

Przedmowa

Czy jesteś czasem wściekły na siebie za to, że ciągle się złościysz?
A może twoi bliscy twierdzą, że doprowadzasz ich do szału, a ty nie masz pojęcia dlaczego - przecież jesteś spokojny i miły i tylko czasem zdarza ci się zapomnieć o jakimś drobiazgu albo spóźnić się na rodzinny obiad... trzy godziny?

Co to złość, skąd się bierze, czemu służy?

Złość ma wiele twarzy, bardzo różnie wpływa na nasze życie - zwykle niefortunnie, ale bywa też pożyteczna, jest w końcu „uczuciem danym nam przez Boga” i od nas zależy, jak ją wykorzystamy.

Kiedy się złościmy?

Dlaczego się złościmy?

Jak się złościmy?

Jakie ślady nasza złość pozostawia w naszym życiu, w życiu naszych bliskich, naszych dzieci???

Jeżeli zadajesz sobie podobne pytania, jeżeli własna złość potrafi wytrącić cię z równowagi, zaniepokoić, zasmucić - przeczytaj tę książkę.

Dowiesz się wielu ciekawych rzeczy.

Lepiej zrozumiesz samego siebie, swojego partnera, swoje dzieci, a zrozumienie to pierwszy, konieczny krok na drodze do zmian.

Ta książka to niemal podręcznik pierwszej pomocy dla osób z problemem złości:

- napisana zrozumiałym, potocznym językiem
- kolejne zagadnienia wymienione są czytelnie w punktach, a potem szczegółowo omówione i poparte wieloma dowcipnymi przykładami
- każdy znajdzie w niej coś dla siebie: opisane są tu przeróżne rodzaje złości, począwszy od tej często

nieświadomej — „podstępnej” (ujawniającej się drobiazgami — zapomnianiem, spóźnianiem się), a skończywszy na ślepej, niszczącej furii

- jest rozdział przeznaczony dla partnerów osób z problemem złości, którzy często również potrzebują pomocy, rady, wsparcia
- ukazana jest pierwotna (często zapomniana) funkcja złości w naszym życiu: jako sygnalizatora, informatora, że coś jest nie tak; której bezpośrednim następstwem były walka lub ucieczka. Wielokrotnie podkreślana jest konieczność podjęcia całkowitej odpowiedzialności za własną złość, jej przyczyny, objawy i konsekwencje, jako niezbędny warunek jakichkolwiek zmian.

Czy twoja złość utrudnia ci życie?

Czy często tracisz panowanie nad sobą?

Czy od czasu do czasu dostajesz szału?

Czy zdarzyło ci się kogoś uderzyć albo z trudem powstrzymać się od tego?

Czy znajomi unikają cię, a twoi bliscy przemykają obok ciebie na paluszkach?

A może po prostu bez przerwy zapominasz zrobić to, o co właśnie poprosił cię twój partner, gubisz potrzebne dokumenty, spóźniasz się na ważne rodzinne spotkania?

Czy chcesz zmienić swoje zachowanie, nie złościć się tak często, tak długo i tak bardzo?

Czy nie chcesz już krzywdzić ani innych, ani samego siebie?

Czy chcesz poznać swoją złość, jej przyczyny i mechanizmy, a potem nauczyć się, jak sobie z nią radzić?

Jeżeli tak, to ta książka zaspokoi twoją ciekawość, podsunie skuteczne rozwiązania, da oparcie w chwilach zwątpienia.

Książka „Angry all the time” to **przewodnik po złości**. Konsekwentnie omawia wszystkie jej kolory i odcienie. Oprowadza nas po zakamarkach złości, o których istnieniu często nie mamy nawet pojęcia.

Pokazuje mechanizmy, przyczyny i skutki złości oraz — co najważniejsze — sposoby, które pomogą ci uwolnić się spod jej panowania.

Bezwzględnym warunkiem powodzenia w twoich „**potyczkach ze złością**” jest zaakceptowanie **faktu**, że **ty i tylko ty** jesteś całkowicie odpowiedzialny za swoją złość, że nikt i nic poza tobą, twoim sposobem myślenia i działania, nie ma wpływu na powstanie złości, jej przebieg i konsekwencje.

Ta książka:

Pomaga nam uświadomić sobie własną złość.

Pokazuje mechanizm jej powstawania, wymienia przyczyny, wskazuje myśli i działania, które sprawiają, że wplątujemy się w błędne koło złości. Pomaga przyjrzeć się bolesnym konsekwencjom złości w naszym życiu.

Razem, szczebel po szczeblu, wdrapujemy się na drabinę złości i przemocy, w skład której wchodzi wszystkie „stopnie” złości — od nieświadomej, „pełzającej złości”, aż po ślepa furie.

Razem schodzimy z kolejnych „stopni”, a pierwszym krokiem na drodze w dół jest przyrzeczenie zachowania spokoju, które składamy sami sobie.

Jedynym sposobem, żeby ostatecznie uwolnić się od złości, jest przebaczenie, sobie i innym, wszystkich krzywd i cierpień. Otwiera się wtedy droga do nowego, pełnego szacunku życia.

Również partnerzy osób z problemem złości znajdą tu coś dla siebie. Ta książka nie tylko pomoże im lepiej zrozumieć przyczyny i mechanizmy złości u swoich bliskich, ale również uświadomi, że jest granica, której w relacji między dwójkiem ludzi nie można przekraczać, a której uszanowanie prowadzi czasem do rozstania.

Ukazuje nam, jak złość niepostrzeżenie wdiera się w nasze życie, jak zaczyna dyktować swoje prawa, narzucać zachowania, a my jej się biernie podporządkowujemy, tracąc stopniowo to wszystko, co w życiu najcenniejsze — poczucie własnej wartości, bliskich, przyjaciół, pozycję zawodową.

Zawiera konkretne rady i wskazówki, jak radzić sobie w różnych sytuacjach, jak uczyć się zdrowych reakcji i odruchów, jak osiągnąć to, czego chcesz, w sposób bezpośredni, konkretny i uprzejmy.

Wstęp

To nie jest miła książka. Jej zadaniem nie jest poprawa twojego samopoczucia. Po przeczytaniu możesz poczuć się nawet gorzej - dopóki nie nauczysz się, jak mądrzej postępować.

Spójrzmy prawdzie w oczy. **Skoro** czytasz tę książkę, prawdopodobnie masz poważne problemy ze swoją złością lub stosujesz przemoc, być może zachodzi i jedno, i drugie- Wybuchasz złością z absurdalnych powodów. Mówisz i robisz rzeczy, których potem żałujesz, by za chwilę znowu zachować się tak samo. Straciłeś przyjaciół, kochanków, posadę, a być może i wolność, ponieważ nie jesteś w stanie zapanować nad swoją złością. Jeżeli nie straciłeś tego wszystkiego do tej pory, nastąpi to wkrótce, o ile nie nauczysz się postępować inaczej.

Być może jesteś partnerem osoby uzależnionej od złości. Z tego powodu twoje życie powoli zamienia się w koszmar. Próbowałeś już wszystkiego, żeby zachować spokój; bez skutku. Nie wiesz, co robić. Nie chcesz odejść, ale nie możesz tak dalej żyć.

A może obydwie wymienione sytuacje nie są ci obce? Wiele osób z problemem złości ma równie skorych do ataków furii partnerów. Ludzie pełni złości przyciągają się nawzajem.

Nie mówię tu o osobach, które trochę się złością, od czasu do czasu. To amatorzy. Nie muszą czytać tej książki. Można by im znaleźć jakąś przyjemną lekturę na temat asertywności. Oni nie mają pojęcia o prawdziwej złości, prawda?

Ale założę się, że ty masz. Wiesz, jak się wpada w szał. Zdarzało się, że zaślepiła cię furia. Nie raz miałeś ochotę połamać komis zebra. Czułeś, jak całkowicie tracisz panowanie nad sobą. Chciałeś stracić panowanie nad sobą, żeby móc rozdzielać razy »a prawo i lewo. Rzucałeś, czym się dało, zniszczyłeś wiele rzeczy, nie pomijając związków z ludźmi. Często raniłeś uczucia innych. Ue co *t* tego? Zasłużyli na to, czyż nie? Obrażasz partnera, kryty-

Wstęp

To nie jest miła książka. Jej zadaniem nie jest poprawa twojego samopoczucia. Po przeczytaniu możesz poczuć się nawet gorzej - dopóki nie nauczysz się, jak mądrzej postępować.

Spójrzmy prawdzie w oczy. Skoro czytasz tę książkę, prawdopodobnie masz poważne problemy ze swoją złością lub stosujesz przemoc, być może zachodzi i jedno, i drugie. Wybuchasz złością z absurdalnych powodów. Mówisz i robisz rzeczy, których potem żałujesz, by za chwilę znowu zachować się tak samo. Straciłeś przyjaciół, kochanków, posadę, a być może i wolność, ponieważ nie jesteś w stanie zapanować nad swoją złością. Jeżeli nie straciłeś tego wszystkiego do tej pory, nastąpi to wkrótce, o ile nie nauczysz się postępować inaczej.

Być może jesteś partnerem osoby uzależnionej od złości. Z tego powodu twoje życie powoli zamienia się w koszmar. Próbowałeś już wszystkiego, żeby zachować spokój; bez skutku. Nie wiesz, co robić. Nie chcesz odejść, ale nie możesz tak dalej żyć.

A może obydwie wymienione sytuacje nie są ci obce? Wiele osób z problemem złości ma równie skorych do ataków furii partnerów. Ludzie pełni złości przyciągają się nawzajem.

Nie mówię tu o osobach, które trochę się złością, od czasu do czasu. To amatorzy. Nie muszą czytać tej książki. Można by im polecić jakąś przyjemną lekturę na temat asertywności. Oni nie mają pojęcia o prawdziwej złości, prawda?

Ale założę się, że ty masz. Wiesz, jak się wpada w szał. Zdarzało się, że zaślepiła cię furia. Nie raz miałeś ochotę połamać komuś zębra. Czułeś, jak całkowicie tracisz panowanie nad sobą. Chciałeś stracić panowanie nad sobą, żeby móc rozdzielać razy na prawo i lewo. Rzuciłeś, czym się dało, zniszczyłeś wiele rzeczy, nie pomijając związków z ludźmi. Często raniłeś uczucia innych. Ale co z tego? Zasłużyli na to, czyż nie? Obrażasz partnera, kryty-

kujesz dzieci, wkurzasz przyjaciół. I nigdy, ale to nigdy nie przepaszasz. Nie przyznajesz się do winy. Nie tłumaczysz się. To ty obwiniasz i zawstydzasz innych.

