

Gdy emocje się gotują... czyli



jak sobie poradzić z własną złością?

Krótki informator dla osób, które mają trudność w kontrolowaniu swoich emocji w sytuacji związanej z epidemią wirusa SARS-COV- 2.

Opracowanie: Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnie

W obecnym czasie w zasadzie prawie wszystkim osobom towarzyszy zwiększony poziom napięcia, stres, niepokój, frustracja. Sytuacja gospodarcza, zdrowotna i społeczna może również wywoływać u Ciebie poczucie bezradności. Być może martwisz się obecnie:

- czy utrzymasz/ znajdziesz pracę w trakcie epidemii? czy Twoja firma przetrwa?
- czy Twoje dzieci poradzą sobie w szkole/ czy zdadzą egzaminy itp.?
- jak utrzymasz siebie i rodzinę w obliczu kryzysu?

Powodów do zmartwień nikomu nie brak.

Dodatkowo nie możesz teraz nigdzie wyjść. Być może drażni Cię to, czujesz się zamknięty, ponieważ jak więzień we własnym domu. Może masz już dość słuchania kłótni dzieci albo pomocy w odrabianiu prac domowych, może drażnią Cię uwagi żony/ partnerki...

Narasta w głowie wiele myśli: “mam już tego dość...”, “dłużej tego nie zniosę...”, “moje życie jest beznadziejne...!” itp.,, a w duszy wiele uczuć: od niepokoju i obaw przez frustrację, złość, gniew, aż po nienawiść.

Temperatura rośnie, w środku wszystko się gotuje, głowa pulsuje, myśli galopują przez umysł, zaciskasz pięści, spinasz się, krzyczysz... I...???

Ano właśnie...

Sedno sprawy co zrobisz ze sobą w takiej sytuacji?

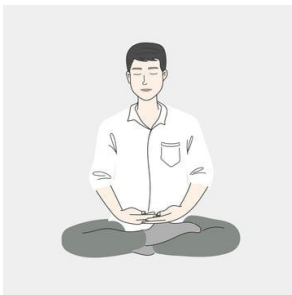
Wyjścia są tylko 2:

1. Wybuchasz



lub

2. Bierzesz pełną odpowiedzialność za swoje myśli, uczucia i czyny.



Co się stanie gdy wybierzesz **pierwszy scenariusz?**



Wybuchasz, dajesz upust złości, gniewowi, nienawiści. Niszczysz niczym tornado wszystko co napotkasz po drodze. A że teraz spotykasz się głównie z rodziną to na pewno skrzywdzisz (w jakiś sposób) ludzi Ci najbliższych, którzy kochają Cię, ufają i potrzebują Cię... Może to będzie Twoje dziecko, a może żona/ partnerka? Może obrzucisz kogoś Ci bliskiego inwektywami i zmieszasz go z błotem, zwymyślasz, wyzwiesz, może

nawrzeszczysz. Może pójdziesz dalej za ciosem - rzucisz czymś (krzesłem, szafką, zabawką Twojego malucha). A może w niekontrolowanej fali nienawiści pójdziesz dalej i zaczniesz szarpać kogoś z kim na co dzień mieszkasz, będziesz go popychać, szturchać, uderzać...
Chcemy Ci powiedzieć S T O P !!!



W ten sposób zostawisz tylko po sobie obraz katastrofy i spustoszenia w swojej rodzinie.
Takie zachowania to P R Z E M O C.

Jeśli zachowujesz się w następujący sposób wobec KOGOKOLWIEK z bliskich Ci osób:

- popychasz, policzkujesz, uderzasz, szarpiesz
- ośmieszasz, obrzucasz obelgami, wyzwiskami
- zmuszasz do robienia rzeczy, na które bliska osoba nie wyraża zgody
- uniemożliwiasz lub utrudniasz kontakty z przyjaciółmi i/lub rodziną (np. poprzez odbieranie sprzętu komputerowego czy telefonów)
- grozisz wyrządzeniem krzywdy, zranieniem lub pozbawieniem życia
- zabierasz pieniądze lub uniemożliwiasz korzystanie z nich osobie będącej w stosunku zależności finansowej (żonie/ partnerce lub dzieciom)
- niszczy własność tej osoby/ niszczysz Wasze wspólne mienie
- dotyka wbrew woli, zmusza do niechcianych kontaktów seksualnych
- szantażujesz, kontrolujesz korespondencję (telefon, komputer, portale społecznościowe, listy).

to stajesz się S P R A W C Ą P R Z E M O C Y.

