

# Część 10.

## Jak przemyśleć złość.



## Pamiętasz Marka?

Użyjemy jego historii aby dowiedzieć się więcej o złości. Poznamy też prawie sławnego wokalistę bluesowego i jego prawie sławny zespół;

*Sonny Skye Blues i jego C of Tranquillity.*

Odkryli jak **PRZEMYŚLEĆ ZŁOŚĆ** z gorącej czerwonej na zdrową chłodną niebieską. *Sonny Skye Blues* poprosi Cię o przypomnienie sobie sytuacji, w której czułeś się zły, żeby użyć jej jako przykładu dla użycia **PRZEMYŚLENIA ZŁOŚCI!**



Mark wrócił ze szkoły i zorientował się, że jego brat Stephen wziął trochę pieniędzy z pokoju Marka bez pytania. Mark bardzo się zdenerwował i przypomniał sobie wszystkie chwile, w których brat go denerwował. To jeszcze bardziej go rozzłościło. Kiedy Stephen zobaczył Marka, poznał po jego twarzy, że jest zły.

'Co Ci jest?' zapytał.

'Wiesz co mi jest Ty złodzieju' odpowiedział Mark.

Stephen nie chciał pozwolić Markowi tak do siebie mówić i zaczęli się kłócić. Tata wszedł do pokoju i krzyknął na nich obu.

**'MAM DOŚĆ WASZYCH KŁÓTNI! TYLKO SIĘ KŁÓCICIE I NIE ROBICIE NIC POŻYTECZNEGO.'**

'On zaczął' Stephen powiedział do taty.

'Nie obchodzi mnie kto zaczął. Macie przestać zachowywać się jakbyście mieli dwa lata'.

**'MNIE AKURAT OBCHODZI KTO ZACZAŁ'** krzyknął Mark, **'ON ZACZAŁ KIEDY UKRADŁ PIENIĄDZE Z MOJEGO POKOJU'**.

'Nie ukradłem Twoich głupich pieniędzy' powiedział Stephen.

Jeszcze bezczelnie zaprzecza, pomyślał Mark czując jak krew napływa mu do głowy. Wtedy tata powiedział.

'Ja wziąłem pieniądze z Twojego pokoju kiedy przyszedł mleczarz i nie miałem drobnych. Później Ci oddam'.

'A nie mówiłem?' powiedział Stephen.

Mark zrozumiał, że głupio oskarżył brata o coś, czego nie zrobił.

'Mam dość kiedy wszyscy biorą coś z mojego pokoju bez pytania' powiedział Mark i poczuł się głupio ze złością trzaskając drzwiami.

## Z czego składa się złość Marka?

Jeśli spojrzysz bliżej na historię Marka, zobaczysz, że jego złość składa się z czterech podstawowych składników:

(1) Myśli,

(2) Uczuć,

(3) Słów i zachowania,

(4) Odczuć cielesnych.

### 1. Myśli.

Mark bardzo się zdenerwował i przypomniał sobie wszystkie chwile, w których brat go denerwował.

Co za tupet żeby się nie przyznać.

Mark zorientował się, że niesprawiedliwie oskarżył brata.

### 2. Uczucia.

To jeszcze bardziej go rozżłościło.

Mark zorientował się, że niesprawiedliwie oskarżył brata.

...poczuł się głupio ze złością trzaskając drzwiami

### 3. Słowa i zachowanie.

**'Wiesz co mi jest Ty złodzieju' odpowiedział Mark.**

**...i zaczęli się kłócić.**

**'Mam dość kiedy wszyscy biorą coś z mojego pokoju bez pytania' powiedział Mark i poczuł się głupio ze złością trzaskając drzwiami.**

### 4. Odczucia cielesne.

**'Wiesz co mi jest Ty złodzieju' odpowiedział Mark.**

**...i zaczęli się kłócić.**

**'Mam dość kiedy wszyscy biorą coś z mojego pokoju bez pytania' powiedział Mark i poczuł się głupio ze złością trzaskając drzwiami.**

## Czy byłeś kiedyś zły?

*Sonny Skye Blues* odkrył sposób na ostudzenie uczucia złości i wyrażenia jej w zdrowy sposób. Chciałby podzielić się z Tobą pomysłami i sprawdzić czy zadziałają w Twoim przypadku. Najpierw jednak chciałby, żebyś odpowiedział na pytania z następnej strony, opisując niedawną sytuację, w której byłeś zły.