Wciąż jesteś zły. Złościsz się tak często, że nie pamiętasz już, jak to jest nie złościć się. Złość jest twoim najlepszym przyjacielem, być może twoim jedynym przyjacielem. Stała się niemal jedynym odczuwanym przez ciebie uczuciem. Żegnaj, szczęśliwości. Bywaj, radości. Lęku, smutku, odejdźcie. Miłość, a co jej do tego? Złość, złość, więcej złości, tym wypełnione jest życie. Żyjesz w ciągłej, nieustannej złości.

Jesteś jak miotacz ognia, któremu nigdy nie braknie paliwa. I tylko czasem zastanawiasz się, dlaczego nikt nie ma ochoty zbliżyć się do ciebie.

Nienawiść i pretensje, w tym jesteś naprawdę dobry. Niech tylko ktoś wspomni przy tobie o twoim byłym partnerze, natychmiast zaczynasz się wściekać. Po tym, jak cię potraktował, powinien już dawno znaleźć się w piekle. Nie masz zamiaru odezwać się do niego ani słowem. Masz więcej wrogów niż inni koszul w szafie. W szkole wybrałaś specjalizację „nienawiść” i byłaś bardzo pilnym uczniem.

To nie jest książka dla AA, ale pierwszy krok z programu Dwunastu Kroków, przeznaczonego dla anonimowych alkoholików, z pewnością dotyczy również ciebie. Wystarczy zmienić słowo „alkohol” na „złość” i twoja wersja wyglądałaby tak:

Jesteśmy bezsilni wobec złości i utraciliśmy kontrolę nad własnym życiem.

Złość zdominowała całe twoje życie. Dopadła cię. Być może nie masz ochoty tego przyznać, ale tak właśnie jest - twoja złość cię dopadła .

Jeśli mi nie wierzysz, spróbuj przeżyć tydzień ani razu nie wpadając w złość. Jeżeli ci się to nie uda, postaraj się wytrzymać choć dwadzieścia cztery godziny. Ale nie w ten sposób, że masz

* Pierwotnie tytuł tej książki miał brzmieć: „Rageaholic” (można przetłumaczyć „Nałogowcy złości” - przyp. tłum.). Ci z was, którzy mają naprawdę poważne problemy ze swoją złością, mogliby nazywać siebie „nałogowcami złości”. Jeśli tak zrobicie, wykorzystajcie to określenie, aby pomóc sobie podjąć zobowiązanie zmiany.

ochotę skrócić komuś kark i powstrzymujesz się w ostatniej chwili. To jak popijanie wódki w łazience, kiedy nikt nie widzi. Rzec w tym, żebyś naprawdę nie wściekł się ani razu. Na luzie. Bez nerwów. Powodzenia, przyjacielu, będzie ci ono bardzo potrzebne.

Uzależnieni od złości mogą być i mężczyźni, i kobiety. Niektórzy z nich są brutalni. Ranią wszystkich, których mogą zranić, co zwykle oznacza - słabszych od siebie. Tata bije mamę. Mama bije dzieci. Starsze dzieci biją młodsze dzieci. Najmniejsze dzieci kopią psa.

Niektórzy ludzie używają języka tak jak inni pięści. Ranią słowami - okrutnymi słowami: „dziwka”, „duppek” i innymi, których nie będę tu przytaczał.

Nie pamiętają, jak można wyrażać się przyzwoicie, nie pamiętają słów: „dziękuję”, „proszę”, „kocham cię”.

Te dwa rodzaje agresji często idą ze sobą w parze; wtedy ludzie są brutalni i w słowach, i w czynach.

Normalna złość a złość nałogowa

Każdy złości się od czasu do czasu, większość ludzi wie jednak, jak sobie radzić ze swoją złością. Złość informuje ich, że coś jest nie tak. Sprawdzają wtedy, na czym polega problem, i podejmują odpowiednie kroki. Następnie sprawdzają, na ile skuteczne było ich działanie. Jeżeli przyczyny złości nie zostały usunięte, rozważają możliwość innego rozwiązania. Jeżeli zaś interwencja zlikwidowała problem, pozwalają złości minąć, aby mogli powrócić do normalnego funkcjonowania.

Oto jak działa zdrowy łańcuch złości:

- Złość informuje mnie, że mam problem
- / Zastanawiam się, jak mogę go rozwiązać
- Potem coś mówię lub robię
- / Sprawdzam rezultat tego działania
- Próbuję inaczej rozwiązać problem (o ile poprzednio mi się nie powiodło) lub
- Pozwalam złości przeminąć (jeśli moje działanie odniosło oczekiwany efekt)

A oto łańcuch złości osoby uzależnionej od złości, która postępuje zupełnie inaczej:

- / Złość informuje mnie, że **wszystko** jest problemem
- / Myślę o tym bez przerwy
- / Potem **posuwam się za daleko** w tym, co mówię lub robię
- / **Ignoruje** informacje o porażkach
- / **Nie koryguję** swoich działań
- / **Nie pozwalam**, aby moja złość odeszła

Brzmi swojsko? Przyjrzyjmy się uważniej reakcjom osoby uzależnionej od złości.

Wszystko jest problemem na tyle, by wpaść w złość

Większość osób zbyt łatwo wpadających w złość to ludzie nadmiernie wrażliwi. Bardzo łatwo ich dotknąć, urazić, zranić. W efekcie ciągle się złością z powodów, których inni ludzie nawet nie dostrzegają.

Wszyscy codziennie otrzymujemy tuziny „zaproszeń do złości”. Takim zaproszeniem jest każde wydarzenie, które mogłoby być pretekstem do wybuchu złości. Przykładowo:

- / Kierowca zajeżdżający ci drogę
- / Za gorąca kawa, za zimna woda sodowa
- / Twój partner, który mówi: „Nie, wybacz, kochanie, ale nie dzisiaj”
- / Dziecko, które bawi się w najlepsze, mimo że już czas na kolację
- / Trawnik przed twoim domem, który wciąż odrasta
- / Współpracownik, który często urywa się z pracy
- / Twój partner mówiący: „Och, tak, kochanie, dzisiaj” (właśnie w chwili, kiedy - przekonany, że nic z tego nie będzie — szczegółowo zaplanowałeś sobie wieczór)
- / Właściwie wszystko, co otaczający cię ludzie mówią i robią

Zwykle ludzie wcześniej uczą się odpowiadać „nie, dziękuję” na większość „zaproszeń do złości”. Dlaczego? Ponieważ złość wymaga wiele wysiłku. Jest wyczerpująca. Poza tym, jeżeli wście-

kasz się cały czas o wszystko, nie znajdujesz już miejsca na inne uczucia.

Osoby, które złością się nałogowo, przyjmują stanowczo za dużo „zaproszeń do złości”. Po prostu nie zdarza im się odmówić.

Trawa rośnie bez przerwy, tak? Niech więc idzie do diabła i niech zabierze ze sobą tę przeklętą kosiarkę! Partner ci odmówił. Świetnie! Masz fantastyczny pretekst, żeby narzekać całymi godzinami. Pomachaj pięścią temu kierowcy! Rzuć szklanę z wodą na podłogę! Krzycz na dzieciaki! Wygarnij gościowi z pracy, żeby mu w pięty poszło! Zrób partnerowi awanturę, że jest jak zwierzę, interesuje go tylko seks!

Jak brzmiały słowa tej piosenki? A, tak: „Wokoło wszystko tak pięknie rozkwita, jedna złość dla mnie i jedna dla ciebie”. Co prawda, w piosence są róże, a nie złość, ale poruszamy tu **tak** kłujący temat! Poza tym, jakim prawem mnie poprawiasz? To ja piszę tę książkę, a nie ty! Wkurzasz mnie! Jesteś...

Och, znowu to samo. Wściekam się bez powodu. Wybacz.

Bez przerwy myślisz o sprawach, które cię złością

Jestem na nią wściekły. Potraktowała mnie jak śmiecia. Godzinami leżę w łóżku, myśląc o tym, co mi zrobiła. Budzę się w środku nocy z zaciśniętymi ze złości szczękami. Znajomych przygotowuję już o mdłości, opowiadając im po raz setny tę historię. Rodzice dawno w ogóle przestali słuchać, co mówię.

Obsesja. Kiedy ktoś myśli, myśli, myśli na okrągło o tym samym, nazywamy to obsesją. Dla nałogowców złości obsesją stają się sprawy, które ich złością. Rozmyślają o krzywdzie, która ich spotkała, o tym, jak wiele mieli w związku z tym przykrości, jak mogliby odpłacić osobie, która przyczyniła się do ich bólu i tak dalej, i tak dalej.

*Im więcej rozmyślasz o sprawach, które cię złością,
tym bardziej zły się robisz.*

To jest aż tak proste. Możesz godzinami rozpamiętywać swoją złość, ale w ten sposób jedynie ją pogłębiasz. Złość prowadzi cię tylko do większej złości. Kto zjada najwięcej lodów? Oczywiście ci,

którzy najczęściej myślą o lodach. Kto więc, według ciebie, „zjada” najczęściej złości?

Posuwasz się za daleko

Gdyby chociaż całe to myślenie prowadziło do sensownego działania... Ale tak nie jest. Wręcz przeciwnie, osoba uzależniona od złości zawsze powie lub zrobi coś, czego potem żałuje. Dlaczego? Ponieważ zyskała już całkowitą pewność, że wszystko, co zrobi kto inny, jest wstrętne, okropne, obrzydliwe.

Żeby dowiedzieć się, jak okropne jest to „coś”, proszę osobę w moim gabinecie o użycie skali porównawczej od jednego do dziesięciu. Coś tylko troszeczkę okropne to jeden punkt, pięć to już nieźle okropne, a dziesięć to okropne nie do zniesienia.

„Szalony kierowca?”

„Siedem”.

„Dzieci spóźniające się na kolację?”

„Dziewięć”.

„Odtrącenie przez partnera propozycji uprawiania seksu?”

„Jedenaście”.

„Jedenaście w dziesięciopunktowej skali?”*

„Mówię jedenaście i właśnie to mam na myśli! Przecież to okropne. Nienawidzę tego. Dłużej tego nie zniosę! Jak on może robić mi coś takiego?! To mnie doprowadza do szaleństwa!”.

Czy już rozumiesz, o czym mówię? Tak się złością, że nie są w stanie rozsądnie myśleć. To samo dotyczy działania - kiedy decydują się coś zrobić, posuwają się za daleko.