Twoje zachowanie może wywołać silny niepokój, lęk i bezradność wśród bliskich Ci osób. Bądź pewien, że stosując jakiegokolwiek formy przemocy wobec partnerki automatycznie krzywdzisz też dzieci, będące obserwatorami całej tej sytuacji. Atmosfera rodzinna robi się ciężka, nieprzyjemna, niezdrowa.

Gdy tornado Twojej wściekłości mija, Ty ochłoniesz z emocji, dostrzegasz mniej lub więcej spustoszeń, które spowodowała Twoja niekontrolowana reakcja. Czasem to będzie tylko (lub "aż") łzy Twojej żony/ partnerki i dzieci, smutek malujący się na ich twarzach, może ich obawa przed normalną rozmową z Tobą, obawa czy znów nie spowodujesz "kataklizmu". Czasem możesz zobaczyć ślady na ich ciele lub zniszczenia w mieszkaniu.

Często w takim momencie przyjdzie chwila refleksji, skruchy, żalu. Zrobi Ci się głupio, wcale nie chciałeś tak zrobić/ tego powiedzieć/ tak się zachować. Przepraszasz, chcesz “posprzątać” cały bałagan. Ale Twoi bliscy nie zawsze muszą chcieć tego samego.

Oni wciąż się B O J A. Żyją w nieustannym napięciu kiedy znów wybuchniesz i zgotujesz awanturę. Wszystkie osoby w rodzinie mogą odczuwać silne, nieprzyjemne emocje: od lęku i niepewności, przez bezsilność, po złość.

A Ty po pewnym czasie znów odczuwasz frustrację. Myślisz sobie : “Staram się, a oni tego nie doceniają...”, “Nie szanują mnie....”. Czasem w stanie odrętwienia wypalasz kolejną paczkę papierosów, czasem sięgasz po alkohol. I zostajesz sam z myślami.

Sytuacja się znów powtarza. Napięcie rośnie. Znów wybuchasz. Wpadasz w błędne koło P R Z E M O C Y D O M O W E J.

PAMIĘTAJ!!!

STOSOWANIE PRZEMOCY WOBEC BLISKICH OSÓB JEST PRZESTĘPSTWEM ŚCIGANYM Z URZĘDU!

Stanowi o tym art. 207 Kodeksu Karnego:

„Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.

Służby i instytucje, takie jak: policja, ochrona zdrowia, pomoc społeczna, oświata, komisje ds. rozwiązywania problemów alkoholowych, mają obowiązek podejmować interwencje´ zawsze, gdy zachodzi **podejrzenie** takiego czynu i uruchomić procedurę „Niebieskie Karty”. Celem tych działań jest zatrzymanie przemocy i udzielenie pomocy osobom pokrzywdzonym.

W świetle obowiązującego w Polsce prawa, zgodnie z przepisami znowelizowanej Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, osoba stosująca przemoc musi liczyć się z ponoszeniem określonych **konsekwencji**, takich jak np.:

- **rozpoczęcie procedury karnej lub/i administracyjnej przeciwko niej**
- **zakaz kontaktowania się z określonymi osobami**
- **zakaz zbliżania się do określonych osób**
- **nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym.**

Licz się z konsekwencjami. Każde zachowanie pociąga za sobą określone skutki.

Jeśli jesteś właśnie w tym scenariuszu, w tym miejscu w życiu, to najwyższy czas na zmianę. Możesz jej dokonać z pomocą życzliwych Ci osób.

Gdy spotkasz się z przedstawicielami różnych instytucji: policją, pracownikami pomocy społecznej, terapeutą, pracownikami oświaty możesz odczuwać wstyd, zakłopotanie. To naturalne, że nie odczuwasz dumy z powodu swoich czynów.

