

Wyrażanie gniewu

Gniew jest reakcją na krzywdę, frustrację, poczucie bycia atakowanym; reakcją odmowy, protestu; określa akceptowalną dla nas granicę; pozwala bronić swoich wartości; „usprawiedliwiony” wyraz odczuć na granicy wytrzymałości; zmusza drugą stronę do reakcji; niekontrolowany gniew prowadzi do agresji, nadmiernie kontrolowany do tłumienia, powstawania urazy.

Pożyteczny, gdy pozwala na afirmację siebie, obronę, wytyczanie granic.

Gottman zaproponował model XYZ dla wyrażania gniewu, gdzie:

X (zachowanie osoby) Y (sytuacja) Z (moje emocje)

X („Kiedy spóźniasz się”) **Y** („na spotkanie ze mną”) **Z** („wściekam się, że marnuję czas”)

Można do tej formuły dodać jeszcze jedno: **moje potrzeby/oczekiwania zmiany** („Chciałbym, żebyś się nie spóźniał lub uprzedzał mnie, żeby nie czekać”).

Spróbuj artykułować w ten sposób emocje gniewu, złości, zdenerwowania. Dasz upust nieprzyjemnym emocjom, a ludzie wokół Ciebie będą mieli jasną informację, dlaczego jesteś zły i jakie są Twoje oczekiwania wobec nich. Przekonasz się, że taki gniew jest „ucywilizowany” i nie musisz udawać, że wszystko jest w porządku.

Wyrażanie ujarzmionego gniewu polega na:

- wyrażaniu gniewu słowami („jestem zły”, „jestem wściekły”)
- umiejętności przyznawania się do gniewu zamiast jego wyładowywania