Dzieciaki spóźniają się dziesięć minut. Inni rodzice byliby odrobinę zirytowani. Powiedzieliby słowo czy dwa. Potem wszyscy spokojnie zjedliby kolację. Ale nie nałogowiec złości. „Jak śmiesz tak późno wracać do domu! Za kogo ty się uważasz? Próbujesz podważać mój autorytet? Nie mam zamiaru tego dłużej tolerować. Od tej pory możesz sam przygotowywać sobie posiłki”.

I tak w kółko w czasie całej kolacji. Kolejny zepsuty posiłek. Być może następnym razem dzieci w ogóle się nie zjawia.

Nie ma ochoty na seks? „Znowu mi odmawiasz! Cóż, to będzie ostatni raz, wynoszę się stąd. Będziesz miał nauczkę!”.

Po pierwsze - ludzie podatni na złość akceptują zbyt wiele „zaproszeń do złości”. Po drugie - przesadnie się angażują, przez co mówią i robią głupstwa, które tylko pogarszają sytuację. Cóż jeszcze można zrobić, żeby wszystko bardziej skomplikować? Nie-jedno! Czytaj dalej, a wkrótce się dowiesz.

Ignorujesz informacje o porażkach

„Hej, to było świetne. Oby tak dalej!”.

„Nie, to nie działa. Trzeba spróbować czegoś innego”.

Informacje zwrotne. Ed Koch, były burmistrz Nowego Jorku, codziennie spacerował ulicami, pytając przechodniów: „Jak, twoim zdaniem, wypełniam swoje obowiązki?”. Piastował swój urząd kilka kolejnych kadencji, między innymi dzięki temu, że uważnie słuchał odpowiedzi.

Ludzie, którzy się dużo złością, otrzymują wiele negatywnych informacji zwrotnych - od swoich partnerów, rodzin, pracodawców czy przyjaciół. Wielokrotnie słyszą prośby, żeby się odprężyli, żeby choć na chwilę przestali się złościć. Niestety, całkowicie ignorują te głosy.

Co masz na myśli mówiąc „odpręż się!”? Jak to sobie wyobrażasz, po tym, co mi przed chwilą zrobiła? Nie mów mi, żebym się uspokoił! Mam prawo być wściekły!

W rzeczy samej, nałogowcy złości uporczywie powtarzają sobie, że wszystko robią świetnie. „To ci wszyscy idioci mają problem z moją złością, a nie ja! Mam ochotę być wściekły i nikt mnie przed tym nie powstrzyma!”. Masz rację! Nikt cię nie powstrzyma, jeżeli ty sam tego nie zrobisz. A ty najwyraźniej nie masz na to ochoty.

W rozdziale trzecim omówię zagadnienie „gorączka złości”. Chodzi mi o nagły wzrost poziomu adrenaliny, który odczuwamy w momentach silnej złości. Ludzie trwają w złości częściowo dlatego, że jest to przyjemne. Ulegają wówczas działaniu bardzo intensywnych uczuć, z których niełatwo zrezygnować. Ta gorączka utrudnia również prawidłowe odbieranie informacji zwrotnych. Złość jest przyjemnym uczuciem. To prawda, że niektórzy mówią coś zupełnie przeciwnego. Ale po co ich słuchać? Tak jest przecież dobrze. Trwajmy w złości.

Nie korygujesz swoich działań, mimo że są nieskuteczne

Ree Lasker, alkoholik w trakcie leczenia, człowiek z fantastycznym poczuciem humoru, opowiedział mi historię o „pijaku” i „normalnym”. Obydwaj siedzą w pokoju, w którym jest dwoje drzwi. „Normalny” próbuje wyjść przez pierwsze z nich. Buum! Za drzwiami stoi ogromny facet, który kilkakrotnie uderza go kijem do baseballa. „Normalny” wpada z powrotem do pokoju, odpoczywa chwilę i wychodzi drugimi drzwiami, których nikt nie pilnuje.

Teraz przychodzi kolej „pijaka”. Podchodzi do pierwszych drzwi. Buum! Przewraca się uderzony. Po chwili podnosi się, podchodzi do tych samych drzwi i znowu pada. Buum! Powtarza to jeszcze raz. Buum! Potykając się, oszołomiony ciosami, czwarty raz podchodzi do tych samych drzwi. Tym razem nie spotyka faceta z baseballowym łajem, idzie więc, żeby go odszukać!

Dlaczego ludzie podatni na złość za każdym razem starają się wyjść tymi samymi drzwiami? Dlaczego nawet nie próbują przejść innymi? Istnieją co najmniej dwa powody.

Po pierwsze, wierzą, że złość jest im potrzebna. Nie słyszą złych wieści, bo nie chcą ich słyszeć, i^on, twierdzisz, że moja złość stanowi problem. Ale kiedy naprawdę się wściekam, zawsze dostaję to, o co mi chodzi. Sam więc widzisz, że jesteś w błędzie”. Czy rzeczywiście? Czy aby nie zapominasz o negatywnych skutkach takiego zachowania? Nie kończące się kłótnie. Ludzie, którzy nie odzywają się do ciebie od miesięcy. Kłopoty w pracy. Twoja złość przynosi o wiele więcej szkód niż korzyści. Musisz to przyznać.

Po drugie, nałogowcy złości wściekają się, ponieważ nie wiedzą, co innego mogliby robić- Trwają w swojej złości od tak dawna, że tylko w tym są dobrzy. Wspecjalizowali się w złości. Zaczynj tylko mówić o jakichkolwiek innych uczuciach, a czują się niezręcznie.

Jeżeli ktoś zawsze postępuje tak samo, osiąga zawsze ten sam rezultat. Ty także.

Nie pozwalasz, żeby twoja złość minęła

Niektórzy ludzie czepiają się swojej złości, jak gdyby była tratwą ratunkową na wzburzonym morzu. Ich motto brzmi: nigdy nie zapomnieć, nigdy nie wybaczyć.

Jasne, Billy cię przeprosił. Ale nie przyjmuj jego przeprosin. Wkurzaj się dalej. Niech ma za swoje!

Niektórzy nałogowcy złości nie wiedzą, jak się zachowywać, kiedy nie są wściekli. To jeden z powodów, dla których wciąż się złością. Złość jest ich „stylem życia”. Nie znają innego.

Poza tym, muszą być czujni, żeby nie przegapić żadnego „zaproszenia do złości”. Nie mogą odwołać swoich straży. Nigdy nie wiadomo, kiedy stanie się coś, o co będą mogli się wściec. Dzięki temu zawsze są gotowi do złości. Nigdy nie odprężają się całkowicie. Są źli choćby odrobinę, w oczekiwaniu na kolejną rundę.

Kiedy wszystkie te cechy zbiorą się w jednym człowieku, ujrysz kogoś w poważnych tarapatach. Osoba złościąca się nałogowo wpada w szal zbyt łatwo, pozostaje w tym stanie zbyt długo i wykorzystuje swoją złość niezbyt umiejętnie.

Dlaczego? Dlaczego ktoś miałby chcieć żyć w ciągłej złości? To jak pytanie, dlaczego ktoś miałby chcieć zostać alkoholikiem. Nie decydujesz o tym. To się dzieje. Ale najważniejsze jest, że to ty i tylko ty możesz położyć kres panowaniu złości w swoim życiu. Nie twój partner. Nie twoi przyjaciele. Nie twój kurator, nauczyciel, matka czy ojciec ani facet siedzący obok ciebie w autobusie. Tylko ty.

Dalsza część książki

W porządku, jakie więc konkretne kroki musisz przedsięwziąć, żeby uwolnić się od swojej złości? Na początek przeczytaj tę książkę. Zawiera jedenaście rozdziałów, które składają się na dwie części: zrozumienie problemu i propozycje konkretnych działań.

Rozdział 1. Złość dezorganizuje moje życie. Podejrzewam, że gdyby w twoim życiu wszystko było w porządku, nie czytałybyś tej książki. Złość rujnuje ci życie. Wpadasz w coraz poważniejsze kłopoty. Pojawiają się problemy ze zdrowiem. Czasami zachowujesz się tak podle, że nie lubisz nawet sam siebie. Czas spojrzeć prawdzie w oczy, zanim będzie jeszcze gorzej.

Rozdział 2. Dlaczego tak bardzo się złościę? Dlaczego tak się dzieje? Jakie są przyczyny mojej złości? Czy to rodzina, w której dorastałem? Pech? Czy coś jest nie w porządku z moim umysłem?

W tym rozdziale omówionych jest kilka sposobów, których ludzie uczą się, żeby złościć się bez przerwy. Ale rozczarujesz się, szukając tu dla siebie usprawiedliwień, znajdziesz tylko wyjaśnienia. Bez względu na to, jak nieprzychylnie do tej pory obchodziło się z tobą życie, nie ma powodu, dla którego teraz miałbyś je sam sobie rujnować.

Rozdział 3. Dlaczego nie mogę przestać? Sześć głównych przyczyn życia w złości. Jeden lub więcej z tych sześciu powodów nie pozwala ci rozstać się ze swoją złością: władza i kontrola, odrzucanie odpowiedzialności, ubogie umiejętności komunikacyjne, gorączka złości, unikanie uczuć lub osób, nawyk.

Rozdział 4, Drabina złości i przemocy. Składa się ona z ośmiu szczebli. Najniższy to „podstępna złość” - celowe zapominanie itd. Najwyższy szczebel to ślepa furia, która dąży do zniszczenia wszystkiego, co pojawi się na jej drodze.

Rozdział 5. Złap rybę albo odetnij przynętę. Czas podjąć zobowiązanie. Masz szansę podjąć zobowiązanie, które odmieni twoje życie. Nie jednodniową obietnicę. Nie jakieś „Spróbuję, ale...”, z góry gwarantujące porażkę. Albo zdecydujesz się na konkretne kroki, żeby wyzwolić się z nałogu złości, albo niepotrzebnie tracisz czas.

Rozdział 6. Schodzenie z drabiny - część 1: Koniec z groźbami i przemocą. Wydaje się dość oczywiste, prawda? A może jednak nie tak bardzo? Trzeba mieć dużo silnej woli, żeby skończyć z terroryzowaniem innych. Czy masz dość odwagi, żeby porozmawiać o problemach, zamiast od razu wpadać we wściekłość?

Rozdział 7. Schodzenie z drabiny - część 2: Lepiej trzymaj głowę na kłódce, dopóki nie nauczysz się mówić, jak trzeba. Bardzo łatwo jest znieważać słowami. Ale pomogę ci nauczyć się lepszych sposobów porozumiewania się, o ile jesteś już gotów je stosować. Nazywa się to komunikacją pełną szacunku. Zastosuj ją w kontaktach z innymi ludźmi, a niektórzy ci się odwzajemnią.

