

Ewa Szyndlarewicz

Z Ł O Ś Ć

O D C Z A

R O W A

N A

Zrozum ją, zaakceptuj
i wykorzystaj

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Skład: w stylu Magdalena Alszner

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/odczar
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2487-1

Copyright © Ewa Szyndlarewicz 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WSTĘP /7

1.

POSŁAŃCY /11

2.

KILKA SŁÓW O ZŁOŚCI /17

3.

CIAŁO I MÓZG A EMOCJE.

JAK DZIAŁ „EMOCJE S.A.”

ZARZĄDZA TWOIM ŻYCIEM? /23

Mózg a złość /25

Złość i reakcje fizjologiczne w ciele /27

Jak działa „Emocje S.A.” zarządza Twoim życiem? /29

Mechanizm walki, ucieczki, zamrożenia i... zadowalania /30

Podsumowanie /34

4.

MECHANIZMY I SKUTKI

TŁUMIENIA ZŁOŚCI /37

Dlaczego nie wyrażamy złości? /40

Mechanizmy tłumienia złości /52

Skutki tłumienia złości /73

Podsumowanie /90

5.

SZTUKA ASERTYWNEGO OKREŚLANIA GRANIC A ZŁOŚĆ /91

- Złość jako sygnał naruszenia granic /95
- Dlaczego tak trudno wyznaczać granice? /99
- Jak stawiać granice w sposób asertywny? /104
- Ćwiczenia, które pomogą Ci w wyznaczaniu granic /107
- Podsumowanie /111

6.

POSTAWA I PRZEKONANIA A WYRAŻANIE EMOCJI /113

- Samopoświęcenie /116
- Walka o rację /118
- Oczekiwania a rzeczywistość — kiedy tworzymy fikcyjny świat /120
- Masz wybór /122
- Uzależnienie od oceny /123
- Twoja moc /124
- Gonitwa myśli i kipiący gniew /126
- Podsumowanie /128

7.

RÓŻNE PODEJŚCIA TERAPEUTYCZNE W PRACY ZE ZŁOŚCIĄ /133

- Złość w analizie transakcyjnej — wprowadzenie /135
- Złość w terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) — wprowadzenie /142
- Złość a relacje w psychoanalizie — wprowadzenie /147
- Złość w kontekście systemowym /153
- Złość w dialektycznej terapii behawioralnej (DBT) /158
- Złość w ujęciu terapii Gestalt — wprowadzenie /163
- Podsumowanie /168

8.

PRACA ZE ZŁOŚCIĄ — INNE CIEKAWY TECHNIKI I PODEJŚCIA /171

Technika uwalniania emocji Davida Hawkinsa i praca ze złością /173

Praca z wewnętrznym dzieckiem /177

Podsumowanie /183

9.

HOLISTYCZNE METODY PRACY ZE ZŁOŚCIĄ /185

Praca z oddechem — świadome oddychanie /187

Mindfulness — uważność na złość /192

Ruch i ciało — sport jako narzędzie do radzenia sobie ze złością /196

Kontakt z naturą — ukojenie w przyrodzie /200

Kontakty społeczne — moc wsparcia /204

Sztuka i kreatywność — arteterapia w domu /207

Medytacja /210

Pisanie — dziennik emocji /214

Wdzięczność — zmiana perspektywy /217

Podsumowanie /220

10.

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ W ZWIĄZKACH? /225

Skąd w relacjach złość? /227

Style przywiązania i ich wpływ na złość w związku /231

Dodatkowe ćwiczenia dla par wspierające komunikację,
więź, relacje i wspólną pracę z emocjami /237

Podsumowanie /252

11.

ZROZUMIENIE ZŁOŚCI U DZIECI — JAK REAGOWAĆ I WSPIERAĆ /255

Jak działają mózg dziecka i cały układ nerwowy
w kontekście złości? /257

Źródła złości u dzieci /259

Rozumienie złości u dzieci /260

Jak reagować na złość dziecka? /262

Co zrobić, gdy my złościmy się na dziecko? /263

Ćwiczenia wspierające radzenie sobie ze złością /265

Podsumowanie /266

12.

ZŁOŚĆ U NASTOLATKÓW /269

Skąd się bierze złość u nastolatków? /271

Przyczyny złości u nastolatków /272

Złość jako sygnał, a nie problem /273

Jak reagować na złość? /274

Budowanie relacji opartej na empatii /276

Podsumowanie /277

13.

JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED KRZYWDZĄCĄ ZŁOŚCIĄ BLISKICH I WYJŚĆ Z TOKSYCZNEJ RELACJI? /281

Dlaczego bliska osoba wyładowuje na Tobie złość? /283

Jak się chronić przed toksyczną złością i manipulacją? /287

Podsumowanie /292

14.

PODRÓŻ KU ZROZUMIENIU I TRANSFORMACJI /295

WSTĘP

Dziękuję za sięgnięcie po tę książkę i zaangażowanie się w proces, który może przynieść głębokie zrozumienie siebie oraz poprawę jakości Twojego życia. Już sama decyzja o rozpoczęciu tej podróży jest znaczącym krokiem, który świadczy o Twojej gotowości do pracy nad sobą. Zachęcam Cię, abyś w pełni wykorzystał(a) potencjał tej lektury, aktywnie pracując z własnymi myślami i uczuciami.

Książka ta jest przeznaczona dla każdego, kto chce lepiej zrozumieć własne emocje oraz emocje swoich bliskich, w szczególności złości. Skierowana jest również do specjalistów, którzy szukają nowych narzędzi do pracy z klientami. Niezależnie od tego, z jakiego punktu widzenia podejdziesz do tematu, znajdziesz tutaj cenne wskazówki, które mogą poszerzyć Twoją wiedzę i umiejętności.

POCZĄTEK TWOJEJ PODRÓŻY

Abyś jak najlepiej skorzystał(a) z treści tej książki, proponuję rozpocząć od kilku refleksji, które pomogą Ci określić motywację i cele Twojej pracy nad sobą. Weź do ręki zeszyt, który stanie się Twoim osobistym dziennikiem, i spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Jakie korzyści mógłbyś/mogłabyś odnieść, gdybyś nauczył(a) się skutecznie zarządzać swoją złością?

Wyobraź sobie, jak zmieniłoby się Twoje życie, gdybyś miał(a) kontrolę nad swoją złością, a nie odwrotnie. Zastanów się, jak mogłoby to wpłynąć na Twoje relacje, codzienne decyzje i ogólne poczucie spokoju.

2. Jakie mogą być konsekwencje, jeśli nic się nie zmieni?

Pomyśl o tym, jak obecne trudności związane ze złością wpływają na Twoje życie teraz. Jak złość oddziałuje na Twoje zdrowie, relacje z innymi i codzienne funkcjonowanie? Zapisz swoje myśli, aby uświadomić sobie, jak istotna jest praca nad tą emocją.

Te refleksje pomogą Ci zrozumieć, dlaczego podjęcie pracy nad sobą jest tak ważne. W terapii zawsze zaczynam od pytania swoich pacjentów o ich „DLACZEGO?”, ponieważ to właśnie ono jest kluczem i motywuje ich do pracy i trwałej zmiany.

CEL I PRZEZNACZENIE KSIĄŻKI

Celem tej książki jest dostarczenie Ci praktycznych narzędzi do pracy ze złością. Złość to emocja, z którą mierzymy się wszyscy, ale nie zawsze wiemy, jak sobie z nią radzić w sposób konstruktywny. Ta książka może pomóc Ci zrozumieć, czym jest złość, nauczyć się, jak nią zarządzać, i w efekcie poprawić jakość Twojego życia oraz życia Twoich bliskich.

Chociaż ta książka nie zastąpi terapii, opisuje szeroką gamę perspektyw patrzenia na kwestię złości, inspirowanych różnymi podejściami terapeutycznymi, które stosuję w swojej pracy. Każde z tych podejść zostało przedstawione tak, abyś mógł/mogła je przetestować i wybrać to, które najlepiej odpowiada Twoim preferencjom i potrzebom.

PRAKTYCZNE NARZĘDZIA I ĆWICZENIA

W książce znajdziesz wiele praktycznych ćwiczeń i przykładów, które mogą wspierać Cię w rozwoju osobistym. Zachęcam Cię, abyś przystąpił(a) do tych ćwiczeń z otwartym umysłem i cierpliwością. Praca nad sobą to proces, który wymaga czasu i zaangażowania, ale przynosi wartościowe efekty.

Możesz czytać tę książkę rozdział po rozdziale, angażując się w proponowane ćwiczenia, lub wracać do wybranych części, które najbardziej odpowiadają Twoim bieżącym potrzebom. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz, na wykonanie zawartych tu ćwiczeń.

Życzę Ci, Czytelniku/Czytelniczko, udanej podróży!

Praca nad sobą to jedno z najcenniejszych przedsięwzięć, jakie możemy podjąć. Cieszę się, że jesteś na tej drodze, i mam nadzieję, że ta książka stanie się dla Ciebie wartościowym przewodnikiem.

