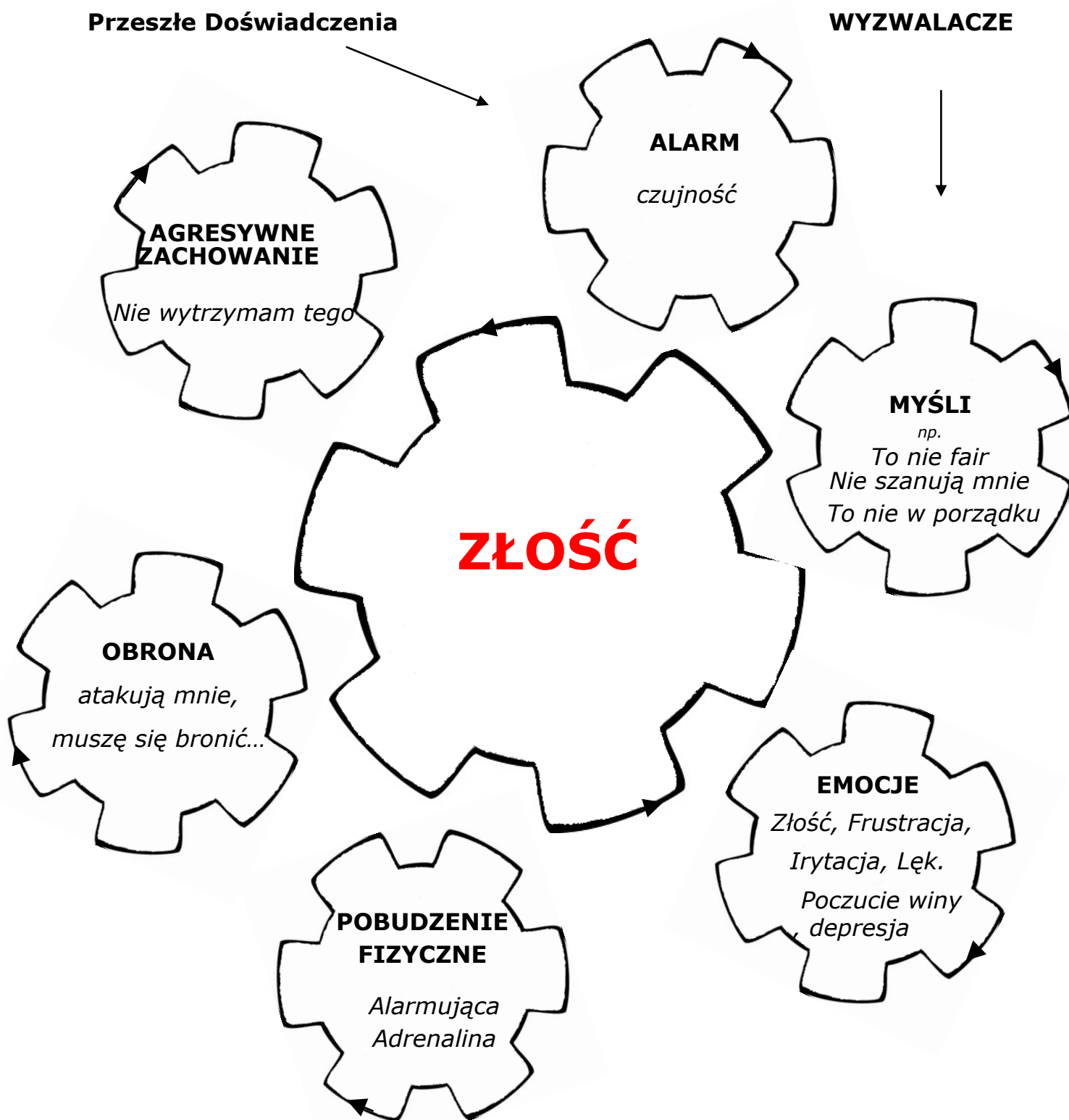


## Błędne koło (zębate) Złości



'Błędne koło' jest odmianą 'Złośliwego Kwiatka': Główne, centralne koło może być stresującą emocją, albo niepomocnym przekonaniem. Mniejsze kółka są 'łańcuchem złości' które podtrzymują działanie głównego koła – i podtrzymują sam problem.

Złość jest bardzo energetyzującą i motywującą emocją. Jest naturalną i normalną odpowiedzią na poczucie zagrożenia, albo poczucie, że coś jest nie fair, niesprawiedliwe. Czasami mamy rację, że myślimy i reagujemy w ten sposób. Nasza reakcja może być odpowiednia i zdrowa. Na przykład, widzimy, że ktoś popełnia przestępstwo, ktoś jest zaatakowany, możemy instynktownie zareagować i natychmiast ruszyć, by udzielić pomocy osobie, która została zaatakowana i powstrzymać sprawcę.

Jednakże, są takie sytuacje, może z powodu naszych przeszłych doświadczeń, otoczenia, dźwięku, sposobu w jaki ktoś na nas patrzy, sposobu w jaki ktoś, coś mówi; gest – cokolwiek – uruchamia tą reakcję. Możemy źle interpretować sytuację i wierzyć, że inni nas atakują, krytykują, próbują zranić, co uruchamia błędne koło złości.

Możemy się przyzwyczaić do reagowania w taki sposób, i może być trudno zmienić to przyzwyczajenie. To błędne koło złości jest jednak procesem, a procesy możemy przełamywać, szczególnie w miejscach gdzie myślimy i działamy: możemy się nauczyć myśleć i zachowywać się inaczej.

### **ALARM: czujność**

Super-skaner ustawiony na wysoką czujność, alarmujący przy wywołujących złość sytuacjach.