Rozdział 8. Możesz wierzyć lub nie, im nie chodzi o to, żeby cię zniszczyć. Ktoś zamawiał porcję paranoi? Przyjrzyjmy się szalonym myślom osób uzależnionych od złości, dzięki którym wszędzie wkoło widzą wrogów. Nie, twój partner nie ma cię dość. Gdyby tak było, już dawno odszedłby od ciebie. Czas oczyścić swoje myśli.

Rozdział 9. Zegnajcie, stare urazy. Wiem, że to twoi starzy, wierni przyjaciele. Ale czy naprawdę chcesz nadal rozpamiętywać uczucia nienawiści sprzed lat, mimo że jedyne, co w ten sposób osiągasz, to niestrawność i ból w dołku? Czy kiedykolwiek będziesz gotów iść do przodu ze swoim życiem?

Rozdział 10. Ja też potrzebuję pomocy - rozdział dla partnerów osób uzależnionych od złości. Czy zwariowałam, skoro wciąż go kocham? Co mam robić, kiedy ona dostaje szału? Zostać czy rzucić to wszystko? Czy sam już zaczynam, tracić kontrolę nad swoją złością?

Jeżeli masz zamiar pozostać w tym układzie, potrzebny ci plan przetrwania. Jeżeli chcesz odejść, nie komplikuj tego niepotrzebnym poczuciem winy.

Rozdział 11. Co dalej? Prosić o to, czego chcesz, jest sztuką; żeby ją opanować, musisz skończyć z manipulowaniem, sterowaniem czy zastraszaniem innych. Czysta walka jest możliwa, ale dopiero kiedy odrzucisz swoją wściekłość.

Jeszcze raz powtórzę: moim celem nic jest poprawa twojego samopoczucia. W każdym razie nie teraz. Dobrze ci zrobi, jeśli będziesz czuć się podle przez jakiś czas. Jesteś osobą uzależnioną od złości, członkiem jednej z mniej szczęśliwych grup znanych rodzajowi ludzkiemu. Zapracowałeś na każdą sekundę swojej niedoli. Co jednak sądzisz teraz o podjęciu pewnych działań, dzięki którym reszta twojego życia nie byłaby tak beznadziejna, jak do tej pory?

CZĘŚĆ I

Uświadomienie

ROZDZIAŁ 1

Złość dezorganizuje moje życie

Złość jest silnym uczuciem. Może przysporzyć d wielu problemów. Czy chcesz zobaczyć, jaki ma wpływ na twoje życie? Oczywiście, że nie!

O ileż wygodniej jest nie dostrzegać prawdy. „Kio się wścieka? Ja? To musi być jakaś pomyłka. Ja przecież nigdy się nie złościę!”. Prawdę można też lekceważyć. „No, zgoda, może czasem się trochę pozłościę, ale żeby zaraz robić z tego wielki problem?...”. Można też o wszystko obwiniać innych. „Tak, wściekam się, ale to wszystko jego wina...”.

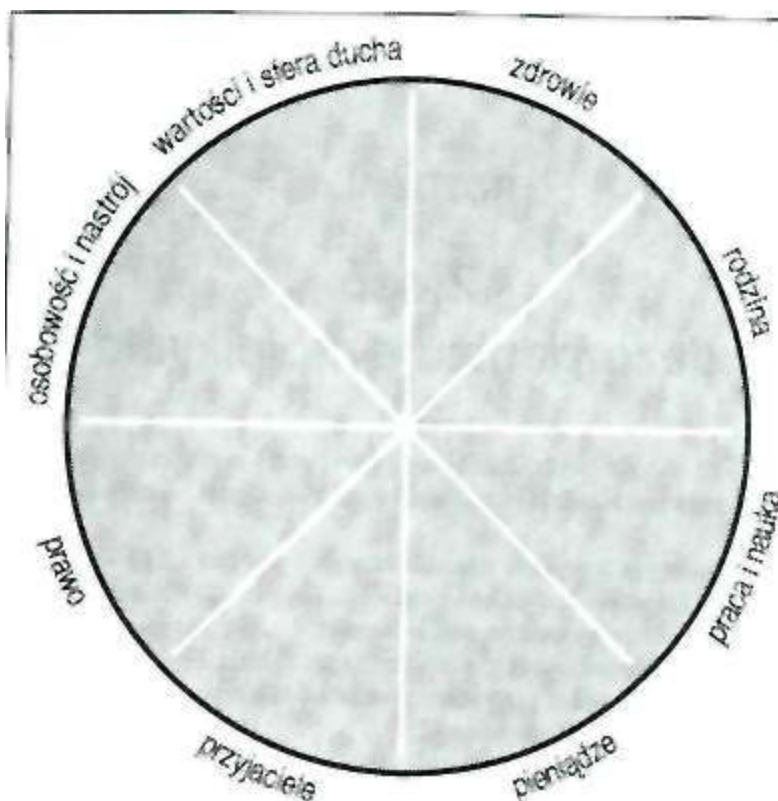
Skończmy z tymi bzdurami. Nie jesteś niewinną ofiarą. Nie jesteś najśłodsza osobą stąpającą po ziemi.

Bądź ze sobą szczery. Złódsz się, złódsz się na okrągło. Jesteś nałogowcem złości.

Chcesz dowodów? Czytaj dalej, a znajdziesz je, jeśli tylko będziesz miał odwagę spojrzeć prawdzie w oczy.

Ale bałagan - efekty długotrwałej złości

Na następnej stronie znajdziesz rysunek koła podzielonego na osiem części. Wygląda jak tort urodzinowy, a każdy jego kawałek to jeden z obszarów twojego życia. To schematyczny rysunek twojego Koła Złości. Każdy wydnek przedstawia jedną z podstawowych dziedzin twojego żyda, które ulegają niszczydelskiemu wpływowi twojej złości.



KOŁO ZŁOŚCI

Przejrzyj^{sic} nazwom tych wycinków:

- /Zdrowie
- / Rodzina
- /Praca i nauka
- </Pieniądze
- S Przyjaciele
- / Prawo
- / Osobowość i nastrój
- S Wartości i sfera ducha

Mam zamiar opisać najpopularniejsze problemy, z którymi borykają się nałogowcy złości w każdej z wymienionych sfer życia. Najpierw jednak wynotuj wszelkie negatywne efekty złości, które obserwujesz w swoim życiu. Jeżeli okaże się, że moja lista nie obejmuje wszystkich wymienionych przez ciebie problemów, uzupełnij ją tak, aby stała się dla ciebie kompletna.

Zdrowie

*Tu spoczywa wstrętny Jerzy,
Który w złości życie przeżył.
Umarł młodo smętny brat.
Krótko płakał po nim Świat.*

Tak może wyglądać twój nagrobek, jeżeli nadal będziesz lekceważył swoją złość.

Charles Spielberger jest psychologiem prowadzącym badania nad zjawiskiem złości. Jak wielu innych badaczy, odkrył, że złość jest wielkim zagrożeniem dla zdrowia. Mówiąc o złości, nie ma na myśli krótkich, chwilowych ataków złości, które od czasu do czasu mogą zdarzyć się każdemu z nas i które są zjawiskiem całkowicie normalnym. Chodzi mu o stan intensywnego rozdrażnienia, utrzymujący się przez dłuższy czas, lub bardzo częste napady wściekłości.

Stale utrzymująca się złość może doprowadzić cię do szybkiej śmierci. Jak? Złość uruchamia mechanizm „walcz lub uciekaj”, związany z nagłym wzrostem poziomu adrenaliny we krwi. Złość jest więc reakcją ratunkową. To tak, jakby twoje ciało mówiło: „Uwaga! Niebezpieczeństwo! Bądź czujny! Zrób coś!”. Jednocześnie wzrasta ciśnienie krwi i utrzymuje się na wysokim poziomie przez dłuższy czas, nawet gdy niebezpieczeństwo już dawno minęło. W rezultacie nałogowcy złości miewają ataki serca i wylewy. Im częściej i intensywniej się złościysz, tym większe prawdopodobieństwo, że umrzesz młodo. Jeżeli mi nie wierzysz, spójrz w lustro w czasie swojego następnego ataku złości. Czerwona twarz. Zaciśnięte pięści. Przypominasz kocioł parowy chwilę przed eksplozją. Towarzysząca ci nieustannie złość może zabrać wiele lat twojego życia.

Ale nie jest to jedyne ryzyko, na które wystawiasz swoje zdrowie. Czy zapomniałeś już, jak z wściekłości uderzyłeś pięścią w okno, czemu zawdzięczasz pamiętkę w postaci blizny po dwudziestu szwach?

A pęknięta kość - skutek napadu szału, w czasie którego zapamiętałeś waliłeś ręką w ścianę?

Jeśli lubisz bójki, przypomnij sobie, ile razy byłeś potłuczony, znokautowany? Ile razy wylądowałeś w szpitalu? Być może twoi przeciwnicy nie wyglądali lepiej od ciebie, ale te wszystkie incydenty nie miałyby miejsca, gdyby nie twoja porywczność.

Wściekły człowiek za kierownicą samochodu to potencjalna przyczyna wypadku. Czy często ruszasz z podjazdu z piskiem opon, żeby już po dziesięciu sekundach pędzić z prędkością stu kilometrów na godzinę?

Nałogowcy złości atakują nie tylko innych ludzi, ich agresja bardzo często skierowana jest przeciwko samemu sobie. Walą się wtedy w głowę z okrzykiem „Ależ jestem głupi, taki głupi”; czasami dochodzi do (samo)okaleczeń lub oparzeń.

Nierzadkie są też, spowodowane złością, przypadki przytępienia lub zaćmienia umysłu. Nie chodzi mi o sytuacje, które są efektem działania alkoholu, chociaż muszę podkreślić, że alkohol dodatkowo stymuluje takie stany. Są to momenty, kiedy złość niemal odbiera ci świadomość. Zachowujesz się wtedy jak opętany: wyjesz, wrzeszczysz, atakujesz każdego, kogo napotkasz na swojej drodze. Zajścia tego typu są sygnałem, że złość całkowicie wyknęła ci się spod kontroli.

Zabawne? Nie?! Zrób więc coś, zanim w wieku pięćdziesięciu lat umrzesz z powodu tętniaka, który może być bezpośrednim następstwem życia w złości.

Wróć do Koła Złości i zanotuj wszystkie swoje problemy ze zdrowiem, które są efektem twojej złości.