1.

POSŁAŃCY

***Nie strzelaj do posłańca,
może to, co ci przyniesie, zmieni twoje życie.***

Jacek Walkiewicz

Puk, puk... Wyobraź sobie, że ktoś puka do Twoich drzwi.

Otwierasz i widzisz gościa — może ubranego w kolorową tkaninę radości, może otulonego w ciężki, szary płaszcz smutku. A może to burzowy posłaniec gniewu, którego spojrzenie iskrzy niepokojem, a kroki są szybkie i zdecydowane. Każdy z nich przybywa z wiadomością, czymś, co powinienesz/powinnaś usłyszeć. Nie po to, by Cię skrzywdzić, ale aby Ci pomóc.

Emocje są jak posłańcy z Twojego wnętrza. Każda z nich niesie informację o tym, co jest dla Ciebie ważne. Możesz udawać, że ich nie słyszysz, ale one nie znikną. Jeśli nie otworzysz drzwi, będą pukać coraz głośniejsze, aż w końcu wejdą bez zaproszenia, domagając się Twojej uwagi.

Przez lata nauczyliśmy się dzielić emocje na „dobre” i „złe”. Chcemy doświadczać radości, spokoju, miłości — ale gniew, strach czy smutek postrzegamy jako intruzów, których najlepiej unikać. A jednak każda z tych emocji pełni określoną funkcję. Paul Ekman, pionier badań nad emocjami, wyróżnił sześć podstawowych: radość, smutek, strach, zaskoczenie, gniew i wstręt. To one stanowią fundament naszego emocjonalnego świata i są uniwersalne — występują w każdej kulturze, u każdego człowieka, niezależnie od pochodzenia. Nie są przypadkowe ani niepotrzebne, lecz są niezbędne do przetrwania.

Gniew pojawia się, gdy ktoś narusza nasze granice. Smutek daje nam czas, by przeżyć stratę. Strach ostrzega przed zagrożeniem. Gdybyśmy ich nie odczuwali, byłibyśmy jak żeglarze

bez kompasu, dryfujący na otwartym morzu bez świadomości, w którą stronę płyniemy.

A jednak wielu z nas nauczyło się ignorować swoje emocje. W dużej mierze to zasługa pokoleniowych wzorców. Jak często słyszałeś(-łaś) w dzieciństwie: „Nie płacz, nic się nie stało”, „Nie denerwuj się, trzeba być silnym” czy „Nie bądź taki strachliwy”? Przez lata przekazywano nam, że pewnych emocji lepiej nie okazywać. Nasi rodzice, dziadkowie, ich rodzice — wszyscy wychowywali się w świecie, w którym uczucia były czymś, co należy kontrolować, a nie przeżywać. Zapewne wynikało to z tego, że żyjąc w trudnych i wymagających czasach, gdy ludzie doświadczali wielu krzywd i strat, nie dysponowali narzędziami do pracy z emocjami. I tak, z pokolenia na pokolenie, poprzez nieaktualne przekazy, my również nauczyliśmy się tłumić emocje.

Ale emocje nie znikają tylko dlatego, że ich nie chcemy. One czekają, czasem latami. Mogą przybrać inną formę: niewyjaśnionego napięcia w ciele, chronicznego zmęczenia, wewnętrznego niepokoju. Mogą wybuchnąć w najmniej spodziewanym momencie, kiedy nagromadzona energia znajdzie w końcu ujście.

*A gdybyś zamiast z nimi walczyć,
po prostu się im przyjrzał(a)?*

Weź głęboki oddech.

Co teraz czujesz?

Nie oceniaj, nie staraj się tego zmieniać, tylko zauważ. Może to ucisk w żołądku, może napięcie w ramionach, może ciepło w klatce piersiowej. Każda emocja niesie wiadomość i im szybciej ją usłyszysz, tym mniej będzie musiała krzyczeć.

Pomyśl o emocjach jak o gościach przy Twoim stole. Czy udajesz, że ich nie widzisz, licząc, że same odejdą? Czy może nachylasz się i pytasz, po co przyszły? Nie musisz pozwalać, by rządziły Twoim życiem, ale możesz dać im przestrzeń. Możesz wysłuchać ich przekazu, a gdy spełnią swoją rolę, pozwolić im odejść.

Jeśli więc któregoś dnia zapuka do Ciebie gniew, nie musisz zamykać przed nim drzwi. Otwórz. Spójrz mu w oczy. Posłuchaj, co ma Ci do powiedzenia. Pozwól, że opowiem Ci teraz więcej właśnie o nim...

2.