- Gdzie byłeś? Co się stało?
- Kto był z Tobą? Co zrobiłeś?
- Jakie były Twoje uczucia?
- Jakie były Twoje odczucia cielesne?
- Jakie myśli przewijały Ci się przez głowę?
- Myślisz, że poradziłeś sobie z sytuacją dobrze czy źle?
  - Jakie były skutki złości dla Ciebie?
  - Jakie były skutki złości dla innych?

Czy byłeś kiedyś zły?



Użyj pytań z poprzedniej strony by opisać niedawną sytuację, w której byłeś zły.

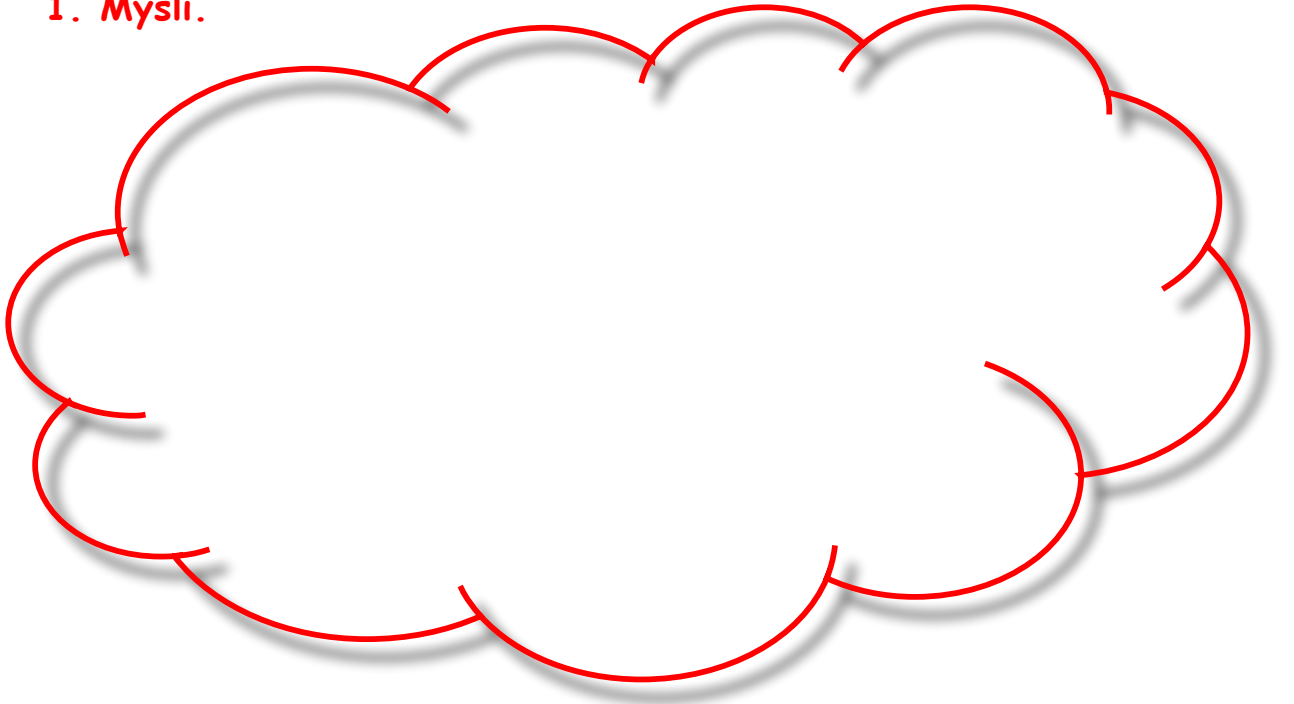
## Z czego składa się Twoja złość?

