

Co nas złości?

Złość to niemal to samo co sytuacja stresowa – fizjologiczną podbudową złości jest uruchomienie się fizjologicznego mechanizmu stresu. Podnosi się poziom adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu. Co to jest złość i jak sobie z nią radzić?

Czym jest złość?

Złość to reakcja zarówno psychiczna, jak i fizjologiczna, w tym hormonalna. Trudno ją pomylić z inną emocją. Jest tak wyraźna, że nawet kilkuletnie dziecko nie ma kłopotu z jej nazwaniem. Ciało i umysł wzajemnie się przenikają w złości. W ciele zachodzi szereg zmian hormonalnych, napinają się mięśnie, aktywują wewnętrzne organy, z kolei w głowie pojawiają się tzw. myśli zapalniki. Jednocześnie będąc w stanie pobudzenia, tracimy dystans do pojawiających się myśli, a one łatwo nas „nakręcają”. W takim momencie bardzo trudno o logiczne myślenie, łagodność i zrozumienie.



Dynamika i stopniowość złości

Złość może się pojawiać w różnych odstonach. Można np. czuć lekkie poirytowanie z powodu czyjegoś spóźnienia, kiedy czekamy w ciepłej restauracji. Natomiast gniew może się pojawić, gdy ktoś się spóźnia, a my czekamy w zimny deszczowy dzień na

dworze. O ile na etapie irytacji można jeszcze zapanować nad pojawiającymi się uczuciami, o tyle na etapie wściekłości bardzo trudno się zatrzymać, a wręcz może się to okazać niemożliwe. Interpretacja danego zdarzenia generuje pojawiające się w nas uczucia. Możemy mieć do czynienia z: rozdrażnieniem – jako pewnego rodzaju niewygodą, irytacją, która jest intensywniejsza niż rozdrażnienie, złością, kiedy nasza reakcja jest spontaniczna, ale jednocześnie jesteśmy w kontakcie z rzeczywistością, wściekłością, gdy zaczynamy tracić kontrolę i reagujemy nieadekwatnie do sytuacji, furią jako ostatecznym szczytem złości, kiedy może dojść do utraty kontroli nad rzeczywistością i samym sobą.

Jak radzić sobie z rosnącą frustracją?

Dobrym pomysłem mogą być wszelkiego rodzaju aktywności fizyczne: bieganie, ćwiczenia siłowe, jazda na rowerze. Ćwicząc, skup się na swojej złości. Użyj jej jako paliwa napędowego do wysiłku. Po jakimś czasie zaobserwujesz, że niejako przez mięśnie uchodzi z ciebie ciśnienie. Porozmawiaj o swojej złości z kimś zaufanym. Czasami nie mamy możliwości powiedzieć o swojej złości osobie, która ją wywołała. Nie pozostawaj sam ze swoimi trudnymi emocjami. Opowiedz o tym, co czujesz, bliskiej osobie. Poproś o zrozumienie i akceptację. Osoby o szczególnie żywym temperamentem mogą poczuć, że słowa to za mało i potrzebują dodatkowo innych sposobów na wyrażenie swojej złości. Możesz skorzystać z tych sposobów: podrzyj kartkę, krzyknij z całych sił, podskocz 10 razy, narysuj swoją złość, tup nogami, przebiegnij się albo znajdź swój sposób, który będzie najbardziej Ci odpowiadał.

Milena Kumańska