Podczas prowadzenia procedury Niebieskie Karty uzyskasz informację, gdzie możesz otrzymać pomoc. Ale pamiętaj, że za wszelkie zmiany w Twoim życiu pełną odpowiedzialność ponosisz Ty sam. Nie Twoja rodzina, ani instytucje. Ty sam jesteś najlepszym specjalistą od swego życia.

Aby dokonać zmiany możesz potrzebować pomocy, żeby:

- nauczyć się innych, nowych form reagowania w sytuacjach wywołujących złość,
- nauczyć się rozpoznawać, nazywać i bezpiecznie okazywać swoje emocje,
- zmniejszyć poziom stresu i napięcia,
- lepiej zrozumieć siebie - co w Twoim życiu doprowadziło Cię do miejsca w którym się znalazłeś,
- odbudować lub zacząć budować swoje relacje z rodziną/ dziećmi, bliskimi osobami.
- po prostu lepiej poznać i zrozumieć siebie.

W tym celu zapraszamy do skorzystania z różnych form pomocy:

- indywidualnych konsultacji z psychologiem/ terapeutą, która może wiązać się z podjęciem dłuższej terapii - punkt konsultacyjny dla rodzin w gminie
- podjęcia konsultacji z terapeutą uzależnień (jeśli pijesz ryzykownie lub masz objawy uzależnienia albo sięgasz po inne substancje psychoaktywne) - punkt konsultacyjny dla rodzin w gminie, poradnia leczenia uzależnień
- ukończenie programu psychokorekcyjnego dla osób stosujących przemoc - powiatowe centrum pomocy rodzinie, a także czasami
- skorzystanie ze specjalistycznej pomocy psychiatrycznej.



Wracamy do sytuacji opisanej na wstępie. Teraz wiedząc to wszystko chcesz zareagować inaczej. Ale odczuwasz bardzo intensywne, silne emocje. Czujesz, że zaraz wybuchniesz....

Ale **DECYDUJESZ** się na scenariusz drugi. **Bierzesz pełną odpowiedzialność za swoje myśli, uczucia i czyny.**

Oczywiście w tym miejscu podkreślamy, że w celu wypracowania nowych wzorców zachowań niezbędne jest skorzystanie z profesjonalnej pomocy psychologicznej/terapeutycznej. Ale zakładamy, że właśnie teraz w sytuacji epidemii chcesz zachować się inaczej, a nie możesz wyjść z domu (lub możesz wyjść tylko na podwórko), nie możesz od razu porozmawiać telefonicznie z żadnym konsultantem.

Co możesz zrobić doraźnie, gdy emocje stają się silne a awantura zbliża się wielkimi krokami ?

Odejdź na jakiś czas z miejsca w którym jesteś. Wyjdź do innego pomieszczenia, wyjdź na zewnątrz lub znajdź sobie miejsce w mieszkaniu, np. fotelu czy w kuchni przy stole. Skorzystaj z poniższych propozycji:

1. ODDYCHAJ
2. RUSZAJ SIĘ
3. POWIEDZ, CO CZUJESZ.
4. ZRELAKSUJ SIĘ

ODDYCHAJ

Sposób powszechnie znany i dość banalny. Spróbuj go jednak w sytuacji silnego wzburzenia. Pierwszy raz być może odkryjesz, że w zasadzie od silnych emocji dusisz się , a oddychanie sprawia trudność.

Mimo to postaraj rozluźnić się. Skup się na oddechu. Zamknij oczy, jeśli to pomoże ci się skupić. Wykonaj proste ćwiczenie:

Weź głęboki oddech nosem. Wdech powinien trwać ok. 6 sekund.

Wypuść powietrze. Wydech również powinien trwać ok. 6 sekund.

Aby ćwiczenie było skuteczne, wdechy i wydechy powinny być powolne i głębokie. W ciągu minuty nie należy brać więcej niż pięciu oddechów.