Używając jako przykładu niedawnej sytuacji, spróbuj znaleźć cztery główne składniki Twojej złości, w taki sam sposób, jak zrobił to Mark.

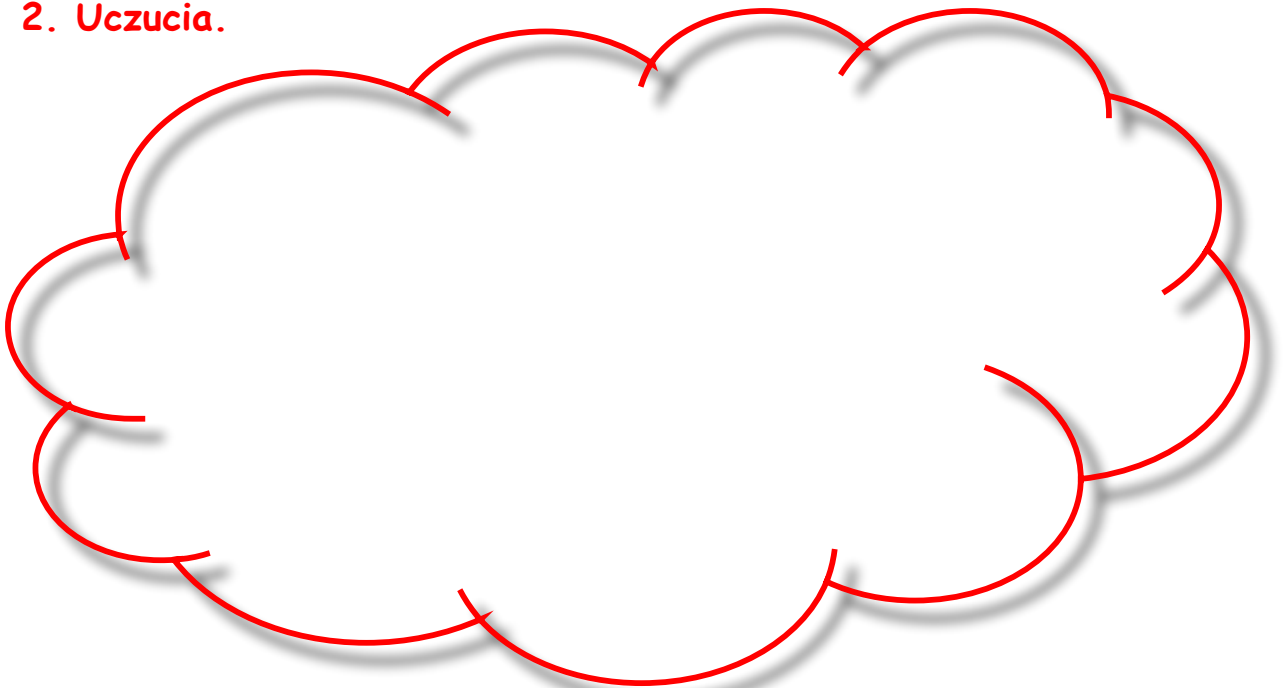
Pamiętaj, że te cztery składniki to:

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| (1) Myśli,              | (2) Uczucia,           |
| (3) Słowa i zachowanie, | (4) Odczucia cielesne. |

