten obszar kory mózgowej reaguje w sposób bardziej analityczny na nasze impulsy emocjonalne, modulując sygnały wysyłane przez ciało migdałowate i inne części układu limbicznego
- w normalnych sytuacjach kierują naszymi reakcjami od samego początku.

Emocje mogą zaburzyć proces myślenia. Kora płatów czołowych jest odpowiedzialna za pracę pamięciową (zdolność skupienia się na faktach mających istotne znaczenie dla wykonania danego zadania lub rozwiązania problemu). Istnienie połączeń pomiędzy układem limbicznym i płatami czołowymi oznacza, że sygnały silnych emocji (np. lęku, złości) mogą doprowadzić do powstania zakłóceń uniemożliwiających płatom czołowym pracę umysłową.

Złość jest uczuciem którego czasem doznajemy. Wyzwala ją poczucie zagrożenia, które może sygnalizować:

- bezpośrednią groźbę ataku fizycznego,
- naruszenie poczucia godności własnej,
- niesprawiedliwe lub grubiańskie potraktowanie nas przez kogoś,
- obrazę lub poniżenie,
- udaremnienie prób osiągnięcia ważnego dla nas celu.

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ? JAK JĄ WYCISZYĆ?

Sposobem społecznie akceptowanym jest:

- przeczekanie przyływu adrenaliny w otoczeniu, w którym mało prawdopodobne jest znalezienie się w sytuacji wyzwalającej złość
- wyjście dla ochłonięcia
- relaksacja (głębokie oddychanie i rozluźnianie mięśni)
- wysiłek fizyczny.

Problem pojawia się wtedy, gdy nie panujemy nad naszą złością. Są to sytuacje w których dochodzi do zachowań agresywnych, które przynoszą przykre skutki dla agresora i jego ofiary. Mówimy wtedy o zachowaniach społecznie nieakceptowanych, podlegających sankcjom prawnym.

Rozróżniamy agresję:

Słowną – przejawia się ona w postaci odrzucenia (izolacja lub wykluczenie z grupy) lub groźby (np. „spadaj stąd”, „jeśli nie dasz mi pieniędzy...”, itp.)

Fizyczną – to otwarta napaść na drugą osobę lub zniszczenie jakiejś wartości, ma postać instrumentalną (np. odebranie pieniędzy (rzeczy) młodszemu przez starszego)

Emocjonalną – gdy przeżywamy lęk i złość (np. atakując kogoś za inne niż nasze poglądy).

Zachowania agresywne są wyuczone przede wszystkim w oparciu o warunkowanie instrumentalne i modelowanie.

Osoby zajmujące się problemem ludzkich zachowań wskazują na 10 podstawowych umiejętności społecznych, które przyczyniają się do radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Są to:

- a. Zawieranie i podtrzymywanie znajomości.
- b. Aktywne słuchanie.
- c. Zadawanie pytań.
- d. Mówienie NIE – odmawianie oraz akceptowanie czyjegoś NIE.
- e. Inicjowanie rozmowy, włączanie się i podtrzymywanie rozmowy.
- f. Dyskutowanie.
- g. Wyrażanie krytyki i reagowanie na krytykę.
- h. Prośenie o pomoc i pomaganie innym.
- i. Radzenie sobie z emocjami i uczuciami – rozpoznawanie emocji i odpowiednie ich wyrażanie.
- j. Mówienie i przyjmowanie komplementów.

Ci sami autorzy podają przykłady jak można sobie poradzić w trudnych sytuacjach:

1. RADZENIE SOBIE Z OSKARŻENIEM

- Poczekaj i powiedz: „ Muszę się uspokoić”.
- Zastanów się nad tym, o co oskarżyła cię dana osoba.
- Zapytaj samego siebie: „ Czy ta osoba ma rację?”
- Pomyśl o możliwościach wyboru:
 - A - wyjaśnij, że nie ponosisz winy za to co się stało,
 - B - przeproś
 - C - zaoferuj zadośćuczynienie za to co się stało

2. REAGOWANIE NA DOKUCZANIE / ZACZEPIANIE

- Zatrzymaj się i policz do pięciu.
- Pomyśl o możliwościach wyboru:
 - A - zignoruj zaczepkę,
 - B - powiedz jak się z tym czujesz,
 - C - podaj powód drugiej osobie, dla którego powinna przestać
- Zrealizuj swój najlepszy wybór.

3. RADZENIE SOBIE ZE SWOJĄ ZŁOŚCIĄ

- Zatrzymaj się i policz do dziesięciu
- Pomyśl o możliwości wyboru:
 - A - powiedz tej osobie, własnymi słowami dlaczego jesteś zły,
 - B - na dany moment odejść,
 - C - wykonaj ćwiczenie relaksacyjne
- Zrealizuj swój najlepszy wybór.

4. RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ INNYCH

- Posłuchaj tego, co dana osoba chce powiedzieć.
- Pomyśl o możliwościach swojego wyboru:
 - A - wysłuchaj, co dana osoba ma do powiedzenia,
 - B - zapytaj dlaczego dana jest zła,
 - C - podsuń tej osobie pomysł na rozwiązanie problemu,
 - D - na daną chwilę odejść.
- Zrealizuj swój najlepszy wybór.

Próbując poradzić sobie z tak trudnymi emocjami jak np. złość ważne jest abyśmy nauczyli się:

- rozpoznawać złość
- określać, co nas złości
- powiedzieć innym o tym co czujemy
- jeśli to nie wystarczy — wyrazić złość w inny sposób
- dawać sobie chwilę, by ochłonać
- zastanawiać się, o czym informuje nas złość w tej konkretnej sytuacji
- zapytać siebie, jak możemy zaspokoić tę potrzebę — samemu albo z czyjąś pomocą

opracowanie: Jolanta Łebek

(na podstawie Treningu Umiejętności Prospołecznych TZA-ART)