

Warszawa, 27 kwietnia 2022r.

## OGIEŃ I LÓD

### czyli kilka słów o złości w bliskich relacjach

Budzi skojarzenia z walką, zawężeniem pola uwagi i chęcią do manifestowania swoich racji. Jest jedną z sześciu podstawowych emocji. Złość, bo to o niej mowa, jest trudnym w przeżywaniu, ale jednocześnie niezbędnym elementem naszego codziennego życia. Co z tego wynika dla bliskich relacji?

Złość jest odpowiedzią na poczucie zagrożenia związane z przekroczeniem naszych granic, niemożnością osiągnięcia celu czy niezaspokojeniem ważnych potrzeb. Pomaga wyzwolić energię do działania, polegającego w dużym uproszczeniu na walce lub ucieczce. Dzięki temu, że ją odczuwamy, nie tylko mamy szansę wprowadzić istotne zmiany, ale także dowiadujemy się, jakie potrzeby, wartości i relacje są ważne w naszym życiu. Nasi partnerzy, z którymi spędzamy najwięcej czasu i względem których mamy zazwyczaj duże oczekiwania, często są odbiorcami i/lub generatorami naszej złości. I chociaż powodowane nią kłótnie nie należą do przyjemności, ich długotrwały brak jest zwykle dużo niebezpieczniejszym objawem, ponieważ związany jest ze zgubnym w skutkach tłumieniem przeżywania lub z wycofaniem emocjonalnym z pewnych dziedzin życia, a czasami ze związku jako takiego.

O ile złość sama w sobie jest czymś naturalnym i pożytecznym, o tyle to, jak zachowujemy się pod jej wpływem, szczególnie jeśli ociera się o skrajność, może być bardzo destrukcyjne dla relacji. W części z nas złość rozpala emocjonalny ogień, który szalejąc, trawi wszystko, co napotka na swej drodze. Świat wydaje się być wtedy czarno – biały, a racja leży tylko po naszej stronie. Przy takim postrzeganiu rzeczywistości nietrudno o używanie słów, które ranią partnera, koncentrację na negatywach czy nawet używanie przemocy fizycznej. Część z nas natomiast pod wpływem złości emocjonalnie zamarza. Zamiast walczyć otwarcie o swoje potrzeby, obraża się, wprowadza w życie tzw. "ciche dni", które w skrajnych przypadkach mogą się ciągnąć tygodniami, czy stosuje bierną agresję. Istnieją też osoby, które w związku ze swoimi przeszłymi doświadczeniami nauczyły się, że złość jest niemile widziana lub traktują



potrzeby partnera jako będące w hierarchii wyżej niż ich własne. One z kolei mają wprawę w tłumieniu złości. Ale jako że w przyrodzie nic nie ginie, złość kumuluje się w ich organizmie, co na dłuższą metę może skutkować chorobami psychosomatycznymi, a na krótszą – prowadzi do zjawiska kropli przepełniającej czarę – czyli sytuacji, w której mało znaczący szczegół nałożony na dużą ilość niewyjaśnionych spraw, powoduje nieadekwatny wybuch.



Duży wpływ na dominujący sposób przeżywania złości mogą mieć też oczekiwania społeczne związane z płcią. U mężczyzn złość stanowi paliwo dla rywalizacji, która jest u nich promowana już od najmłodszych lat, w związku z czym w dorosłości mogą mieć obawy przed byciem postrzeganym jako zbyt agresywni. Kobiety z kolei mogą mieć problemy z wyrażaniem złości wprost, ponieważ społeczeństwo oczekiwało od nich, że już jako dziewczynki będą „grzeczne” i „kobiece”.

Skoro złości nie możemy się pozbyć, musimy nauczyć się sobie z nią radzić. Jak? Najlepiej w sposób konstruktywny. Pomocne mogą być w tym poniższe wskazówki.

- **POZNAJ SIEBIE**

O ile często znamy siebie w obszarze pomniejszych preferencji takich jak np. ulubiony kolor czy smak lodów, o tyle w temacie emocji, szczególnie tych trudnych w przeżywaniu, nasza samowiedza nie musi być już taka oczywista. Warto więc sobie odpowiedzieć na kilka pytań, niezbędnych do znalezienia adekwatnych metod zaradczych: W jaki sposób złość objawia się w moim ciele? Co najczęściej złości mnie, a co mojego partnera? Co się dzieje, kiedy któreś z nas odczuwa złość? W jakich sytuacjach trawi nas ogień, kiedy zamarzamy? Jak na to reaguje nasz partner? Jak my się mamy z jego reakcjami? Co pomaga nam się uspokoić?