KILKA SŁÓW O ZŁOŚCI

Gniew jest energią. Nie ma w nim nic złego. Wszystko zależy od tego, jak go wykorzystasz. Gniew może być niszczący, ale może też być siłą napędową do zmiany.

Carl Jung

Złość jest jak ogień — może nas ogrzać w chłodne dni, ale nieokiełznana, potrafi zniszczyć wszystko, co znajdzie się na jej drodze. Być może nigdy się nad tym nie zastanawiałeś(-łaś), ale pomyśl, proszę, przez chwilę:

*Jak wygląda Twoja relacja ze złością?
Być może pomyślisz teraz: „Relacja ze złością?
Ale o co chodzi?”.*

Zadam Ci zatem następne pytanie:

*Czy dajesz sobie przestrzeń na wyrażenie złości
w zdrowy sposób, czy raczej starasz się ją stłumić,
bo się boisz, że może wymknąć się spod kontroli?*

Wielu z nas od dziecka słyszało powiedzenia takie jak „Złość piękności szkodzi” albo „Nie wypada się złościć”. Te słowa stworzyły w nas przekonanie, że złość jest czymś złym, co należy ukrywać i czego trzeba się wstydić.

Ale czy wiesz, że złość sama w sobie jest neutralna moralnie? Tak, to prawda. Dopiero to, co z nią zrobimy, czyli nasze zachowanie, podlega ocenie. W rzeczywistości złość to jedna z podstawowych emocji, która pełni kluczową rolę w naszym życiu. Informuje, że nasze potrzeby są ignorowane, granice przekraczane lub bezpieczeństwo zagrożone. Jest jak wewnętrzny sygnał alarmowy, którego nie warto lekceważyć. Chciałabym Cię zaprosić

do refleksji nad tym, jak złość działa w Twoim życiu i w jaki sposób możesz ją wykorzystać jako narzędzie, a nie przeszkodę.

Usiądź do tych pytań i zastanów się:

Co myślisz, gdy słyszysz słowo „złość”?

Czy widzisz w złości energię, która może Ci pomóc

zadbać o siebie, czy raczej coś, czego wolisz unikać?

Złość jest często mylona z agresją, co utrudnia racjonalne podejście do tej emocji. W naszej kulturze bywa postrzegana jako trudna, a czasem wręcz negatywna. To nieprawdziwe przekonanie powoduje, niestety, wiele szkód.

Wyobraź sobie, że złość jest Twoim osobistym strażnikiem granic. Pojawia się, by powiedzieć Ci: „Hej, człowieku, coś tu jest nie tak i wymaga Twojej uwagi”. Jeśli nauczysz się słuchać tego strażnika, możesz skuteczniej reagować na to, co się dzieje w Twoim życiu. Ważne jednak, aby nauczyć się wyrażać złość w sposób przemyślany i świadomy, tak by nie raniła Ciebie ani innych.

Boisz się, że wyrażenie złości sprawi, że ktoś Cię odrzuci?

Jeśli tak, nie jesteś sam(a). Jednak tłumienie złości często prowadzi do jej kumulacji, co z czasem może skutkować nieoczekiwanymi wybuchami. Tym właśnie zajmujemy się w kolejnych rozdziałach.

Złość daje czasem silne, gwałtowne sygnały, nad którymi trudno zapanować. Ale gdybyś przyjrzał(a) się temu uważniej, prawdopodobnie zauważył(a)byś, że przed tą kulminacją złości

pojawiają się subtelne, drobne oznaki ostrzegawcze. Niestety, z różnych powodów często je ignorujemy. A ceną bywają nie-
rzadko gwałtowne wybuchy złości.

Wyobraź sobie, że Twoja złość to garnek na ogniu. Kiedy zawartość zaczyna się gotować, w środku pojawia się ciśnienie, a para szuka ujścia. Jeśli w porę zauważysz, że temperatura rośnie, i zdejmiesz garnek z ognia, masz szansę, że nic nie wykipi. Jeżeli jednak zignorujesz sygnały i pozwolisz, by złość gotowała się za długo, może wybuchnąć i przelewać się w sposób niekontrolowany. Kluczem jest właśnie nauka dostrzegania tych pierwszych oznak wrzenia i reagowania na nie, zanim złość stanie się czymś, co trudno opanować.

Warto się zastanowić, dlaczego ignorujemy te sygnały.

Spróbuj cofnąć się pamięcią do dzieciństwa.

Czy złość była w Twoim domu akceptowana?

