

Emilia Kulpa-Nowak | Joanna Berendt

O co dba moja złość?

NVC Lab.pl

Laboratorium Porozumienia
bez Przemocy



Nie złość mnie, nie złość się! Jak to jest z tą złością?

Złość ma zły PR. Bardzo zły. Myślimy, że ma tylko jedno oblicze: destrukcyjne, niszczące, krzyżące, wściekłe, ziejące ogniem, brrr... Ludzie, którzy się złością tracą w swoim życiu wiele: relacje, pieniądze, spokój. Gniew zasiany wyrasta zwielokrotniony i napędza się to okropnie.

Tymczasem my wierzymy, że każda emocja – i ta miła, i ta trudna – ma coś ważnego do zakomunikowania. Oczywiście nie odbiorcom naszych gniewnych wybuchów, ale nam samym! O czym mówi złość – złość może mówić o wielu sprawach i zaraz się im przyjrzymy. To co kluczowe na teraz to fakt, że chcemy rozróżnić emocję, uczucie złości od sposobu jego wyrażania. To, że czujemy złość jest normalną, ludzką sprawą. Tak jest w życiu, że czujemy różne rzeczy, a wśród nich także złość.

Wszyscy.
Každy z nas.

*„Odczuwanie złości jest normalną, ludzką sprawą.
Wszyscy czują złość.
Každy z nas.”*

Natomiast to, co robimy ze złością to już jest nasz wybór i nawyk. Zarówno tłumienie złości, udawanie, że wszystko jest w porządku i cedzenie tego „spokoju” przez zęby (które zresztą Jesper Juul nazywa wprost agresją i my się z tym pewnie zgadzamy!), bo przecież „jestem spokojna”, „jestem spokojny”, „wszystko w porządku”, „chodź synku, wyjdźmy już z domu” – jak i wyrzucanie jej na innych, krzyk, agresja słowna lub nawet fizyczny atak – nie są wyborem, który jest nam bliski. To znaczy tak, oczywiście, nam też zdarza się nakrzyczeć na kogoś lub – a to już zupełnie inna sprawa – wykrzyczeć swoją złość.

I zdarza nam się szaleć ze złości. Jednak chcemy wybierać inaczej i staramy się świadomie kierować swoją złością na zupełnie inne ścieżki.

Przydaje nam się znajomość mechanizmów rządzących złością, trochę wiedzy o nawykach oraz oczywiście integrowanie Porozumienia bez Przemocy w naszym życiu. One pomagają nam w trudnych sytuacjach zapanować nad chęcią wybuchu, zranienia innych, „pokazania” innym, gdzie jest ich miejsce, a zamiast tych popularnych strategii – posłuchać złości, sprawdzić, co chce nam przekazać i skonsultować się z naszym wewnętrznym doradcą, z naszą wewnętrzną mądrością, by wydobyć to, co w tej chwili najistotniejsze.

A następnie wdrożyć w życie najlepsze rozwiązanie na daną chwilę.

Złość skierowana na zewnątrz – niszczycielska siła

Gdy docierasz do tego miejsca, w którym tracisz cierpliwość i panowanie nad sobą, to rozłącza Ci się mózg. Niemal fizycznie. Rozłącza się, jak prąd po wyłączeniu kontaktu. Przechodzisz w stan automatycznego działania. Korzystasz z tej części mózgu, którą nazywamy mózgiem gadzim, a nie masz zupełnie dostępu do mózgu ssaczego, czyli kory nowej. Oznacza to, że masz dostępne tylko trzy możliwości działania: zamrożenie, walka lub ucieczka. Złość skierowana na zewnątrz to właśnie walka.

*„Gniew jest tą emocją, która powoduje oddzielenie.
Wszystko przecina na pół.”*

Charlotte Joko Beck

Niestety, tak naprawdę, jeśli przyrzeć się laboratoryjnie całej sytuacji, okaże się, że wcale nie trzeba walczyć. Walka jest potrzebna, gdy ktoś nas atakuje, gdy czyha na nas zagrożenie. I faktycznie ewolucyjnie złość włączała się, gdy groziło nam fizyczne zagrożenie. Rozłączał się mózg, by działać automatycznie, szybciej, sprawniej. By nie tracić czasu na rozmyślanie nad tym, co warto robić, a czego nie.

Dzisiaj walczymy, gdy wydaje nam się, że jesteśmy zagrożeni. I to słowo „wydaje się” – jest tu kluczowe. Bo w zasadzie nie mamy zbyt często możliwości, by atakował nas dziki straszny zwierz. Albo by spadała na nas lawina kamienna. Albo by pędziło na nas stado koni. No w każdym razie rzadko. Skąd więc automatyczne zachowanie związane z zagrożeniem?

Chodzi o to, co myślimy – jak interpretujemy to, co się dzieje z nami.

Jeśli ktoś zajeżdża nam drogę – myślimy: dupku, jak jeździsz, nie widzisz mnie? (zagrożenie: nie widzi mnie – a ja potrzebuję być widziana i bezpieczeństwa).

Gdy ktoś rzuca plasteliną na puszysty dywan babci – myślimy: złośliwce, robisz to specjalnie? Nie rozumiesz, jak cię proszę tyle razy? (zagrożenie: robi, co chce i kiedyś mi wejdzie na głowę lub zaraz wróci teściowa i się wścieknie – a ja potrzebuję być brana pod uwagę, potrzebuję porządku, przewidywalności oraz akceptacji).

Jeśli ktoś nadeptnie nam na stopę – myślimy: robi to, by mnie zdenerwować, nie dociera do niego, gdy mówię i mówię. (zagrożenie: boli mnie stopa, a ja potrzebuję szacunku, być brana pod uwagę i potrzebuję dobrostanu i bezpieczeństwa fizycznego).