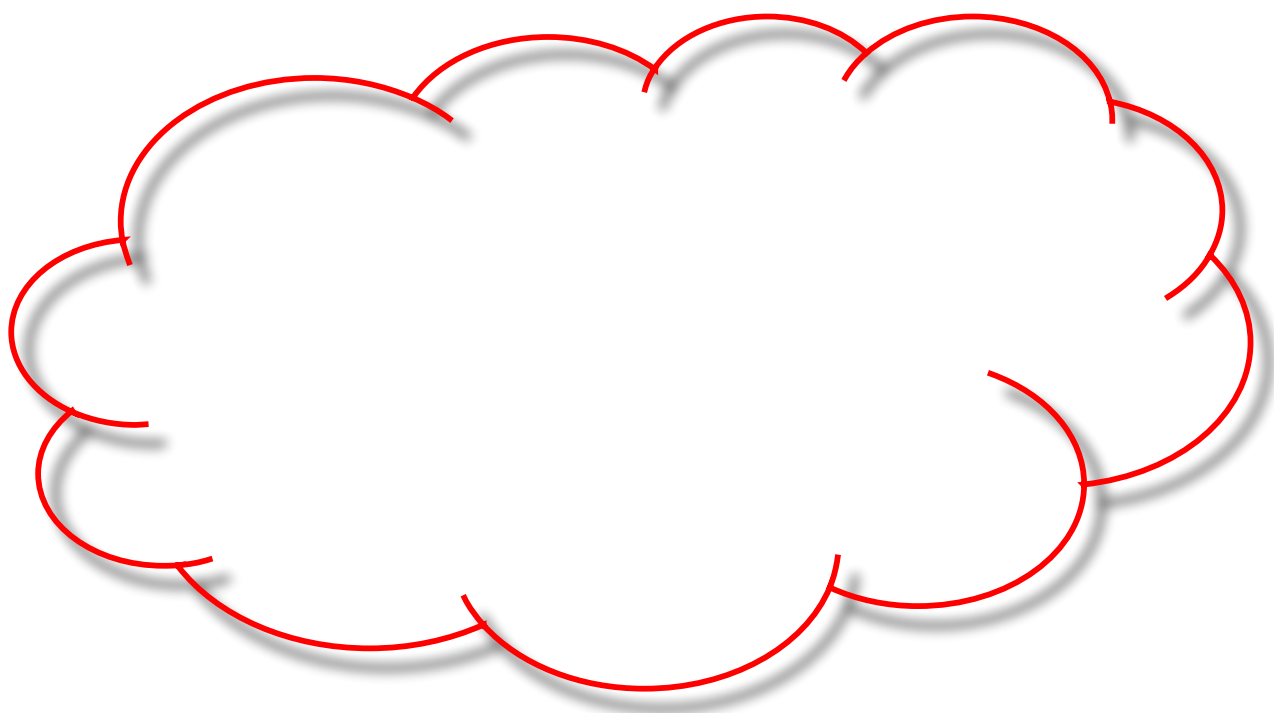
### 1. Myśli.



### 2. Uczucia.



### 3. Słowa i zachowanie.



### 4. Odczucia cielesne.





## Korzyści i koszty bycia złym.

Ludzie zwykle nie złością się bez powodu. Złość ma swoje korzyści, ale też koszty. Spróbuj je znaleźć używając Twojego przykładu.

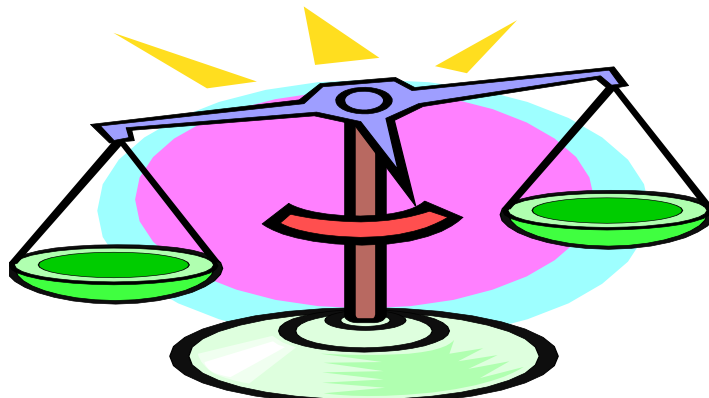
Korzyści z bycia złym.....