Regulacja oddechu rozluźni napięcie mięśniowe, obniży ciśnienie krwi, spowalnia akcję serca dzięki czemu uczucie złości zmniejsza się.

RUSZAJ SIĘ

Złość, gniew, wściekłość mają w sobie wiele energii. Wykorzystaj ją mądrze i bezpiecznie dla siebie i innych. Jeśli czujesz, że złość narasta, udaj się na spacer, pobiegaj bądź wykonaj inne ćwiczenia fizyczne. Najlepiej wybierz taki ruch, który lubisz.

Ćwicząc, skup się na swojej złości. Użyj jej jako paliwa napędowego do wysiłku. Obserwuj siebie, staraj się dostrzec, gdzie w Twoim ciele gromadzi się najwięcej negatywnej energii. Po jakimś czasie zaobserwujesz, że niejako przez mięśnie uchodzi z ciebie ciśnienie.

POWIEDZ, CO CZUJESZ

Działaj w myśl zasady “Myśl co mówisz, zamiast mówić co myślisz”. Oczywiście Twoje uczucia też są ważne i dla prawidłowej komunikacji w rodzinie to ważne abys je wyrażał. Jak to skutecznie robić? Pamiętaj o szacunku do innych domowników.

Amerykański psycholog, twórca idei NVC (Non Violent Communication), Marshall B. Rosenberg, przedstawia bardzo **prosty i skuteczny** sposób na komunikowanie gniewu. Zawiera się ona w **4 krokach**:

1. Zatrzymaj się i zrób pauzę. Weź kilka głębokich oddechów i **odłóż** na bok wszelkie oskarżenia pod adresem drugiej osoby.
2. Uświadom sobie jak się **czujesz**. **Jakie myśli, są źródłem Twojego gniewu**. Jaki osąd pojawił się w Twojej głowie, że czujesz się tak, jak się czujesz?
3. Zrozum swoje potrzeby. Gdy znasz już myśl, która jest źródłem gniewu, zastanów się, z **jakiej potrzeby** wynika ta myśl. **Czego konkretnie Ci brakuje?**
4. Zakomunikuj jasno, ale łagodnie swoje potrzeby. Nie oceniaj drugiej osoby, mów **tylko o swoich** uczuciach, które pojawiły się przy okazji określonego zachowania tej osoby.

Używaj **komunikatu “ja”**, czyli mów w pierwszej osobie liczby pojedynczej. Np. zamiast powiedzieć: *Ty się ciągle mnie czepiasz, zawsze robię coś źle!* Możesz powiedzieć: *Gdy słyszę jak mówisz, że jestem bałaganiarzem czuję oburzenie, potrzebuję byś dostrzegła co robię. Wczoraj wyniosłem śmieci.* Twoja alternatywna reakcja może też brzmieć tak: *Gdy słyszę jak mówisz, że jestem bałaganiarzem czuję złość. Rzeczywiście porządek nie jest moją mocną stroną, ale powiedz w czym konkretnie mogę Ci pomóc?*

lub

Zamiast: *Te Twoje ciągłe gadanie jest głupie! Zamknij się w końcu!* Możesz powiedzieć: *Wróciłem z pracy, jestem zmęczony, a słyszę, że masz mi teraz dużo do powiedzenia. Potrzebuję odpoczynku, jest mi trudno się skupić, więc porozmawiajmy za 2 godziny.*

Bądź wytrwały i pamiętaj, że trening czyni mistrza. Możemy trenować nasz umysł, żeby lepiej radził sobie z pewnymi sytuacjami. Jeśli więc czujesz, że nie radzisz sobie z gniewem i złością w dobry sposób, pamiętaj, że ww. umiejętność możesz skutecznie wypracować.

ZRELAKSUJ SIĘ

Pomyśl chwilę o tym co lubisz robić aby się odstresować. Być może w pierwszym momencie przyjdzie Ci do głowy zapalenie papierosa lub sięgnięcie po alkohol. Takie metody nie są skuteczne. Spróbuj czegoś innego. Co pomagało Ci uspokoić się w dzieciństwie, co kiedyś było Twoją pasją? Może lubisz słuchać muzyki, odprężają Cię filmy, sport. Pomyśl, poszukaj i rób to, co sprawia Tobie radość.

