

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

JAK OSPANOWAĆ **ZŁOŚĆ**, ZANIM ZNISZCZY TWOJE RELACJE

Jak zatrzymywać wybuchy, stawiać granice
i mówić, **co naprawdę cię wkurza** —
bez ranienia ludzi,
na których ci zależy



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Jak opanować złość, zanim zniszczy twoje relacje

Jak zatrzymywać wybuchy, stawiać granice i mówić, co
naprawdę cię wkurza - bez ranienia ludzi, na których ci
zależy

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak opanować złość, zanim zniszczy twoje relacje

Jak opanować złość, zanim zniszczy twoje relacje

Max Paradox

Publikacja została przygotowana z wykorzystaniem narzędzi wspomagających proces twórczy, w tym rozwiązań opartych o sztuczną inteligencję. Ostateczna koncepcja, struktura i redakcja należą do autora.

Spis treści

INTRO.....	5
Rozdział 1 - Złość nie pojawia się nagle.....	11
Rozdział 2 - Zwykle nie chodzi o kubek.....	20
Rozdział 3 - Kiedy rozmowa zamienia się w walkę o zwycięstwo.....	31
Rozdział 4 - „Muszę się wyładować” i inne pomysły, które brzmią lepiej, niż działają.....	42
Rozdział 5 - Poznaj swoje zapalniki, zanim ktoś odpali lont.....	54
Rozdział 6 - Nie wiesz, co ktoś miał na myśli. Twój mózg twierdzi inaczej.....	66
Rozdział 7 - „Uspokój się” nie działa. Szokujące odkrycie roku	81
Rozdział 8 - Twoja złość nie musi mieć publiczności.....	95
Rozdział 9 - Co powiedzieć zamiast tego, co właśnie ciśnie się na usta.....	108
Rozdział 10 - Jak zrobić przerwę i naprawdę wrócić.....	121
Rozdział 11 - Jak mówić o złości, żeby druga osoba nie musiała się bronić.....	135
Rozdział 12 - Jak stawiać granice bez krzyku i bez poczucia winy.....	149
Rozdział 13 - Co zrobić po wybuchu, kiedy mleko już się rozlało.....	164
Rozdział 14 - Jak nie wciągnąć się w cudzą złość.....	179

Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy wszystkie techniki nagle wyparowują.....	195
Rozdział 16 - Kiedy życie jest jednym wielkim zapalnikiem.....	208
Rozdział 17 - Kiedy znowu wybuchasz i masz ochotę uznać, że cała praca nie miała sensu.....	223
Rozdział 18 - Jak rozpoznać, że stara złość wraca, zanim urządzi się na dobre.....	238
Rozdział 19 - Nie chodzi o to, żeby już nigdy się nie pokłócić	251
Rozdział 20 - Złość może zostać. Wojna nie musi.....	264

INTRO

Zaczyna się niewinnie. Ktoś zostawił kubek nie tam, gdzie trzeba. Partner odpowiada trochę zbyt chłodno. Dziecko trzeci raz pyta o coś, na co odpowiedź padła już dwa razy i została dodatkowo zilustrowana ruchem ręki. Kolega z pracy pisze: „Masz chwilę?“, co samo w sobie powinno być uznane za formę przemocy administracyjnej. Czujesz lekkie napięcie. Nic wielkiego. Jeszcze jesteś człowiekiem rozsądnym, cywilizowanym i prawdopodobnie zdolnym do korzystania ze sztuców.

Pięć minut później wygłaszasz przemówienie o tym, że „ZAWSZE wszystko jest na twojej głowie”.

Kubek nadal stoi tam, gdzie stał.

Problem ze złością polega na tym, że bardzo rzadko pojawia się z transparentem: „Dzień dobry, za siedem minut powiesz coś, czego będziesz żałować”. Zwykle wchodzi bocznymi drzwiami. Najpierw przyspiesza ci oddech. Potem zaciska szczękę. Następnie dostarcza genialnego przekonania, że właśnie teraz, dokładnie w tej sekundzie, koniecznie trzeba wyjaśnić wszystkie problemy waszej relacji od 2017 roku.

Oczywiście najlepiej podniesionym głosem.

Bo wtedy argumenty są bardziej argumentowe.

Złość sama w sobie nie jest czymś złym. Jest emocją, która może informować, że ktoś przekroczył twoją granicę, coś jest niesprawiedliwe, jesteś przeciążony albo jakaś ważna potrzeba od dawna nie jest zaspokajana. Problem zaczyna się wtedy, gdy informację zamieniasz w broń. Możesz być zły i

nadal zachowywać się sensownie. Możesz też być zły i w ciągu dziewięćdziesięciu sekund zrobić z rozmowy rodzinny finał mistrzostw świata w rzucaniu zdaniami, których nie da się potem odrzucić na aut.

„Bo ty nigdy...”

„Bo z tobą zawsze...”

„Nie da się z tobą rozmawiać!”

To ostatnie jest szczególnie piękne, kiedy zostaje wykrzyczane podczas rozmowy.

Wiele osób próbuje radzić sobie ze złością na jeden z dwóch sposobów. Pierwszy: wybuchnąć. Drugi: udawać, że nie są złe. Obie strategie mają pewien drobny mankament.

Pierwsza niszczy ludzi wokół. Druga przechowuje złość w środku jak słoik ogórków na zimę, aż któregoś dnia ktoś powie niewinnym tonem „kupiłem inne mleko” i następuje eksplozja o sile nieproporcjonalnej do zawartości laktozy.

Tłumienie złości nie jest więc tym samym co jej opanowanie.