Jakie są koszty dla Ciebie i innych z bycia złym?

Koszty z bycia złym.....



## Ważenie korzyści i koszty z bycia złym.



Wiele osób zauważa, że korzyści z bycia złym są zwykle krótkoterminowe a koszty bywają długoterminowe. Wróć do Twoich korzyści i kosztów i sprawdza jak było w Twoim przypadku...

Korzyści krótkoterminowe?

Koszty krótkoterminowe?

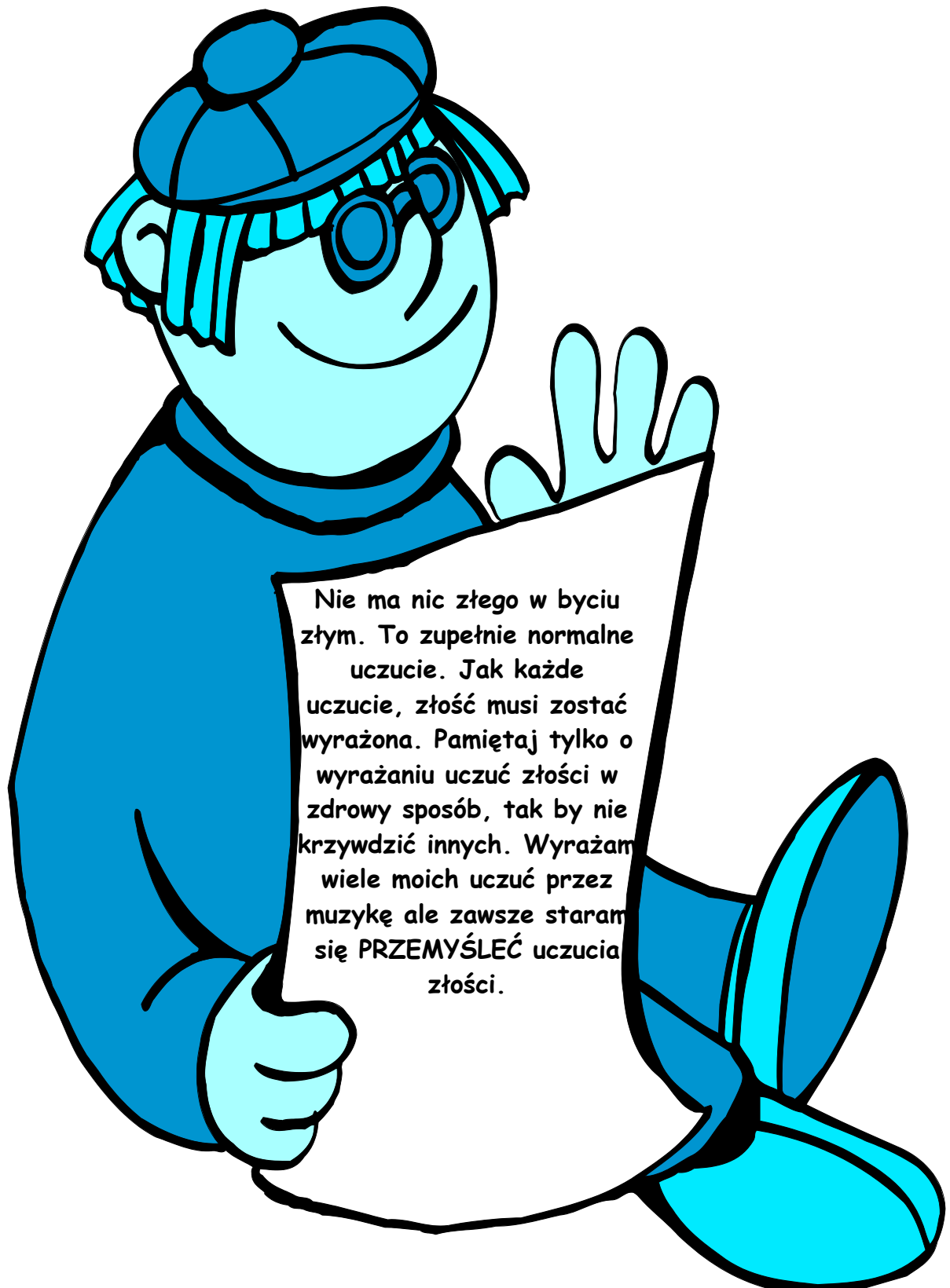
Korzyści długoterminowe?