A gdyby tak zmienić myśl?

Gdyby pomyśleć: o, śpieszy się do pracy, pewnie zbyt późno wstał, puszcza go, niech jedzie. Albo: rzucanie plasteliną to musi być świetna zabawa, może pokażę mu, żeby rzucał na trawę. Lub: potrzebuje więcej uwagi z mojej strony, może usiądziemy i poczytamy? – co by było, gdyby takie myśli wpadały do naszej głowy?

Nie byłoby myśli o zagrożeniu -> nie byłoby zagrożenia -> nie byłoby złości!

Co nam mówi złość?

Marshall B. Rosenberg, twórca Porozumienia bez Przemocy (Nonviolent communication, NVC) mówił, że złość to informacja o tym, że nasze działania są chybione, nie zaspokajają naszej lub czyjeś ważnej potrzeby.

A więc jest to informacja o tym, że warto zmienić działanie!

Złość pokazuje nam, że nasze myśli idą w kierunku oskarżania, przerzucania odpowiedzialności na drugą osobę, wręcz – bycia ofiarą.

Mówimy: czuję złość, bo ty... albo: złościsz mnie. Tymczasem czuję złość, bo moja ważna potrzeba nie jest zaspokojona!

Zwykle chodzi o potrzeby związane z przynależnością, byciem ważnym, szacunkiem: potrzeba akceptacji, potrzeba bycia brany pod uwagę, potrzeba bycia ważnym, potrzeba szacunku, potrzeba wspólnoty, potrzeba bycia słyszany, potrzeba bycia widzianym itp.

A więc: czuję złość, bo moja potrzeba szacunku nie jest zaspokojona.
Czuję złość, bo moja potrzeba bycia uwzględnianą nie jest zaspokojona.

Gdy to robisz, to przypomina mi się, że moja potrzeba integralności, niezależności, przynależności lub inna – nie jest zaspokojona.

*„Złość to informacja o tym, że nasze działania są chybione,
nie zaspokajają naszej lub czyjeś ważnej potrzeby.”*

Marshall B. Rosenberg

Złość mówi nam coś jeszcze: że nasze baterie się rozładowały albo są bliskie wyczerpania. Wystarczy trudna sytuacja, trochę stresu, pośpiechu, ważne spotkanie i nasze baterie tracą całą swoją moc. Trzeba je ładować, by móc z nich korzystać. Tymczasem my czasami jedziemy do oporu – na rezerwie, po bandzie, skracając na ręcznym hamulcu. I nagle dziwimy się, że jesteśmy w trudnym momencie. Że wybuchamy, że „nie wiemy, co się z nami dzieje”, że krzyczymy.

Konieczne warto o sobie pamiętać. Nikt nie zaspokoi naszych potrzeb, jeśli my sami tego nie zrobimy lub jeśli o to nie poprosimy.

Więc dajmy sobie chwilę uważności, pobądźmy przy sobie, zastanówmy się, jak możemy sobie w tej chwili pomóc. Ale też dajmy sobie lekki czas – wyjścia, wolności, spaceru, oddechu. To może być spotkanie z przyjaciółką lub przeczytanie choćby strony ciekawej książki.

By poczuć się znowu napełnioną.

Zmień nawyki

Reakcja złości jest nawykowa. Trudno ją zmienić, bo nie dość, że uczyliśmy się jej przez całe życie, to jeszcze jest przyjemna! Tak, czujemy po niej coś w rodzaju ulgi. Trzymanie złości w sobie, cedzenie przez zęby, udawana uprzejmość są równie trudne. Siedzą w ciele, obciążają, powodują choroby. Dziewczynki często są wychowywane do bycia miłą i słuchania innych, ale mężczyźni też mają ciężko. Zmiana nawyków jest ogromnym wyzwaniem i jednocześnie naprawdę warto nad nimi pracować!

*Nikt nie zaspokoi naszych potrzeb,
jeśli my sami tego nie zrobimy lub jeśli o to nie poprosimy.*

Przestać wrzeszczeć, przestać rzucać talerzami, przestać kopać drzwi, przestać syczeć, przestać jeździć agresywnie samochodem, przestać odcinać się od ludzi, przestać żyć za szybą, przestać tłamsić w sobie latami urazę, przestać gnieść po kilka dni każde słowo.

Zacząć żyć swobodnie, w kontakcie, w bliskości, w rozumieniu i szacunku. Zacząć mieć energię. Zacząć wykorzystywać siłę jaką ma złość w codziennych, skutecznych działaniach. Zacząć budować sensowne relacje. Zacząć być sobą. Zacząć żyć autentycznie.

Zapraszamy na kurs online "Zapanuj nad złością i wykorzystaj jej moc"

by mieć więcej spokoju,
więcej dobrych relacji,
a energię złości wykorzystać do dbania o swoje potrzeby.
To jest proste, choć nie musi być łatwe. Wesprzemy Cię w tym procesie!

[**ZOBACZ**](#)

Jedno jest pewne, ze złością warto pracować, po to, by ją wykorzystać na swoją modłę.
Czerpać z jej ogromnej siły i energii i sprawiać, że każdego dnia jesteśmy aktywni i sprawczy.
Warto też lepiej zrozumieć, jak wielkie jest w tym znaczenie poczucia własnej wartości.
I wykorzystywać tę świadomość w tworzeniu lepszej codzienności
– do **budowania bliższych relacji i mocniejszych związków.**

Każdy krok – jest **Twoim wyborem życia w zgodzie ze sobą.**