



Pielęgniarki Cyfrowe, 2021-04-07 09:43

Po co nam gniew?



pielegniarkicyfrowe.pl

GNIEW

- SYGNAŁ OSTRZEGAWCZY

STOWARZYSZENIE PIEŁĘGNIARKI CYFROWE

Gniew i podobne do niego emocje są nam potrzebne, aby chronić ważne dla nas wartości. Pojawia się również, gdy nasze potrzeby są niezaspokojone.

W reakcji fizjologicznej następuje napływanie krwi do rąk, serce zaczyna szybciej się kurczyć i rozkurczać, zwiększa się wydzielanie adrenaliny. Powoduje to gotowość do dynamicznego działania, reakcję typu „walcz albo uciekaj”.

W rodzinie emocji złości można odnaleźć całą gamę podobnych, np. **furia, wściekłość, uraza, gniew, irytacja, oburzenie, animozja, niechęć, obraźliwość, wrogość oraz patologiczna nienawiść i szal**. Lista ta oczywiście nie wyczerpuje wszelkich stanów, jakie można odczuwać.

W toku naszego wychowania oraz socjalizacji **uczono nas tłumić takie emocje**, chować je przed światem i innymi ludźmi.

Metoda Porozumienia Bez Przemocy doktora Marshalla B. Rosenberga pomaga w pełni wyrażać gniew, sięgając do uzewnętrznienia samego jego jądra, **nie powodując ranienia innych osób**.

Należy sobie uświadomić, że gniew rodzi się w nas wskutek jakiegoś bodźca z otoczenia, jednak owy bodziec nie jest jego przyczyną.

To, co ktoś robi albo mówi, powoduje w nas wyzwolenie pewnych uczuć, natomiast one wypływają z nas. **Ważne jest odróżnienie bodźca od przyczyny.** Przyczyna gniewu jest w naszym myśleniu: w osądzaniu i oskarżaniu innych.

Gdy jesteśmy w stanie nawiązać kontakt z naszymi potrzebami, możemy doznawać silnych uczuć, jednak wtedy nie odczuwamy gniewu. Dzieje się podobnie w momencie, gdy nawiążemy kontakt z uczuciami i potrzebami drugiego człowieka.

Do czego, w takim razie można wykorzystać gniew?

Gniew może być pożyteczny, jako „sygnał alarmowy”, gdy odczuwamy jakąś potrzebę, która jest niezaspokojona. Aby w pełni wyrazić tę emocję i ją uzewnętrznić, ważne jest uświadomienie i nazwanie, co to za potrzeba. Warto stosować wyrażenia typu: „Gniewam się, bo potrzebuję...”, zamiast „ Rozgniewał/a mnie, bo...”.

Gniew deprawuje naszą energię, która potrzeba jest na zaspokojenie własnych potrzeb. Natomiast osądzanie innych powoduje wyzwolenie agresji i przemoc.

Bierze się ona z przeświadczenia, że ludzie zadają nam ból, więc należy się im kara.

Jak wyrazić konstruktywnie gniew?

Doktor Rosenberg wskazuje na 4 etapy wyrażania gniewu:

1. Najpierw należy zrobić pauzę i wziąć kilka spokojnych oddechów.
2. Następnie trzeba zauważyć, które myśli budzą nasz gniew, rozpoznać zawarty w nich osąd.
3. W kolejnym etapie nawiązujemy kontakt z własnymi potrzebami.
4. W ostatniej fazie wyrażamy swoje uczucia oraz niezaspokojone potrzeby.

Wyrażanie w pełni swojego gniewu i jego przyczyn wiąże się czasem z aktem odwagi.

Jeszcze więcej trudności może sprawić okazanie empatii wobec osoby, której zachowanie wyzwoliło w nas gniew. Jednak, gdy okazujemy naszemu rozmówcy/adwersarzowi zrozumienie, jest większe prawdopodobieństwo odwzajemnienia empatii.

Gdy staramy skupić uwagę na uczuciach i potrzebach innych ludzi, możemy dostrzec, że w gruncie rzeczy wiele nas łączy, przede wszystkim człowieczeństwo. **Ludzie potrzebują, aby usłyszeć ich ból, bez osądzania i karania.**

Skuteczne stosowanie tej metody wymaga praktyki i cierpliwości, warto dać sobie czas, aby nauczyć się, **jak wyrażać swój gniew, nie raniąc innych swoim zachowaniem.**

Mgr piel. Ewelina Tymoszek

Źródło:

Daniel Goleman: „Inteligencja emocjonalna”, Wydawnictwo Media Rodzina of Poznań, Poznań 1997

Marshall B. Rosenberg „Porozumienie bez przemocy. O języku serca”, Wydawnictwo

Czarna Owca, Warszawa 2014 r.