Rodzina

Przeczytaj jeszcze raz tekst epitafium. Jak sądzisz, dlaczego ostatnia linijka brzmi: „Krótco płakał po nim świat”? Ponieważ życie z osobą wściekającą się o kaidy drobiazg nie należy do przyjemności. Nie w tym rzecz, że twój partner czy dzieci przestaną cię

kochać, choć i to może się zdarzyć. Któż będzie ich winił, jeżeli opuszczą osobę, która nieustannie narzeka, wścieka się i tyranizuje wszystkich wokoło? Jeśli nawet nadal cię kochają, czy to może coś zmienić? Czy kiedykolwiek próbowałeś przemawiać czule do osoby, która właśnie wrzeszczy z wściekłości? Nic nie zdziałasz, a do tego zostanie ci gorzki smak porażki.

Zrozumiałe, że w takiej sytuacji twoja rodzina woli trzymać się od ciebie z daleka.

Często słyszę skargi rodziców, którzy pragną rozmawiać ze swoimi dziećmi, spędzać wspólnie z nimi czas. Ale kiedy pytam ich synów i córki, dlaczego unikają swoich rodziców, odpowiadają, że mają po prostu dość ciągłych ataków, nieustannej krytyki, atmosfery irytacji i zniecierpliwienia.

Czy i twoja rodzina unika twojej złości, a co za tym idzie - ciebie? Czy skradają się koło ciebie na paluszkach, jakby chcieli pozostać niewidzialni? (Jeżeli zależy ci, żeby truchleli na sam twój widok, uważnie przeczytaj rozdział trzeci).

Czy z powodu swojej złości straciłeś partnera? Czy i w obecnym związku powielasz ten schemat?

Czy ty i twój partner często ze sobą walcycie? Przez „często” mam na myśli co najmniej jedną wytrącającą z równowagi kłótnię, która ma miejsce codziennie lub co drugi dzień, lub jakąkolwiek brutalną konfrontację. Czy znajomi nazywają już was Walczącą Rodziną albo Parą w Stanie Wiecznej Wojny i wszyscy pierzchają na wasz widok, ponieważ potraficie zepsuć każdą zabawę?

Pamiętam, jak w pewnym serialu, w każdym kolejnym odcinku, para bohaterów staczała walkę, aby za każdym razem w ostatnich minutach zażegnać konflikt. W prawdziwym życiu takie konfrontacje trwają zwykle o wiele dłużej, czasem całe tygodnie. Pałaca złości. Lodowata złość. To straszne.

Chcę ci zadać ważne pytanie. Czy twoja złość niepokoi kogoś z twojej rodziny? Jeżeli choć jedną osobę, to prawdopodobnie masz problem ze złością, jeśli martwi się kilka osób - możesz być pewien tego problemu. Porozmawiaj z nimi. Zapytaj, co wiedzą o twojej złości. Wysłuchaj ich uważnie. Bądź otwarty. Nie zaprzeczaj. Nie broń się. Nikogo nie obwiniaj. Po prostu słuchaj pokornie wszystkiego, co mają ci do powiedzenia.

Problemy rodzinne zawsze zarysowują się wyraźniej w okresach świąt. Jak w twoim domu przebiegają święta Bożego Narodzenia, Wielkanoc, inne rodzinne święta czy choćby niedziele? Czy jesteś wtedy spięty, zdenerwowany, podminowany, niespokojny? Dla nałogowców złości są to zwykle bardzo trudne dni, a skoro dla nich, to i dla ich rodzin.

Czy znęcasz się fizycznie nad swoimi bliskimi? Jeżeli zdarza ci się uderzyć kogoś, pchnąć, zatrzymać siłą, to twoje problemy ze złością są poważne.

Ale przemoc fizyczna to nie jedyny możliwy rodzaj przemocy. Jeżeli wrzeszczysz, obrażasz innych, obwiniasz ich czy też zawstydzasz, to stosujesz agresję psychiczną, a to oznacza problem równie poważny.

A jak wygląda sytuacja w rodzinie, w której dorastałeś? Czy żywisz do kogoś urazę? Czy twoje negatywne uczucia uniemożliwiają ci normalne rodzinne kontakty?

Zdrową rodzinę łączy miłość, a nie kłótnie i wzajemne pretensje. Dlatego utrzymująca się złość niszczy rodzinne więzy. Nie pozwól, żeby spotkało to ciebie i twoich bliskich.

Wróć do Koła Złości i zanotuj wszystkie problemy rodzinne, które są efektem twojej złości.

Praca i szkoła

Ostrzeżenia. Nagany dyscyplinarne. Zawieszenia w czynnościach. Zaprzepaszczone awanse. Zwolnienia.

Niedawno pewien znajomy pracodawca chciał zasięgnąć u mnie porady:

Mam świetną pracownicę. Chętnie awansowałbym ją na bardziej odpowiedzialne stanowisko. Mam jednak wątpliwości, czy w ogóle mogę zatrzymać ją w firmie. W normalnych warunkach sprawdza się bezbłędnie. Są jednak sytuacje, w których ogarnia ją niepojęta złość. Traci wtedy całkowicie panowanie nad sobą, krzyczy, awanturuje się. Jest nieobliczalna. Czy potrafisz pomóc jej nauczyć się kontrolować te napady złości?

Owszem, to jest możliwe, ale pierwszy, konieczny do spełnienia warunek jest taki, że osoba ta musi uświadomić sobie swój problem.

W trakcie rozmowy kobieta początkowo winała otoczenie (szefa i współpracowników) za swoją sytuację w pracy. Po chwili jednak zdobyła się na szczerość wobec siebie i potwierdziła nasze przypuszczenia. To była jej trzecia z kolei posada. Dwie poprzednie straciła w podobny sposób. Była osobą wykształconą i inteligentną, ale jej złość była silniejsza i rujnowała jej życie zawodowe.

Twoje nacechowane złością zachowanie w pracy może odpowiadać jednemu z trzech schematów: nieustanna walka z przełożonymi, ciągłe utarczki ze współpracownikami, wyzywanie się na podwładnych. Trudno się dziwić, że nikt nie ma ochoty wyjść z tobą na lunch.

Częste zmiany miejsca pracy, które są następstwem problemów ze złością, nazywam wariantem geograficznym.

Podobnie może się kształtować sytuacja w szkole. Do wszystkich wymienionych wcześniej cech dodaj odrobinę młodzieńczej przekory i otrzymasz zaiste wybuchowy koktajl („Sam jestem sobie panem i nikt nie będzie mi mówić, co mam robić”,). Można sobie łatwo wyobrazić, że po odjęciu dojrzałości i doświadczenia, które niesie ze sobą wiek, otrzymamy młodego buntownika, wściekającego się na cały świat.

Wróć do Koła Złości i zanotuj wszystkie problemy w pracy lub w szkole, które są efektem twojej złości.

Pieniądze

Złość to kosztowna przywara. Po pierwsze - wszystkie koszty związane z odkupieniem przedmiotów, które zniszczyłeś w czasie ataków furii: kieliszki, szklanki, talerze, aparaty telefoniczne, dziecięce zabawki, telewizory, które wyleciały przez okno, samochody - twoje i cudze, drzewa, które zrąbałeś w porywie szału, wszystko, co tylko znalazło się pod ręką w pechowym momencie. Takie chwilowe wyładowania przynoszą ulgę, ale czy na długo?

Do tego dodaj koszty leczenia: wizyty w pogotowiu, pobyt w szpitalu - twój lub osoby, którą zraniłeś. Mówimy tu o grubej forsie, a mimo to są straty, których nie da się przeliczyć na pieniądze.

Dalej: grzywny - „Spożywanie alkoholu w miejscach do tego nie przeznaczonych”, „Zakłócanie porządku publicznego”.

Panie Jones, pańskie zachowanie podlega karze 350 dolarów, plus koszty sądowe. Następny proszę! O, to pan, panie Jones? Tym razem kara wynosi 500 dolarów, oczywiście plus koszty sądowe.

Przypominasz sobie *t\$* paskudną sytuację w trakcie rozwodu? Wściekałeś się na swoją żonę i żeby ją jak najboleśniej zranić, przysiągłeś, że nawet kosztem utraty oszczędności całego życia odbierzesz jej dzieci. Połowicznie miałeś rację, rzeczywiście, straciłeś wszystkie swoje oszczędności. Czy naprawdę łudziłeś się, że prawna opiekunka twoich dzieci zaopiniuje pozytywnie twój wniosek po tym, jak przy wszystkich nazwałeś ją „feministyczną suką”?

Zresztą, opłaty na dzieci też nieźle dają ci w kość.

Ponownie wróć do Koła Złości i zanotuj wszystkie problemy finansowe, które są efektem twojej złości

Przyjaciele

*Przyjaźni szczerzej duch nas łączył,
A złość nas rozdzieliła.
Duma nie daje, bym spór skończył,
Ckoć myśl ta sercu miła.*

Wszyscy potrzebujemy przyjaciół. Niestety, nałogowcy złości sami niszczą swoje przyjaźnie. Wcześniej *ety* później prowokują konflikt, a potem następny i następny. Przyjaciele starają się łagodzić nieporozumienia, ale nałogowiec złości tak naprawdę wcale nie chce zrezygnować z walki. Ona leży w jego naturze. Czy nie łatwiej jest ci pogodzić się z utratą przyjaciela, niż poddać się i wycofać ze sporu?

Stosujesz coraz bardziej drastyczne środki. Na polu walki zostają zwycięzcy i pokonani.

W rezultacie liczba przyjaciół stopniowo maleje, zostaje jeden, dwóch, czasem żaden. Samotność, izolacja, wściekasz się, że ciągle jesteś sam. A to twoja złość jest przyczyną takiego stanu rzeczy.

Uporaj się z nią, a jest szansa, że odzyskasz kilku dawnych przyjaciół i zdobędziesz nowych.

A może jest jeszcze inaczej? Może wszyscy twoi przyjaciele są, tak jak ty, nałogowcami złości? To dopiero zabawa! Kto z kim przestaje, takim się staje. Trudno się dziwić twoim kłopotom, skoro otaczasz się samymi złościami.

Wróć do Koła Złości i zanotuj wszystkie problemy z przyjaciółmi, które są efektem twojej złości.

Prawo

Mieszkałem kiedyś w domu, w którym mniej więcej co kwadrans można się było natknąć na policyjny patrol. Rutynowe kontrole. Przy bliższym poznaniu policjanci okazali się bardzo sympatycznymi ludźmi. Tylko nie rozumiem, dlaczego aż tak się o nas troszczyli, bo przecież na pewno nie miało to nic wspólnego z omawianymi tu problemami, związanymi z nie kontrolowaną złością.

A ty, jak bliską zażyłość planujesz z patroliem z twojej dzielnicy? Czy już mówicie sobie po imieniu? Jeśli nie, to nie ustawaj w swoich wysiłkach, a na pewno już niedługo poznacie się lepiej.