- **POSZUKAJ W SOBIE WEWNĘTRZNEJ MOTYWACJI DO ZMIANY**



Zmiana sposobu funkcjonowania obecnego w naszym życiu od wielu lat wymaga cierpliwości i podejmowania wysiłku, który na początku nie zawsze przynosi pożądane rezultaty. Dodatkowo zakłada, że zamiast atakować bliską osobę, będziemy mówić o tym, co się z nami dzieje. Podołamy tym wyzwaniom, jeśli uznamy, że dotychczas stosowane metody na dłuższą metę nie były skuteczne. A jeśli coś nie działa, nieracjonalne jest oczekiwanie, że robiąc cały czas to samo, otrzymamy inny efekt. Pomocna może być także świadomość,

że będąc w bliskiej relacji wpływamy na siebie nawzajem. Chcąc zmienić rodzaj tych interakcji, warto zacząć od siebie samego, bo to właśnie na swój sposób myślenia i reagowania mamy największy wpływ.

- **ZAPANUJ NAD EMOCJONALNYM WYBUCHEM**

Kiedy szaleją w nas silne emocje, zwykle przestajemy się kontrolować, co powoduje, że mówimy i robimy rzeczy, których potem żałujemy. Złość jednak nie od razu osiąga maksymalne natężenie. Będąc uważnymi na reakcje naszego ciała (np. przyspieszony oddech, napięcie mięśni, gula w gardle) możemy w porę dostrzec, kiedy zbliżamy się do linii, zza której nie ma już odwrotu. Dostrzec i... zatrzymać się. Mogą w tym pomóc: oddychanie przeponowe, odliczanie od 10 do 1, wizualizacje. Jeżeli trudno jest się nam zatrzymać w trakcie dyskusji, warto poprosić o chwilę przerwy na ochłonięcie czy ustalić z partnerem jakiś sygnał, którym obydwójce będziemy dawać sobie znać, że wymiana zdań przybiera niebezpieczny obrót.

- **„ZANURKUJ GŁĘBIJ” ZAMIAST „PŁYWAĆ PO POWIERZCHNI”**

Zwykle tym, co powoduje naszą złość nie są same konkretne zdarzenia, ale to, jak je interpretujemy w kontekście relacji z drugą osobą. Spóźnienie męża bez wcześniejszego powiadomienia może generować u żony lęk o niego, który może być jej trudno wyrazić inaczej pod przykrywką złości. Z kolei zostawianie przez żonę nieumytego kubka przy łóżku w sypialni mąż może interpretować jako lekceważenie jego potrzeb, o których wielokrotnie mówił.



Jeżeli informacje niesione nam przez złość wyobrazilibyśmy sobie jako jezioro, powinniśmy unikać pływania po powierzchni. Dopiero zanurkowanie głębiej celem identyfikacji niezaspokojonych potrzeb zarówno własnych, jak i partnera, pomoże nam się porozumieć.

- **WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE SŁOWA I CZYNY**

To, co mówimy i robimy, ma znaczenie. Jeżeli pod wpływem złości regularnie wypowiadamy słowa, które ranią, a na argumenty partnera reagujemy „odbijaniem piłeczki”, niezrozumienie i poczucie osamotnienia kumulują się i stanowią solidne podwaliny do kolejnej kłótni. Podobnie dzieje się pod wpływem strategii opierających się na wycofaniu emocjonalnym czy biernej agresji. Traktujmy naszych bliskich tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani – z szacunkiem. Pamiętajmy, że to, co nasz partner mówi pod wpływem złości, może być

pomostem do skrywanych przez niego wrażliwych treści. Starajmy się mówić o tym, jakie uczucia wywołało w nas jego zachowanie i wspólnie twórzmy przestrzeń do szukania rozwiązań i budowania głębszej relacji.

(-) Lidia Flis

**Lidia Flis** – psycholog, psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od kilkunastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)