Wiele osób dorastało w środowiskach, w których złość była karana albo ignorowana. Mogłeś(-łaś) być świadkiem awantur i krzyków albo ciszy i izolacji emocjonalnej, które były jeszcze trudniejsze. Takie doświadczenia zostawiają ślad nie tylko w psychice, ale także w ciele. Jeśli jako dziecko starałeś(-łaś) się chronić przed wybuchami złości, Twoje ciało mogło się nauczyć, że należy jej unikać. Te mechanizmy często działają automatycznie, nawet kiedy już jesteśmy dorośli.

Jak zatem zaprzyjaźnić się ze złością?

Kluczem jest nauka rozpoznawania jej sygnałów i nazywania emocji, które się za nią kryją. Chodzi o to, by stać się ciekawym obserwatorem własnych emocji. Złość jest najpewniej informacją o tym, że w Twoim życiu coś wymaga zmiany. Może Twoje granice są ignorowane, a może czujesz się bezsilny(-na) w jakiejś sytuacji? Rozpoznanie tych sygnałów to pierwszy krok ku lepszemu radzeniu sobie z tą emocją.

Potraktuj złość jako narzędzie. W Twoich rękach może stać się siłą, która pomaga Ci stawiać granice i dbać o swoje potrzeby. I nie oznacza to, że masz pozwolić jej przejąć kontrolę, wręcz przeciwnie. Chodzi o to, byś nauczył(a) się jej słuchać i reagować na nią w sposób konstruktywny. W ten sposób złość stanie się Twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem.

Złość generuje wysoki poziom energii emocjonalnej, którą można skutecznie ukierunkować na konstruktywne zmiany. Jest to emocja mobilizująca, pozwalająca nam przełamywać stagnację i podejmować decyzje, które mogą poprawić nasz komfort psychiczny, relacje czy warunki życia.

Powtórzę raz jeszcze, bo warto to zapamiętać: każda emocja, którą odczuwasz, zasługuje na Twoją troskę. Bez akceptacji i szacunku dla swoich uczuć nie da się zbudować zdrowych relacji ani z samym sobą, ani z innymi ludźmi. To, że teraz czytasz te słowa, świadczy o Twojej gotowości, by zmierzyć się ze swoją złością i uczynić ją narzędziem do budowania lepszego życia. Nie bój się tego procesu. Podejdź do niego z otwartością i ciekawością. Wierzę, że odkryjesz w sobie siłę i spokój, które pozwolą Ci lepiej radzić sobie z tą potężną emocją. Złość może być Twoim sprzymierzeńcem. Wystarczy, że dasz jej szansę.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

ODCZUWASZ ZŁOŚĆ. TO ŚWIETNIE — TERAZ NAUCZ SIĘ CZERPAĆ Z NIEJ KORZYŚCI

Oto praktyczny przewodnik, napisany po to, by pomóc Ci zrozumieć swoje emocje i nauczyć się nimi zarządzać w sposób konstruktywny. Znajdziesz w nim niezbędną teorię z zakresu psychologii, a także ćwiczenia, których praktykowanie pozwoli Ci przejąć kontrolę nad złością i przekształcić ją w pozytywną siłę napędową.

W książce znajdziesz:

- **Dogłębną analizę złości** — dowiesz się, czym jest, skąd się bierze, jak wpływa na ciało i umysł, jak może się przejawiać
- **Praktyczne narzędzia i techniki** — skorzystasz ze strategii i z ćwiczeń, które pomogą Ci lepiej zrozumieć swoje emocje i skutecznie je kontrolować
- **Różnorodne podejścia terapeutyczne** — poznasz takie metody jak analiza transakcyjna, terapia akceptacji i zaangażowania (ACT), dialektyczna terapia behawioralna (DBT), terapia Gestalt i inne adekwatne podczas pracy z emocjami
- **Holistyczne podejście do złości** — zrozumiesz, jak mindfulness, praca z oddechem, ruch, ciało, kontakt z naturą i ze sztuką mogą wspierać proces zarządzania emocjami
- **Przykłady pracy ze złością w relacjach** — przeczytasz, jak sobie radzić ze złością w związkach, w relacjach z dziećmi i nastolatkami czy w sytuacjach, gdy bliskie osoby ranią Cię swoją złością

Niezależnie od tego, czy chcesz lepiej zrozumieć własne emocje, czy zajmujesz się tą tematyką zawodowo i szukasz nowych narzędzi do pracy z klientami, ta książka dostarczy Ci wartościowych wskazówek i inspiracji. Pozwól sobie na podróż w głąb siebie i naucz się zarządzać emocjami w sposób, który przyniesie Ci spokój i wprowadzi harmonię w Twoje życie.