ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY – CZCHÓW
UWAGA – PRZEMOC W RODZINIE

ZŁOŚĆ

Złość jest jedną z sześciu emocji podstawowych, wrodzonych, stanowiących wyposażenie genetyczne człowieka, pojawiających się na zasadzie odruchu i mających charakter uniwersalny (występują u ludzi wszystkich ras). Oprócz złości, do emocji podstawowych zalicza się: radość, zmartwienie, strach, zdziwienie i obrzydzenie.

Złość jest naturalną reakcją organizmu. Jest fizjologicznym sygnałem informującym o wystąpieniu problemu, ale ona sama go nie rozwiązuje. Organizm sygnalizuje złość poprzez wzrost aktywności układu nerwowego, wzrost temperatury ciała, zwiększenie tempa oddychania, zwiększenie napięcia nerwowego i wzrost ciśnienia krwi. Jeżeli podejmiemy działania (usunięcie zagrożenia, rozwiązanie problemu) – organizm otrzymuje sygnał, że złość spełniła swoją rolę
i może zniknąć. Jeżeli takich działań nie podejmujemy, nasz organizm będzie nas do tego skłaniać, nasilając sygnały złości, aż do stanu wściekłości, szału, furii, amoku. Taki stan emocjonalny uniemożliwia skuteczne rozwiązanie problemu i może też poważnie zagrażać nam

i naszemu otoczeniu.

Każdy człowiek odczuwa złość z różną częstością i w różnym natężeniu. Nie jest dobre ani tłumienie złości, ani jej swobodne „rozładowanie”.

Tłumieniu złości towarzyszy zwykle zachowanie uległe, wycofanie. Niezałatwiony problem powoduje długotrwałe utrzymywanie się złości wewnątrz ciała i może mieć dewastacyjny wpływ na nasze zdrowie.

Rozładowanie złości – jest według niektórych naturalnym sposobem radzenia sobie z nią. Następuje przemieszczenie złości
z obiektu, na który nie możemy się złościć na obiekt zastępczy. Przeniesienie może też mieć formę aktywności ruchowej, albo sportowej. Wiele doświadczeń udowodniło jednak, że nieskrępowane wyrażanie złości prowadzi do jej utrwalenia.

Pozostaje zatem **kontrola złości.** Polega ona na uświadomieniu sobie fizjologicznego stanu pobudzenia organizmu i utrzymaniu go na optymalnie niskim poziomie. Tylko kontrolując złość możemy podjąć działania, które pozwalają zachować szacunek do siebie, poczucie własnej wartości i skuteczności. Kontrola złości otwiera drogę do racjonalnych działań, których nie będziemy później żałować i się wstydzić.

Pozwólmy sobie zatem na przeżywanie złości. Sam fakt przeżywania nikogo nie rani a nas leczy. Uczmy się jednak odróżniać, że czym innym jest przeżywanie złości, a czym innym zachowanie pod jej wpływem.

opracowała
Małgorzata Szczepańska
psycholog