Koszty długoterminowe?

**Porównując, czy więcej było kosztów czy korzyści ze sposobu w jaki wyraziłeś złość?**

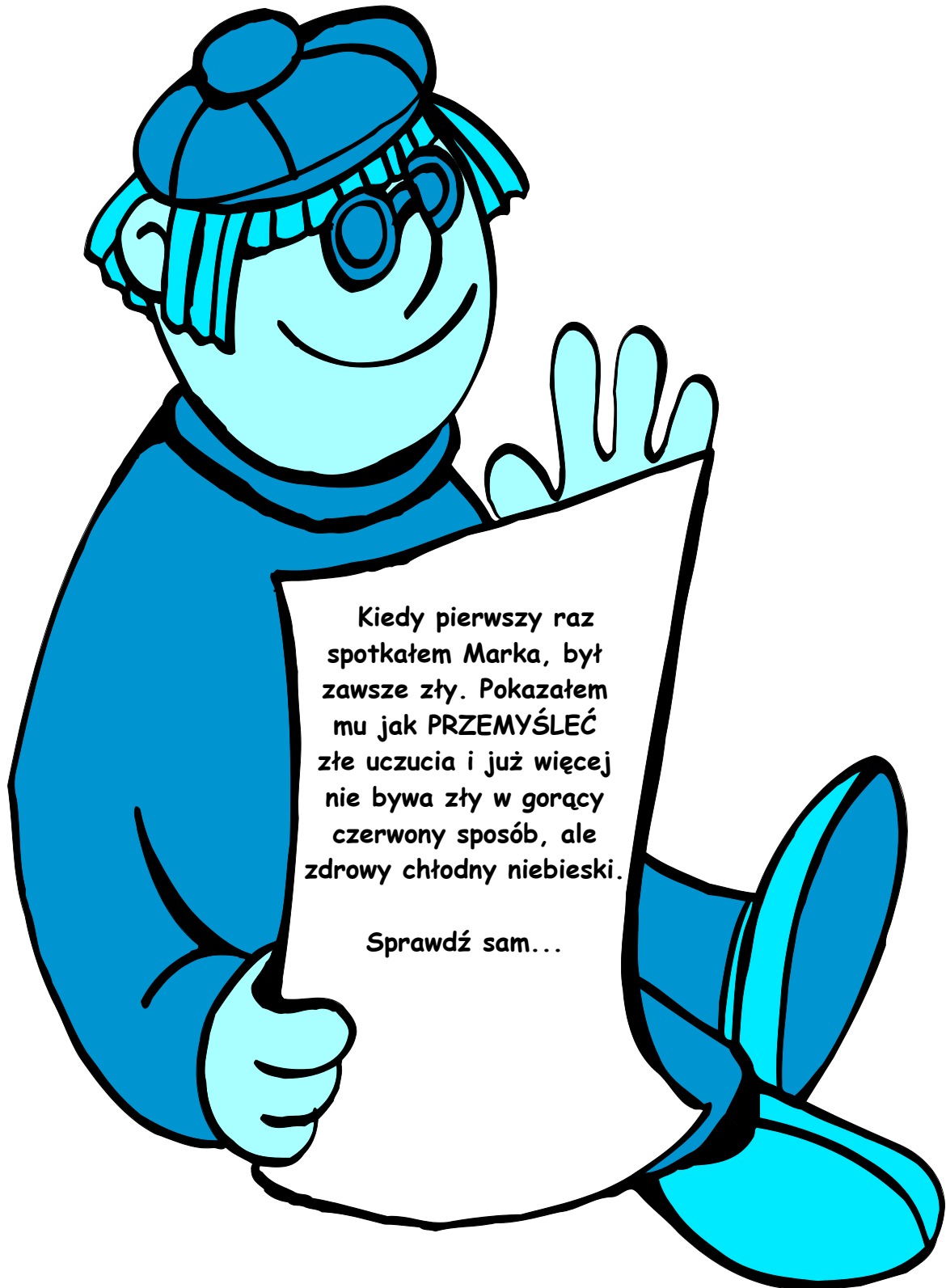
Czy to źle być złym?