Opanowanie oznacza coś znacznie bardziej praktycznego: zauważyć emocję wystarczająco wcześnie, żeby nie oddać jej kierownicy. Złość może siedzieć w samochodzie. Może nawet komentować trasę. Ale jeśli zaczyna prowadzić, szybko okazuje się, że nie zna przepisów, nie używa kierunkowskazów i ma osobisty konflikt z każdym uczestnikiem ruchu.

Właśnie tego będziemy się tutaj uczyć.

Nie tego, jak „nigdy więcej się nie złościć”, bo to byłby cel równie realistyczny jak postanowienie, że od jutra już nigdy nie zirytuje cię człowiek stojący na środku przejścia w sklepie i

prowadzący ważną konferencję z własnym wózkiem. Złość będzie się pojawiać. Czasem słusznie. Czasem trochę mniej słusznie. A czasem dlatego, że jesteś głodny, niewyspany i ktoś miał czelność oddychać w sposób, który chwilowo uznałeś za prowokacyjny.

Chodzi o to, co zrobisz między „jestem wściekły” a „powiedziałem to”.

Ta przestrzeń może być bardzo krótka. Czasem trwa kilka sekund. Ale właśnie tam mieszka większość ratunku dla relacji.

Bo najwięcej szkód nie robi zwykle sama złość. Robią je słowa wypowiedziane w chwili, kiedy jesteś przekonany, że masz absolutną rację i jednocześnie chwilowo nie posiadasz dostępu do działu mózgu odpowiedzialnego za dyplomację.

Wtedy pojawia się potrzeba wygrania rozmowy.

Udowodnienia winy. Postawienia drugiej osoby pod ścianą. Wyciągnięcia starej historii, która oficjalnie została zamknięta trzy lata temu, ale najwyraźniej nadal jest przechowywana w archiwum podręcznym.

Złość ma doskonałą pamięć do cudzych przewinień.

Do własnych już trochę słabszą.

Później przychodzi etap drugi. Cisza. Wstyd. Napięcie. Próba cofnięcia słów za pomocą zdania „nie to miałem na myśli”.

Problem w tym, że człowiek po drugiej stronie właśnie usłyszał dokładnie to, co powiedziałeś, a nie to, co trzy godziny później ustalił twój dział komunikacji kryzysowej.

I tak powoli psują się relacje. Niekoniecznie przez jeden wielki wybuch. Częściej przez setki małych. Przez ton. Docinki.

Sarkazm używany jak nóż kuchenny. Trzaskanie drzwiami. Milczenie jako kara. Atakowanie zamiast mówienia, co naprawdę boli. Po pewnym czasie druga osoba przestaje się zastanawiać, co chciałeś przekazać. Zaczyna się zastanawiać, czy przy tobie jest bezpiecznie powiedzieć cokolwiek.

To już nie jest problem komunikacyjny.

To jest alarm.

Dlatego w tej książce nie będziemy ćwiczyć sztuczki pod tytułem „policz do dziesięciu i pomyśl o czymś miłym”. Jeśli liczenie pomaga - świetnie. Ale człowiek, który właśnie osiągnął emocjonalne 180 stopni, rzadko dochodzi do „siedem” i odkrywa nagle wewnętrznego mnicha.

Będziemy robić coś bardziej użytecznego.

Nauczysz się rozpoznawać moment, w którym złość dopiero się rozpędza. Zobaczysz, jakie sygnały wysyła ciało, zanim głowa zacznie produkować akt oskarżenia. Oddzielimy to, co naprawdę cię zdenerwowało, od historii, którą w sekundę dopisał do tego mózg. Nauczysz się przerywać rozmowę bez demonstracyjnego „NIE MAM O CZYM Z TOBĄ ROZMAWIAĆ”, wracać do niej po uspokojeniu i mówić o problemie tak, żeby druga osoba usłyszała treść, a nie wyłącznie temperaturę.

Będziemy też mówić o sytuacjach, w których złość jest sygnałem czegoś większego: chronicznego przeciążenia, niewypowiedzianych pretensji, powtarzającego się przekraczania granic albo relacji, w której konflikt przestał być zwykłym konfliktem. Jeśli złość prowadzi do przemocy, gróźb, zastraszania, niszczenia przedmiotów albo pojawia się obawa, że ktoś może zostać skrzywdzony, sam poradnik nie

jest odpowiednim narzędziem. Wtedy potrzebna jest pomoc specjalisty i przede wszystkim bezpieczeństwo.

W większości codziennych sytuacji można jednak zrobić bardzo dużo, zanim rozmowa zamieni się w werbalny pożar magazynu.

I nie wymaga to przemiany w człowieka, który spokojnym głosem mówi: „Widzę, że to doświadczenie uruchamia we mnie trudną energię”, kiedy naprawdę chciałby rzucić pilotem w orbitę okołoziemską. Nie musisz zostać mistrzem zen. Potrzebujesz kilku konkretnych umiejętności używanych wystarczająco wcześnie.

To jest dobra wiadomość.

Gorsza jest taka, że będziesz musiał czasem przyznać, że problemem nie był wyłącznie „ten idiota”.

Spokojnie. Jakoś przez to przejdziemy.

Bo celem nie jest sprawić, żebyś przestał czuć złość. Celem jest doprowadzić do sytuacji, w której złość przestaje decydować, jak traktujesz ludzi, których przecież nie chcesz stracić. Chodzi o to, żeby umieć powiedzieć: „Jestem wściekły” bez dodawania piętnastu zdań, które następnego dnia trzeba będzie rozbrajać jak niewybuch.

Można być złym i nie ranić.

Można postawić granicę bez ataku.

Można przerwać rozmowę bez uciekania.

Można powiedzieć coś mocno bez niszczenia człowieka po drugiej stronie.

I można nauczyć się zauważać ten moment, w którym jeszcze masz wybór.

Bo masz.

Nawet jeśli przez ostatnie lata twoja złość twierdziła coś zupełnie innego.