

## **Dobroczynny wpływ złości**

Nie lubimy się złościć, boimy się, że w ten sposób kogoś zranimy i zostaniemy odrzuceni. Wolimy tłumić naszą złość lub wybuchamy gniewem w sposób gwałtowny i niekontrolowany. Stłumione emocje mogą nas dopaść w najmniej oczekiwanych sytuacjach i wobec zupełnie niewinnych osób. Często są przyczyną chorób psychosomatycznych.

## **Dobra złość**

Warto mieć świadomość, że złość to jak najbardziej ważne i potrzebne uczucie. Większość ludzi uważa, że złość jest czymś złym, godnym potępienia, że nie można się złościć lub, że dla społecznej akceptacji, należy ją dobrze ukrywać. Często złość przykrywa inne uczucia, takie jak lęk, strach, smutek czy ból. Złość jest nam potrzebna, bo skądś się wzięła, coś za nią stoi. Może być bardzo motywująca i służyć naszemu rozwojowi. Dzięki niej dowiadujemy się, co nam się nie podoba, czego nie chcemy w relacjach z innymi ludźmi. Warto dobrze sprawdzić, jakie przykrywa niezrealizowane potrzeby czy niewyrażone uczucia. Dzięki niej możemy odkryć w sobie rezerwy siły i odwagi, aby stawić czoło lękom, ograniczeniom, aby zacząć realizować swoje pragnienia. Złości nie da się wyeliminować z naszego codziennego życia. Każdego dnia inni ludzie, mogą mieć cele zupełnie sprzeczne z naszymi, codziennie jesteśmy narażeni na frustrację. Dowiadujemy się tego już jako małe dzieci, kiedy rodzice rozpoczynają proces wychowywania nas. Niestety rodzice często zakazują się złościć, uczą dzieci, że złość jest czymś złym. Zwłaszcza małe dziewczynki mają być potulne i uśmiechnięte często słysząc, że „złość piękności szkodzi”. Trudno się dziwić, że jako dorosłe kobiety, nie dają sobie prawa do złości.

## **Dlaczego wybuchamy?**

Ponieważ nie chcemy i nie lubimy odczuwać złości, często mamy też w związku z nią poczucie winy. Napięcie i stres, które w nas są, nie znajdują ujścia, nawarstwiają się, kumulują, aż w końcu wybuchają na przykład pod postacią ataku złości. Długotrwałe tłumienie emocji może spowodować, że w rezultacie dochodzi do przelania czary goryczy często w najmniej spodziewanych okolicznościach i przy bogu ducha winnej osobie. Wyładowanie może nastąpić na przykład w sklepie podczas zakupów, czy wobec kolegi z pracy, czego wcale nie chcemy i nie jest to nam na rękę. Zdarza się też często, że chcemy być mili i tracimy czas słuchając kolejnej oferty z banku lub operatora sieci telefonów komórkowych. Zamiast asertywnie odmówić rezygnujemy z własnej potrzeby dla społecznej akceptacji, a potem w domu wreszcie wybuchamy. Najczęściej niestety, obrywa się właśnie naszym bliskim: partnerom, rodzicom, dzieciom. Gdy jakieś nasze potrzeby nie są spełnione, przestajemy czuć się bezpiecznie. Złość i gniew przykrywa nasz strach. Nieświadomie postrzegamy naszego partnera jak wroga i wybuchamy na niego w momencie zagrożenia.

## **Jak się złościć?**

Przede wszystkim warto poprzyglądać się swojej złości. Nie uciekać w telewizję, codzienną krzątaninę, pracę czy towarzystwo. Gdy znajdziemy odrobinę ciszy i spokoju dla siebie, łatwiej nam będzie siebie usłyszeć. Sama złość jest jak najbardziej pożądanym uczuciem i daje nam wskazówkę, gdzie szukać przyczyny problemu. Dobrze jest jednak nauczyć się ją wyrażać w sposób konstruktywny i nieraniący drugiej osoby. Najlepiej w sposób asertywny komunikować swoje uczucia i potrzeby, czyli zamiast oskarżać drugą osobę, lepiej powiedzieć jak my się czujemy w związku z jej

zachowaniem. W codziennych sytuacjach, dobrze jest żyć w zgodzie ze sobą i swoimi potrzebami. Nie zgadzajmy się na wizytę mamy po raz piąty w tym tygodniu, jeśli nam to przeszkadza. Nie tolerujmy spóźnień czy złego traktowania. W ten sposób możemy uniknąć późniejszego wybuchu agresji. Zwłaszcza, że wybuchy złości niczego nie załatwiają, nie rozwiązują problemu. Nasze reakcje są wówczas często nieracjonalne i nadmiarowe, a zachowanie - agresywne, co może źle wpłynąć na nasze relacje z innymi. Warto porozmawiać z partnerem na spokojnie, gdy opadną już emocje, i zakomunikować mu, czego od niego oczekujemy, dlaczego tak się czujemy. Warto być sobą, bo szczere komunikowanie uczuć i potrzeb zbliża partnerów a związkowi pozwala się rozwijać. Ukrywanie uczuć stwarza dystans i izoluje nas od partnera, a przecież prawdziwy związek opiera się na bliskości.

mgr Małgorzata Remlein  
psycholog