Oto co myśli *Sonny Skye Blues*...



Nie ma nic złego w byciu złym. To zupełnie normalne uczucie. Jak każde uczucie, złość musi zostać wyrażona. Pamiętaj tylko o wyrażaniu uczuć złości w zdrowy sposób, tak by nie krzywdzić innych. Wyrażam wiele moich uczuć przez muzykę ale zawsze staram się **PRZEMYŚLEĆ** uczucia złości.

## Mark Meets *Sonny Skye Blues*.



Kiedy pierwszy raz  
spotkałem Marka, był  
zawsze zły. Pokazałem  
mu jak **PRZEMYŚLEĆ**  
złe uczucia i już więcej  
nie bywa zły w gorący  
czerwony sposób, ale  
zdrowy chłodny niebieski.

Sprawdź sam...

## Oto jak PRZEMYŚLEĆ złość!

Złość to nie jest coś poza Twoją kontrolą!

**R E T H I N K I N G**

PRZEMYŚLENIE (RETHINKING) złości to wykonanie tych siedmiu kroków:

**R**ecognise. Rozpoznaj, że czujesz złość i spytaj siebie dlaczego tak się czujesz.

**E**mpathise. Wczuj się. To znaczy nie dać się zaślepić złymi uczuciami a spróbować zrozumieć jak sytuacja wygląda oczami drugiej osoby i jak ona się czuje.

**T**hink. Pomyśl o swojej sytuacji w inny sposób, szczególnie taki, który dopuszcza inne możliwości, niż bycie po prostu złym.

**H**ear. Usłysz ukrytą wiadomość, którą druga osoba próbuje Ci przekazać.

**I**nclude. Uwzględnij szacunek i miłość w tym co mówisz i robisz, nawet kiedy jesteś zły.

**N**otice. Zauważ co dzieje się z Twoim ciałem kiedy jesteś zły. Zauważ, jak możesz kontrolować swoje ciało, żeby się uspokoić.

**K**eep. Utrzymuj uwagę na tym co dzieje się tu i teraz, a nie przeszłości i przyszłości Skup się na tym jak problem, który Cię rozzłościł, może zostać rozwiązany.

## PRZEMYŚLENIE uczucia złości Marka.

Oto jak Mark użył metody *Sonny Skye Blues'* do PRZEMYŚLENIA swojej złości...

*Rozpoznając, że jestem zły...*

Kiedy czułem się zły nie przestałem myśleć. Właściwie dopiero po wszystkim zorientowałem się jak bardzo byłem zły. Było jednak wiele wskazówek, na które mogę zwracać uwagę w przyszłości, aby lepiej rozpoznać kiedy się złościę:

- Wyciąganie pochopnego wniosku, że Stephen wziął moje pieniądze.
- Nie słuchanie innych.
- Myślenie o innych rzeczach, które złościły mnie w przeszłości.
- Agresja słowna.
- Agresja fizyczna.
- Uciekanie od sytuacji zamiast próby rozwiązania problemu.