W odnalezieniu spokoju pomocne są też poniższe ćwiczenia:

1. Wizualizuj złość.

Jeśli złość jest dość intensywna, że wykonałeś już zadania z poprzednich punktów, ale wciąż ją czujesz możesz wykonać szybkie ćwiczenie relaksacyjne. Połóż się wygodnie (lub usiądź wygodnie), zamknij oczy, wyobrażaj sobie, że mocnym strumieniem złość ulatuje z twojej głowy w stronę nieba i z każdą chwilą masz w sobie więcej wolnej przestrzeni na inne uczucia, np. radość.

2. Zobacz zieleń

Tak jak w poprzednim ćwiczeniu połóż się wygodnie lub usiądź. Zamknij oczy i skup się na kolorach, które pojawiają się przed nimi. Czasem zobaczysz najpierw czerwień lub odcienie pomarańcza, a czasem czerń i odcienie szarości. Skupiaj swój umysł na kolorach. Cały czas oddychaj głęboko i siłą swego umysłu staraj się "przechodzić" do jaśniejszych barw, tak aż zobaczysz kolor zielony.

Bądź spokojny - może to być trudne zadanie. Ważne jest w tym ćwiczeniu to, iż możesz poczuć, że to Ty masz nad sobą kontrolę.

3. Napisz list

Chciałbyś lepiej zrozumieć swoją złość lub czujesz, że jeszcze coś ci leży na wątrobie? Napisz list. Do siebie lub do osoby, która wywołuje w Tobie emocje. Nie musisz go nigdzie wysłać. Czasem wręcz jest to niewskazane. Ważne, żebyś zawarł w nim wszystko, co cię boli. Nie cenzuruj swoich słów, opisz w nim, jak się czujesz, z czym ci źle, czego nie będziesz dłużej tolerować i jak bardzo jesteś wściekły. Pisanie listu może pomóc nie tylko wyrazić emocje, ale też lepiej zrozumieć siebie, to, skąd się biorą. To pomocne, zwłaszcza, że często żyjemy, wiedząc, że nas uwiera, ale bez świadomości gdzie, co i dlaczego. Możliwe, że przeczytanie swojego napisanego już listu okaże się dla Ciebie niezwykle odkrywczym. Być może znajdziesz w nim odpowiedzi, których wydawało ci się, że nie znasz. Możesz też wykorzystać ten list w rozmowie ze swoim psychologiem/ terapeutą.

Nasze gratulacje! Jeśli dotarłeś do tego momentu naszej broszury to znaczy, że zmiana swojego zachowania jest dla Ciebie ważna. Do Ciebie należy decyzja co zrobisz z tą wiedzą. Rozumiemy, że zmiany mogą być dla Ciebie trudne. Dlatego ten krótki poradnik stanowi tylko inspirację i zachętę do pracy nad sobą pod okiem profesjonalistów. Zapraszamy Cię do kontaktu z pracownikami **Punktu Konsultacyjnego dla Rodzin w Zbójnie**.

W obecnym okresie możesz skorzystać z konsultacji telefonicznych u następujących specjalistów:

Psycholog

Pan Radosław Wysocki

607 622 792 poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 16:00

Pedagog/ socjoterapeuta

Pani Beata Małowska

504 185 762 poniedziałek - piątek godz. 12:00 - 18:00

Terapeuta uzależnień

Pan Jerzy Podenkiewicz

505 595 077 każdy pierwszy i trzeci roboczy piątek miesiąca, godz. 10:00 - 12:00

Bibliografia:

1. Carter L., Minirth F., *Gniew jak nad nim zapanować Ustroń: Koinonia*, 2015.
2. Colbert D., *Zabójcze emocje. Umysł - ciało - duch: o niszczącej sile emocji*. Kraków: Wydawnictwo M, 2011.
3. Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie Bez Przemocy: Język Serca*. Warszawa: Jacek Santorski, 2003.
4. <http://www.niebieskalinia.org/>