Wspominałem już o pijaństwie i zakłócaniu porządku publicznego, do tego dochodzą jeszcze skargi sąsiadów. Być może nie każda z nich kończy się interwencją policji, ale to nie zmienia faktu, że są kolejnym potwierdzeniem twoich problemów ze złością.

Nakazy i zakazy są irytujące dla wszystkich, a jednak tylko tobie wydaje się, że żadne zajścia nie są efektem twojego zachowania. Winę zawsze ponoszą jacyś „inni”. Ty jesteś tylko bierną ofiarą najspokojniejszą osobą w całej okolicy. Wszystkie zarzuty pod twoim adresem to pomówienia skierowane przeciwko tobie, żeby cię zniszczyć.

Ludzie, których złość objawia się w brutalnych zachowaniach, często kierowani są do placówek zajmujących się osobami maltretującymi innych, wykorzystującymi dzieci. Czy to jest powód, dla którego czytasz tę książkę? Jeżeli tak, to jest to kolejne potwierdzenie twoich poważnych kłopotów ze złością.

Wróć do Koła Złości i zanotuj wszystkie problemy z prawem, które są efektem twojej złości.

Nastrój i osobowość

Czy przypominasz sobie historię szanowanego naukowca - dr. Je-kylla, który po wypiciu tajemnej mikstury przeobrażał się w Mr. Hyde'a - straszliwą kreaturę, ucieleśnienie samego zła? Ty też jesteś najmiłszą osobą pod słońcem - kiedy nie jesteś wściekły. Dopiero złość zamienia cię w bestię.

Im dłużej jej ulegasz, tym mniejszą masz kontrolę nad swoim życiem. Stajesz się podejrzliwy, trudny w kontaktach, niebezpieczny. Często nie zdajesz sobie sprawy z zachodzących zmian.

Nałogowcy złości stopniowo uodporniają się na swoją złość, przyzwyczajają się do życia z nią na co dzień. Co więcej, żeby odczuć jej efekty, potrzebują coraz większych „dawek”. W ten sposób osiągają coraz wyższy poziom złości, często wciągając w tę grę całą swoją rodzinę. „Och, tata znowu się pieni, ale dopóki niczym w nas nie rzuca, nie ma się co przejmować”. Tak powstaje Błędne Koło Złości — im bardziej się teraz wściekasz, tym więcej złości kumulujesz w sobie na przyszłość.

Wróć do Koła Złości i zanotuj wszystkie problemy *t* nastrojem i osobowością, które są efektem twojej złości.

Wartości i sfera ducha

Wstyd i poczucie winy. Pojawiają się, kiedy swoją złość kierujesz przeciwko innym, kiedy ranisz ludzi, których nigdy nie chciałeś zranić.

Jak mogłem zrobić coś takiego? Dlaczego mówię te straszne rzeczy? Przecież dobrze wiem, że to wszystko nieprawda. Robię to tylko po to, żeby ich krzywdzić, i udaje mi się to. Czuję się podle. Co ze mnie za człowiek, żeby tak poddawać się własnej złości? Musi być ze mną coś nie tak!

Zwykle wstyd i poczucie winy pojawiają się za późno. Jasne, że czujesz się nie najlepiej po tym wszystkim, co powiedziałeś. Żeby jednak zmienić ten stan rzeczy, w twoim życiu niezbędne są radykalne zmiany. Gdyby wstyd i poczucie winy wyprzedzały twoje wybuchy złości, miałyby szansę wstrzymać na chwilę swoją reakcję, zastanowić się, poszukać kompromisowego rozwiązania,

zrobić tysiąc innych rzeczy, dzięki którym nazajutrz patrzyłbyś w lustro bez uczucia wstydu i obrzydzenia.

Zrób listę wartości, które uznajesz za ważne w życiu. Przykładowo: uczciwość, prawość, odpowiedzialność za rodzinę. Wymień wszystkie, które coś dla ciebie znaczą. Teraz sam odpowiedz sobie na pytanie, o ilu z nich zapominasz, kiedy miotasz się z wściekłości. Czy nie mam racji podejrzewając, że na chwilę tracisz je wszystkie z pola widzenia: i uczciwość, i prawość, i odpowiedzialność? To, co wtedy liczy się dla ciebie, to wygrana, pokonanie przeciwnika, upokorzenie go.

Pojawia się nienawiść. To ona trzyma cię w pułapce, ona łamie ludzkiego ducha, powstrzymuje rozwój. Nienawiść jest chwastem w ogrodzie życia. Szybko się rozprzestrzenia. Zdarza się, że zniszczy wszystkie kwiaty, odbierze życiu całą radość.

Niektórzy nałogowcy złości kierują swoje pretensje przeciwko Bogu. „Cóż uczyniłeś dla mnie?” pytają, wymachując zaciśniętą pięścią. Uważają, że szansa, która im się słusznie należy, nigdy nie była im dana.

Z upływem czasu nałogowcy złości załamują się, coś w nich pęka. Odczuwają pustkę. Sądzą, że bezpowrotnie utracili spokój ducha. Szczęście wydaje się czymś mglistym, nieosiągalnym. I tak jest w istocie, o ile nie spojrzą prawdzie w oczy, nie zaakceptują rzeczywistości.

Wróć do Koła Złości i zanotuj wszystkie problemy związane z wartościami i sferą duchową, będące efektem twojej złości.

Podsumowanie

Wróć jeszcze raz do swojego Koła Złości. Jeżeli choć jeden z wycinków wypełniony jest opisami efektów twojej złości, złość jest problemem w twoim życiu. **Negatywne konsekwencje** (taka jest oficjalna nazwa wszystkich bolesnych efektów twojej złości) są wynikiem lat, a czasem całego życia przepełnionego złością.

Im większą liczbę wycinków koła wypełniają twoje problemy, tym bardziej gorzki jest obraz twojego życia.

Czy złość jest twoim nałogiem? Odpowiedz sobie sam, spoglądając na swoje Koło Złości

ROZDZIAŁ 2

Dlaczego tak bardzo się złościę?

Nadszedł czas konfrontacji z rzeczywistością. Masz poważne kłopoty. Ale jak do tego doszło? Czy urodziłeś się wściekły? A może to się zaczęło w dzieciństwie? W młodości? Kiedy stałeś się dorosły? Czy masz poważne problemy psychiczne, dolegliwości fizyczne, kłopoty z alkoholem lub narkotykami?

Tutaj będziemy szukać wyłącznie wyjaśnień, nie interesują nas wymówki ani tłumaczenia. **Ty i tylko ty jesteś odpowiedzialny za swoją złość.** Ale poznanie przyczyn twojego uzależnienia od złości może pomóc ci w przeprowadzeniu koniecznych zmian.

Każdy z nas ma swoją historię. Oto moja. Kiedy miałem dziewięć lat, umarła moja matka. Ojciec nigdy nie otrząsnął się po tym ciosie. Był nieustannie przygnębiony, a po pewnym czasie zaczął umierać z powodu zaawansowanej cukrzycy. Całkowicie stracił poczucie humoru. Stał się przewrażliwiony i uszczypliwy. Często się złościł, rzadko kiedy się cieszył. Nie bił nas, ale cała rodzina przeobrażała się wraz z nim. Wszyscy staliśmy się podli, złośliwi, gderliwi i skorzy do gniewu. Życie przestało być zabawne. Niemal bez przerwy kłóciliśmy się. Całe dziesięć lat panowała w naszym domu złość.

Miałem jednak szczęście. Po śmierci taty zobaczyłem, jak można kochać - najpierw dzięki troskliwym krewnym, potem dzięki Pat, mojej przyszłej żonie. Całe lata pozbywałem się swojej złości, ale nadal muszę bardzo uważać. Niezwykle łatwo jest wrócić do starych przyzwyczajeń. Jedno wiem na pewno: nigdy więcej nic

chciałbym żyć tak, jak wtedy. Tylko ode mnie zależy, czy tak się nie stanie.

A jaka jest twoja historia?

Ludzie, którzy są uzależnieni od złości, pochodzą z rodzin uzależnionych od złości

Główną i najczęstszą przyczyną problemów ze złością jest dorastanie w domu, w którym występowały tego typu problemy. Dzieci uczą się złości od swoich rodziców. Uczą się, kiedy się złościć, jak się złościć i jak bardzo się złościć. Nazywamy to modelowaniem zachowań.

Rodziny z poważnym problemem złości funkcjonują w inny sposób niż rodziny normalne. Mają trzy destrukcyjne nawyki:

- / Uważają, że wysoki poziom złości jest czymś zupełnie normalnym
- / Nie słuchają cię, dopóki nie zaczniesz się złościć
- " Starają się rozwiązywać swoje problemy przy pomocy złości

Przyjrzyjmy się rym schematom.

W rodzinach z poważnym problemem złości wszechobecna złość jest czymś normalnym i przewidywalnym

Złość pełni jedną ważną funkcję - sygnalizuje, że coś jest nie **tak**. Ale w wielu rodzinach złość jest jak zepsuty znak ostrzegawczy na przejeździe kolejowym. Dzwoni i świeci cały czas, nawet wtedy, kiedy nic przejeżdża żaden pociąg.

Członkowie takich rodzin ciągle się wściekają. Zdarza się, że mają konkretne powody do złości. Jeśli nie, stwarzają ją sami.

Złość jest czymś, czego oczekuje się od każdego członka rodziny. Prawie zawsze ktoś jest na kogoś zły. Jedno starcie dziennie to minimum. W praktyce właściwie każdy jest zły na każdego.

To wygląda jak ogólnodostępny, darmowy mecz zapaśniczy, jak opera mydlana, jak przedziwna baseballowa rozgrywka. „Hej, przynieście tutaj swoje tabele wyników! Zgadnijcie, kto kogo nie-

nawidzi dzisiaj najbardziej?!" . Tym rodzinom nie zdarzają się chwile nudy.

Czy byłeś kiedykolwiek gościem rodziny uzależnionej od złości? Być może nie zdawałeś sobie sprawy, że są aż tak kłopotliwi, do momentu, w którym nacisnąłeś dzwonek. Przez otwierane drzwi dobiegły cię odgłosy kłótni. Ojciec wrzeszczał na dzieci, matka krzyczała na ojca, maryl Jackie „tylko łaskotał” swojego młodszego, zapłakanego brata. Nikt nie słuchał nikogo.

Twoja obecność nie wpłynęła zbytnio na atmosferę tego domu. No, może odrobinę się uspokoili, ale kłótnia trwała. Groźby, obelgi, wzajemne dogadywanie sobie, bezsensowne utarczki. Momenty ciszy wypełniało napięcie.

