



Gniew w ciele, w przeciwieństwie do np. odbierającego siły smutku, objawia się powstaniem znacznej energii fizycznej. Trzymanie jej w sobie to jak noszenie tykającej bomby zegarowej. Co z nią zrobić? Najlepiej mądrze rozładować. Dobrym pomysłem mogą być wszelkiego rodzaju aktywność fizyczna: bieganie, ćwiczenia siłowe, jazda na rowerze. Ćwicząc, skup się na swojej złości. Użyj jej jako paliwa napędowego do wysiłku. Po jakimś czasie zaobserwujesz, że niejako przez mięśnie uchodzi z ciebie ciśnienie. A ty, ile potrzebujesz, aby złość straciła na intensywności: 5 minut podskoków w miejscu, pół godziny joggingu, godzinę tańca, a może dwie godziny wycisku na siłowni? Jeśli się wsłuchasz, ciało podpowie ci, ile i czego mu potrzeba.

Pognieć/ podrzyj/ zamaż kartkę papieru

Innym sposobem jest wykorzystanie kartki lub starej gazety. Możesz ją z całych sił pognieść, żeby stała się malutką kuleczką. Możesz podrzeć w drobny mak. Możesz też wziąć długopis i energicznie zamazać kartkę swobodnymi bazgrołami. Cokolwiek wybierzesz, wsadź w to jak najwięcej mocy, wyżyj się. To, co zostanie po kartce możesz symbolicznie wyrzucić do kosza na śmieci. Nie wystarczy jedna kartka? Nie ograniczaj się, sięgnij po kolejne.

Korzystaj z wyobraźni i wizualizuj

Czasem wystarczy już pozwolić złości być, wytrzymać dyskomfort w bezruchu. Jeśli uznasz to za pomocne, możesz wspomóc się wizualizacjami, np. wyobrażać sobie, że ciemnym strumieniem złość ulatuje z twojej głowy w stronę nieba i z każdą chwilą masz w sobie więcej wolnej przestrzeni na inne uczucia, np. miłość, radość. Twoja wyobraźnia stwarza olbrzymie możliwości rozładowywania złości. Nie masz prawa używać wobec drugiej osoby przemocy w realnym świecie, ale możesz przecież przyłożyć jej miotłą w swojej wyobraźni. Jeśli agresywne zachowania wobec osób trzecich pozostaną tylko w twojej wyobraźni, nikt na nich nie ucierpi.

Krzycz, piszcz, płacz

Masz ochotę krzyczeć? Znajdź miejsce, gdzie będzie to możliwe, a wrzask nie będzie nikomu zawadzał i krzycz co sił w płucach. Możesz zamknąć się w samochodzie albo wybrać się na wyludnione obszary za miastem i tam na cały głos wykrzyczeć emocję. Masz ochotę płakać? Płacz. Piszcz. Te proste techniki pomogą ci uwolnić energię złości z ciała. Zadbaj o to, by mieć odpowiednie warunki: czas i okoliczności do wykonania tych czynności.

Napisz list

Chciałbyś lepiej zrozumieć swoją złość lub czujesz, że jeszcze coś ci leży na wątrobie? Napisz list. Do siebie, 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 odkrywcze. Być może znajdziesz w nim odpowiedzi, których wydawało ci się, że nie znasz.

Uderzenia, np. w poduszkę

Ujście emocjom może zapewnić też np. seria uderzanie pięścią w poduszkę, stół, ścianę lub fotel. Znajdź przedmiot, który spełni rolę bezpiecznego worka treningowego. W razie jego braku nie krępuj się poboksować z powietrzem. Pamiętaj, aby zapewnić sobie warunki do wykonania tej czynności, np. znaleźć ustronną przestrzeń, aby nie być posądzonym przez postronne osoby o "robienie scen".

Materiał zebrała **Lucyna Monikowska**

na podstawie artykułu Małgorzaty Skorupy – dziennikarki i redaktora serwisu Zdrowie.gazeta.pl, psycholog, konsultantki Telefonu Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym przy Instytucie Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Warszawie