- *Możemy się nauczyć, być świadomymi tej czujności, i zmniejszać ją.*

### **MYŚLI**

W tym interpretacje (tendencja do dodawania znaczenia do sytuacji, czy interakcji z innymi). Dostrzeganie niesprawiedliwości lub złych zamiarów. Przykładowe myśli/interpretacje: To nie fair, Jestem źle traktowana/ny, jestem nieszanowana/ny, inni są źle traktowani, oni się mylą, Jestem atakowana/ny, nie godzę się na to, krytykują mnie. Mogą być też myśli, katastroficzne o tym co może się stać, które wywołują lęk.

- *Użyj STOPP: **STOP**, **Teraz** weź oddech, **Obserwuj** – na co reaguję? Co myślę i czuję?*

*Co mnie w tej sytuacji uwiera? **Perspektywa**: Zdystansuj się i spójrz z szerszej perspektywy, czy to fakt, czy przekonanie? Czy jest inny sposób spojrzenia na to ? Czy dobrze odczytuję sytuację ? Jak ważne jest to teraz, a jak ważne będzie za 6 miesięcy ? Jakiej rady udzieliłabyś, udzieliłbyś komuś innemu (przyjacielowi)? **Praktykuj to, co działa** – zrób najlepszą rzecz, dla siebie, dla innych, dla tej sytuacji. Co byłoby najbardziej pomocne? (weź pod uwagę zarówno krótko jak i długoterminowe konsekwencje)*

### **EMOCJE**

Złość, wściekłość, frustracja, irytacja, lęk? Depresja, poczucie winy, wstyd może pojawić się w efekcie błędnego koła złości, szczególnie jako konsekwencja zachowań impulsywnych (powodowanych złością).

### **FIZYCZNE POBUDZENIE**

Adrenalina jest systemem alarmowym organizmu. Energetyzuje i motywuje nasze ciało, tak że jesteśmy gotowi, albo mamy przymus poradzenia sobie z sytuacją w sposób agresywny.

- *STOPP weź oddech. Skup się na oddychaniu, możesz wyobrazić sobie, że masz balonik w brzuchu nadmuchujesz balon wdychając powietrze (na wdechu), i opróżniasz na wydechu.*

### **OBRONA**

Automatyczna reakcja kiedy wierzymy, że ktoś nam grozi, nas krytykuje, czy atakuje nas w jakiś sposób.

- *STOPP! Teraz weź oddech, Obserwuj, Perspektywa, Praktykuj co działa.*

### **AGRESYWNE ZACHOWANIE**

Energetyzująca i motywująca reakcja fizyczna, oznacza, że bardziej prawdopodobne jest, że zareagujemy fizycznie. Podniesiony głos, sarkazm, krzyk, ostry ton, put down, krytyka, konfrontacja, ton głosu, ekspresje mimiczne, zaciśnięte zęby, robienie hałasu, tupanie, chęć uderzenia, przemoc, bójka, zranienie innych lub siebie inne destrukcyjne zachowania: alkohol, narkotyki

- *STOPP weź oddech. Praktykuj co działa: Co jest dla mnie najlepsze i najbardziej konstruktywne w tej sytuacji? Jak mogę zmienić swoją nawykową reakcję ? Co, by najbardziej pomogło? Co mam zrobić, żeby potem być zadowolona/nym z tego co zrobiłam/em? (czasami to po prostu usunięcie się z sytuacji i powrót, kiedy odzyskasz spokój).*

# ZŁOŚĆ

## Myśli

- To nie fair
- Inni źle mnie traktują
- Nie godzę się na to. Muszę się bronić



## Reakcja ciała

Adrenalina – fizyczny system alarmowy - Energia by walczyć/uciekać. Krew jest wycofana z innych narządów i kierowana do głównych mięśni, by pomóc nam walczyć, albo uciec z danej sytuacji.

W swoim ciele możesz zauważyć:

- Przyspieszone bicie serca
- Szybszy oddech, duszność, ściskanie w gardle
- Napięcie w mięśniach, ból, trzęsienie
- Gorąco, Pocenie się
- Zawroty głowy, Niewyraźne widzenie
- Motyle w brzuchu, chęć pójścia do toalety
- Większa czujność – szukanie niebezpieczeństwa
- Impuls zbliżania się do tego, co nas złości



## Zmiana myślenia

- Na co reaguję? Co mi nadepnęło na odcisk?
- Jak bardzo jest to rzeczywiście ważne?
- Co powiedziałyby ktoś na ten temat ?
- Czy reaguję nadmiernie? Czy moja reakcja jest proporcjonalna w stosunku do faktów ?
- Czuję, że jestem traktowana/ny nie fair , ale może nie taki był zamiar tej osoby  
Czy źle interpretuję sytuację? Czy to fakt czy opinia?
- Co najlepszego mogę w tej sytuacji zrobić?



## Zmiana zachowania

- Weź oddech.
- Odejdź – albo nie zbliżaj się do źródła złości
- Zrób najlepszą rzecz – najlepszą dla mnie, dla innych najlepszą w tej sytuacji.
- Kiedy poczujesz spokój, jeśli to nadal ma sens, zrób coś w spokojny, nie agresywny tylko asertywny sposób.



## Wyobraź sobie...

Wizualizuj siebie, radzącą/radzącego sobie z tą sytuacją w spokojny, nie agresywny, tylko asertywny sposób, który uwzględni prawa i opinie wszystkich osób zaangażowanych.



**Wizualizuj niebieski dla spokoju, lub zielony dla równowagi.**

*Wdychaj zielony/niebieski & wydychaj czerwony.*