Najgorsze, że cała ta walka i szarpanina wydawała się im czymś zupełnie normalnym. Norma. Rutyna. Codzienny tok zajęć. Wyglądało na to, że zachowują się tak przez cały czas. Nie urządzili specjalnych występów, żeby zrobić na tobie wrażenie. Oni naprawdę są rodziną z poważnym problemem złości-

Pomyśl o tych dzieciach. Jaki wpływ będzie miała na nie ta tocząca się cały czas walka? Czego się nauczą? Złościć się na okrągło, gdy dorosną. (Niektórzy dorośli, wychowani w rodzinach uzależnionych od złości, przysięgają sobie, że nigdy tacy nie będą, że nigdy nie „uzależnią się” od złości. Mimo to wściekają się z byle powodu, bo tak zostali ukształtowani).

W rodzinach z poważnym problemem złości nikt cię nie słucha, dopóki nie zaczniesz się złościć i krzyczeć

Szesnastoletnia Missy sprzecza się z matką. Obrzucają się obelgami. Grożą sobie nawzajem. Missy wali pięścią w stół. Matka krzyczy na nią, żeby się zamknęła.

To nic wielkiego. Często tak się zachowują, złość jest dla nich codziennością.

Ale nagle matka bierze do ręki cukiernicę i ciska nią w córkę, omija przy tym jej głowę tylko o centymetry.

- Czemu to zrobiłaś?! - krzyczy Missy.
- Ponieważ - odkrzykuje matka - to jedyny sposób, żebyś mnie wysłuchała.

Oto, jak można zyskać czyjąś uwagę - coraz bardziej i bardziej się złościąc.

Na początku wystarczy, że bardzo głośno mówię. Potem to już nie skutkuje. Wtedy wrzeszczę. Ale oni tylko się śmieją, jestem więc zmuszony zachowywać się jak wariat. Gdybym tego nie robił, zignorowałiby mnie całkowicie. Zastanawiam się, czy jeśli i to przestanie działać, będę zmuszony kogoś uderzyć.

To nie dotyczy tylko ciebie; każdy członek rodziny, który chce być zauważony, musi złościć się coraz bardziej. Złość jest jedyną przyciągającą uwagę reakcją.

Czasem nałogowcy złości pytają mnie, dlaczego inni odbierają ich zachowanie jako przepełnione złością. Dzieje się tak, ponieważ zachowują się o wiele za głośno. Zdaje im się, że rozmawiać można tylko wrzeszcząc. Rozpychają się łokciami. A najsmutniejszy jest fakt, że robią dokładnie to, czego nauczyli się w domu.

Czy wychowywałeś się w podobnej rodzinie? Czy tam zaczynałeś swoją karierę nałogowca złości?

Rodziny uzależnione od złości starają się rozwiązać swoje problemy przy pomocy złości

Może wychowywałeś się w rodzinie, która stosowała złość jako panaceum na wszystkie problemy.

Joe opuścił w szkole jeden dzień zajęć? Nie ma sprawy, już nadciąga trzygodzinna reprimenda.

Tata zerknął na tę śliczną brunetkę? „Gdzie strzelba? Zaraz zabiję tego skurczybyka!”.

Jill zjadła dwa kawałki ciasta? „Wystarczy. Przy następnym kawałku usłyszysz, co o tym myślę!”. Nastoletnia córka skłamała? „Dożywotni areszt domowy!”

„Jak mogłeś zrobić mi coś takiego?!”.

„Jestem wściekły na ciebie i nigdy ci nie wybaczę!!!!”.

„Doprowadziłeś mnie do szału! Drogo mi za to zapłacisz!”.

Te rodziny stosują złość w niewłaściwy sposób. Przy jej pomocy próbują rozwiązywać swoje problemy. To nie skutkuje. To tak, jakby wkręcać śrubę przy pomocy młotka. Złość jest sygnałem, a nie rozwiązaniem. Zapamiętaj to. Złość nic pomoże ci pozbyć

się problemów. Złość tylko informuje cię, że problem istnieje. To wszystko. Problem może pochodzić z twojego wnętrza (wstałeś dziś z okropnym bólem głowy) albo ze świata zewnętrznego (dzieciaki stłukły piłką szybę). W takich sytuacjach samo wpadanie we wściekłość niczego nie rozwiąże. Złość mówi ci tylko, żebyś zareagował w mądry, przemyślany sposób. W żadnym razie nie upoważnia cię do utraty panowania nad sobą. Złość sama w sobie nie rozwiązuje problemów. Ona je tworzy.

Powtórzę raz jeszcze: **Ludzie, którzy są uzależnieni od złości, pochodzą z rodzin uzależnionych od złości.** Ale czy zwróciłeś uwagę, że przykłady, które podawałem, odnosiły się do czasu teraźniejszego, a nie do przeszłości? A to dlatego, że **ludzie wychowani w rodzinach uzależnionych od złości często przenoszą problem złości na rodziny, w których żyją obecnie.**

Czy dorastałeś w rodzinie, w której rządzi złość? Jak często złościli się twoi rodzice? Jak radzili sobie ze swoją złością? Czy to od nich nauczyłeś się złościć za często, za długo, za bardzo?

Czy sam założyłeś nową złoścącą się rodzinę? Czy swój nawyk wściekania się o byle co przekazujesz już następnemu pokoleniu?

Już teraz powstrzymajmy ten proces. Przecież nie musisz traktować swoich dzieci w ten sam sposób, w jaki ty byłeś traktowany.

Kilka innych sposobów prowadzących do uzależnienia od złości

Dorastanie w rodzinie uzależnionej od złości to pewnością ułatwień zadanie, ale istnieje wiele innych sposobów, żeby złość stała się nałogiem.

Fizyczne i seksualne nadużycia

Nałogowcy złości często są ofiarami długotrwałego fizycznego wykorzystywania. Przetrwali, ale zostali bardzo skrzywdzeni. Nie potrafią zapomnieć swoich krzywd, pozostawić przeszłości za sobą. Wręcz przeciwnie, zdają się pamiętać każdy cios, każde poniżenie, każdy moment panicznego strachu. I na każde z tych wspomnień reagują złością. Wpadają we wściekłość.

Marzą o zemście. „O, gdybym tak dostał go w swoje ręce...”. Czasem udaje im się jakaś niewielka zemsta, ale to nie wystarcza.

Mój ojciec bił mnie codziennie. A je z czasem stawałem się coraz silniejszy. Pewnego razu ojciec zaczął przy mnie bić matkę. Dostałem szału. Rzuciłem nim o ścianę. Chciałem go zabić, ale nie zrobiłem lego. Uciekłem z domu. I wiesz co? Nigdy więcej nie podniosłem ręki ani na nią, ani na mnie. Jedyne, czego żałuję, to że nie wykorzystałem wtedy okazji i nie wykończyłem drania.

Szczęśliwe zakończenie? Raczej nie. Ten chłopak przyszedł do mnie, ponieważ zdarza mu się uderzyć swoją dziewczynę. Nienawidzi za to sam siebie, ale nie potrafi z tym skończyć. Z przerażeniem myśli o posiadaniu dzieci. Boi się, że mógłby je krzywdzić. I rzeczywiście, jeżeli się nie zmieni, mogłoby tak właśnie być.

Na nieszczęście ofiary fizycznych nadużyć, gdy dorastają, często same prześladowają innych. Mówią sobie: „Przyszła moja kolej, do cholery. Kiedy byłem mały, dostawałem cięgi. Teraz jestem duży i mogę krzywdzić innych, tak jak ja sam byłem kiedyś krzywdzony”.

Albo stają się zgorzkniali, źli, pełni urazy i pretensji.

Być może i ty jesteś ofiarą nadużycia seksualnego. Przez lata dusiłeś w sobie wściekłość. Teraz dochodzi ona do głosu. Jesteś pełen nienawiści. Nie wiesz, co z nią robić. Ona niszczy twoje życie. Odpychasz od siebie ludzi, jakby cierpieli na jakąś straszną chorobę. Odpychasz każdego, kto w jakikolwiek sposób przypomina ci tamte straszne chwile - mężczyzna z wąsikami, starszy pan, kobieta o donośnym głose, mężczyzna, kobieta... Ty też chcesz zemsty, tylko że twoja złość przemieszana jest z lękiem. Nie wiesz, czy walczyć, czy uciekać. Czasem robisz jednocześnie jedno i drugie.

Jeżeli twoja złość, choćby częściowo, jest wynikiem fizycznych lub seksualnych nadużyć, musisz skonfrontować się ze swoją przeszłością. I nie próbuj sam sobie z tym radzić. Są ludzie, którzy mogą ci w tym towarzyszyć. Takie nadużycia nie muszą już być tajemnicą. Nie potrzebujesz się wstydzić. Pomoc, którą otrzymasz, będzie miała również wpływ na twoje kłopoty ze złością.

Wstyd

Wstyd oznacza poczucie bycia nie w porządku, nie tylko dlatego, że robimy coś niedobrze, ale dlatego, że sami, tacy jacy jesteśmy, jesteśmy nie w porządku. Kiedy jestem zawstydzony, mam wrażenie, że coś jest ze mną nie tak i że nie mam na to żadnego wpływu.

Osoby pełne wstydu cały czas powtarzają sobie pięć komunikatów:

- / Nie jestem w porządku
- / Nie jestem wystarczająco dobry
- / Nie jestem kochany, nic można mnie kochać
- / Nie pasuję tu
- / Nie powinienem w ogóle istnieć

Pat Potter-Efron i ja wiele pisaliśmy o wstydzie.* I jeżeli nie czujesz się w porządku, jeżeli często powtarzasz sobie powyższe komunikaty, radzilibyśmy, żebyś przeczytał tę lub inną książkę na ten temat.

Wstyd łączy się ze złością na trzy podstawowe sposoby. Pierwszy - kiedy u pewnych osób złości zawsze towarzyszy uczucie zawstydzienia. Takie osoby zwykle unikają swojej złości, nawet jeżeli naprawdę mają powody, żeby się wściec, ponieważ złość jest dla nich uczuciem bardzo nieprzyjemnym. Stają się one osobami unikającymi złości

Drugi przypadek - kiedy bardzo wstydliwi ludzie, tacy którzy odczuwają wstyd o wiele za często i o wiele za mocno, wiodą gorzkie, beznadziejne życie. Są przepełnieni złością. Nic, co robią, nie wydaje im się wystarczająco dobre. Nienawidzą samych siebie.