*Wczuwając się...*

Nie brałem pod uwagę punktu widzenia innych. Nie pomyślałem jak poczuje się Stephen kiedy oskarżyłem go o kradzież i wyzywałem go. Nie pomyślałem jak czują się inni członkowie rodziny kiedy kłócimy się ze Stephenem.

*Myśląc o innych możliwościach...*

Wyciągnąłem pochopny wniosek, że to Stephen wziął moje pieniądze. Oto inne możliwości, które mogłem wziąć pod uwagę:

- Moje pieniądze spadły za szafkę.
- Ktoś przeniósł je w bezpieczne miejsce.
- Stephen tylko je pożyczył.
- Mama lub tata pożyczili pieniądze.

Tak naprawdę zawsze wiedziałem, że gdyby ktoś z rodziny wziął pieniądze to i tak by je oddał, ale to zignorowałem to kiedy byłem zły.

*Słuchając co mówią inni...*

Kiedy wpadłem do pokoju, Stephen wiedział, że jestem o coś wściekły i spytał o co mi chodzi. Tak naprawdę próbował być miły, ale emocje wzięły górę i tego nie słyszałem kiedy go zaatakowałem.

*Okazując szacunek i miłość w sposobie mówienia i zachowaniu...*

Gdybym okazał szacunek, nie nazwałbym Stephena złodziejem. Okazałbym szacunek po prostu pytając czy wie coś o pieniądzach. Wybiegnięcie z pokoju kiedy zorientowałem się, że popełniłem błąd też nie było na miejscu. Powinienem zostać i rozwiązać problem. W końcu każdy popełnia błędy.

*Spostrzegając jak mogę się uspokoić...*

Kiedy zacząłem myśleć o sytuacjach, w których Stephen mnie rozzłościł, poczułem jak naprężają mi się mięśnie twarzy. Gdybym nie myślał o przeszłości, pewnie łatwiej byłoby mi się uspokoić. Mogłem też policzyć do 10 i wziąć kilka głębokich wdechów.

*Skupiając uwagę na problemie do rozwiązania...*

Rozzłościłem się bo wyciągnąłem pochopny wniosek, że Stephen wziął moje pieniądze. Powinienem się skupić na sprawdzeniu co się z nimi stało. Kiedy się złościłem, przestałem się na tym skupiać i zająłem się atakowaniem Stephenema. Zamiast tego, mogłem skupić uwagę na szukaniu pieniędzy. Mogłem to zrobić przez rozważenie różnych możliwości i sprawdzenie ich. Najlepszym sposobem na wyrażenie złości nie jest duszenie jej (tak, jak w przeszłości kiedy Stephen mnie denerwował) lub wybuchanie (tak jak kiedy się pokłóciłem ze Stephenem). Najlepszym sposobem na wyrażenie uczuć jest porozmawianie z kimś.

**Sonny Skye Blues** był pod takim wrażeniem, że zaprosił Marka do zespołu **The C of Tranquillity...**



# PRZEMYŚLENIE złości.

Użyj tej strony, że PRZEMYŚLEĆ swoją złość...

*Rozpoznając kiedy jestem zły...*

*Wczuwając się...*

*Myśląc o innych możliwościach...*

*Słuchając co mówią inni...*

*Okazując szacunek i miłość w sposobie mówienia i zachowaniu...*

*Spostrzegając jak mogę się uspokoić...*

*Skupiając uwagę na problemie do rozwiązania...*





## **Przez następny tydzień...**

**Przez następny tydzień używaj metody PRZEMYŚLANIA złości...**

*Rozpoznając kiedy jestem zły...*

*Wczuwając się...*

*Myśląc o innych możliwościach...*

*Słuchając co mówią inni...*

*Okazując szacunek i miłość w sposobie mówienia i zachowaniu...*

*Spostrzegając jak mogę się uspokoić...*

*Skupiając uwagę na problemie do rozwiązania...*



## Jak PRZEMYŚLEĆ złość.

Po skończeniu tej części, myślę że najważniejsze rzeczy, które trzeba wiedzieć o złości to ...