I trzecia możliwość - kiedy osoby pełne wstydu wyładowują się na innych. Robią to, ponieważ właściwie wszystko, co powiesz lub zrobisz, odbierają jako atak. Przykładowo - łagodnie chcesz mnie pouczyć, że zrobiłem błąd ortograficzny. Ale ja biorę to do siebie. Jak śmiesz mnie krytykować? Pewnie sądzisz, że jestem głupkiem? Dobrze, pokażę ci, kto tu jest prawdziwym matosem! Ty, to ty jesteś durniem, a nie ja. I tak dalej, i tak dalej... Ponieważ

* Patrz *Utting Go of Shame*

zawsze podejrzewam, że chcesz mnie zawstydzić lub ośmieszyć, atakuję pierwszy, i to ja zawstydzam ciebie.

Złość i wstyd tworzą niebezpieczną mieszankę. Nazywamy ją „wściekłością”.

Jeżeli twój wstyd powoduje, że często wpadasz we wściekłość, możesz potrzebować profesjonalnej pomocy. Będziesz musiał nauczyć się, jak lubić i szanować samego siebie. To długa droga, ale warto ją przebyć.

Alkohol

Zostaw mnie i moje trunki w spokoju! Jasne, że się wściekam, jak sobie wypiję! Ale to nie twój cholerny interes! Mam problem ze złością, a nie z alkoholem.

No cóż, bardzo przepraszam, ale nazywamy to wyparciem, przez duże W - jak wycieczka na tamten świat.

Nie możemy pominąć alkoholu, jeżeli jesteś nałogowcem złości. Mało tego: lepiej przyjrzyjmy się uważnie wszystkim innym użyciom.

Po pierwsze, jeżeli jesteś alkoholikiem, nic nie zdziałasz ze swoją złością, dopóki nie uporasz się z tamtym problemem. Za dużo czasu będziesz spędzać wyszukując kolejne powody do złości, żeby potem usprawiedliwiać nią swoje pijaństwo.

Cholera, nie miałbym żadnych problemów z piciem, gdyby ci idioci zostawili mnie w końcu w świętym spokoju. Kretyni. Na samą myśl o nich dostaję szału. Kelner, jeszcze jedno piwo proszę, byle szybko!

Nawiasem mówiąc, kilka opracowań na temat złości i alkoholizmu stwierdza, że te dwa problemy są praktycznie nierozzerwalne. Ponad połowa osób leczonych z alkoholizmu boryka się też z poważnymi problemami ze złością, które nie znikają po udanej kuracji. To właśnie dla tych ludzi powstało określenie **trzeźwy alkoholik**. Taka osoba uporała się z problemem alkoholowym, ale zignorowała inne problemy, takie jak na przykład nie kontrolowana złość.

Jak to wygląda w przypadku osób, które nie są alkoholikami? Nadal istnieje prawdopodobieństwo, że pod wpływem alkoholu sta-

na się bardziej agresywne. Być może wykorzystują stan upojenia alkoholowego jako wymówkę do wyładowywania swojej złości („Tak, wiem, zachowałem się jak gnojek, ale byłem na bańce. Przecież wiesz, że tak naprawdę nie jestem Łąki”).

To całkowita bzdura. **Jesteś odpowiedzialny za to, co pakujesz do ust, nosa czy żyły, i za wszystko, co powiesz lub zrobisz, będąc pod wpływem tego świństwa.** Bez wyjątków. Alkohol i narkotyki nie zwalniają nas od przestrzegania pewnych podstawowych norm, rządzących realnym światem.

Ależ Ron. zupełnie opacznie to rozumiałeś. Ja piję po to, żeby się wyciszyć. To jest mój sposób na odzyskanie spokoju ducha. Obawiam się, że mógłbym kogoś zabić, gdybym od Czasu do czasu się nie napił.

Tak, niektórzy stosują alkohol i narkotyki (zwłaszcza marihuana!), żeby uniknąć spotkania ze swoim gniewem. To czasami działa, na krótką metę. A potem następuje wybuch. Taki schemat działania nazywam „stuff and blow” - „napakuj się i odleć”. Zepchnij swój gniew głęboko, głębiej, jeszcze głębiej. Narkotyki ci w rym fantastycznie pomogą. Nie pozwól sobie na konfrontację z rzeczywistością. Uciekaj przed nią, unikaj jej, nie daj się przygwoździć.

Inne narkotyki

Jeżeli jesteś nałogowcem złości, nie ma bezpiecznego, uprawiającego w dobry nastrój narkotyku. Ani jednego.

Marihuana Najpierw rozprawmy się z tymi wszystkimi mitami na temat marihuany. Ona nie łagodzi obyczajów. Nic powstrzymuje złości. Wyniki ostatnich badań wskazują, że jej długotrwałe stosowanie daje wręcz przeciwne efekty, potęguje i wzmacnia złość. To niebezpieczny narkotyk, zwłaszcza jeżeli dodatkowo masz skłonności do paranoi. Skłonności do paranoi to: zbytnia podejrzliwość, nieufność, przekonanie, że inni dążą do tego, żeby cię skrzywdzić. Jeden z najbardziej wściekłych osobników, jakich znałem, wypalał dziennie słoik tego paskudztwa. Był naćpany niemal na okrągło. Był wściekły niemal na okrągło. Kiedy rozstał się z marihuaną, jego kłopoty ze złością niepomierne zmalały.

Kokaina. Równie dobrze możesz od razu zamówić sobie tabletkę z napisem WŚCIEKŁY. Z pewnej analizy danych, uzyskanych z telefonu zaufania dla osób uzależnionych od kokainy, wynikało, że dziewięćdziesiąt dziewięć procent rozmówców skarży się na uczucia niepokoju, rozdrażnienia i nadmierną podejrzliwość. U osób nałogowo biorących kokainę pogłębiają się dotychczasowe problemy ze złością.

PCP (Angel Dust - Anielski Pył). Ten narkotyk pobudza agresję nawet u ludzi, którzy do tej pory nic wykazywali żadnych skłonności w tym kierunku. Są tak okropni jak ty, kiedy wpadniesz w prawdziwą furję. Jeżeli masz jakiegokolwiek problemy ze złością, niech ci przez myśl nie przejdzie, że mógłbyś zażyć PCP. Jeżeli często się złościysz, nawet nie bierz pod uwagę, że mógłbyś wziąć pod uwagę spróbowanie PCP.

Amfetamina (Speed). No, dalej, zafunduj sobie milutki odlot, jeżeli chcesz wylądować na oddziale psychiatrycznym z diagnozą schizofrenia paranoidalna. Długotrwałe zażywanie amfetaminy wpływa na twój umysł, kieruje go w stronę agresji.

Środki uspokajające (Downers). Środki uspokajające są silnie związane z przemocą i zachowaniami samobójczymi. Podobnie jak alkohol, odblokowują hamulce.

Sterydy anaboliczne. Osoby, które stosują te środki w celu rozbudowania masy mięśniowej, często stają się pełne złości. Problem polega na tym, że choć wszyscy z twojego otoczenia będą mówili ci, że się zmieniłeś, ty im nic uwierzysz. Mało tego: to, co powiedzą, cholernie cię wkurzy! Uważaj na sterydy w przepisywanych lekach (np. Prednisone).

Środki halucynogenne (LSD, meskalina). Jeżeli wykazujesz choćby niewielkie skłonności do zachowań paranoidalnych lub niasz jakiegokolwiek inne problemy zdrowotne natury psychicznej, podobnie jak marihuany, unikaj środków halucynogennych. Pamiętaj, że LSD w równym stopniu potęguje wszystkie myśli i uczucia. Co będzie, jeżeli w czasie odlotu wpadniesz w złość?

Środki zawierające opium (heroina). Po zażyciu heroiny będziesz prawdopodobnie zbyt naćpany, żeby się złościć, ale w jaki sposób zamierzasz zdobywać pieniądze na jej zakup? To tu właśnie zaczynają się problemy z przemocą.

Choroby fizyczne i emocjonalne

Czas doprowadzić się do dobrej formy fizycznej. Dlaczego? Ponieważ jest wiele problemów fizycznych i emocjonalnych, które mogą pogłębiać twoją złość. Oto kilka przykładów:

- Chroniczne bóle. Ból w plecach, który nie daje chwili spokoju. Uniemożliwia pracę. Nie chce zniknąć. Starasz się zachować pogodę ducha, ale...
- / Uszkodzenia mózgu. Na skutek wypadków, bójek, chorób. Osłabiają sprawność umysłu, a jakkolwiek alkohol znacznie pogarsza sytuację
- / Zaburzenia uwagi (attention deficit disorder), zarówno u dzieci, jak i dorosłych. „Hotheadedness” - zapalczliwość, porywczosć są typowymi objawami u dorosłych
- / ZNP (zespół napięcia przedmiesiączkowego). U niektórych kobiet wiąże się z poirytowaniem i wzrostem agresji, co pogarsza i tak nie najlepszą sytuację kobiety uzależnionej od gniewu
- / Depresja. Ludzie w depresji często są rozdrażnieni, przygnębieni, gderliwi. Ich złość może być skierowana na innych, ale istnieje również zagrożenie samobójstwem
- / Stres pourazowy (post-traumatic stress disorder). Cierpią na to niektórzy weterani wojny w Wietnamie oraz ofiary urazów. Obrazy minionych, bolesnych przeżyć mieszają przeszłość z teraźniejszością

To tylko kilka przykładów. Istnieje wiele innych dolegliwości zdrowotnych i emocjonalnych, które wzmacniają problemy ze złością. Jeżeli cierpisz na jakąkolwiek dolegliwość, zapytaj swojego lekarza, czy może ona potęgować twoje problemy z kontrolowaniem złości. Dowiedz się również, czy leki, które stosujesz, nie powodują określonych efektów ubocznych, na przykład uczucia niepokoju, które mogłyby jeszcze pogłębiać twoje problemy.

Żyjemy w świecie pełnym złości

Społeczeństwo amerykańskie na wiele sposobów popiera złość. Jesteśmy wychowywani w idei superwspółzawodnictwa. Inni ludzie są rywalami, którzy dążą do pokonania i zniszczenia nas. Powtarza się nam w kółko, żebyśmy byli czujni i dobrze się pilnowali, ponieważ oni tylko czekają, żeby nas wykończyć. Tylko kim są owi „oni”, ci wrogowie krążący wokół i czyhający na nas? Ale są tam na pewno, nie ma wątpliwości.

Wygląda na to, że w świecie, w którym utrzymanie się na powierzchni jest coraz trudniejsze, tylko zwycięzcy wzbudzają szacunek. Bardzo łatwo jest poczuć się przegranym - wściekłym i gotowym do walki przegranym.

Przemoc nasila się. Buduje się coraz więcej więzień, ale nigdy nie jest ich dość, żeby zamknąć w nich wszystkich niebezpiecznych ludzi. W niektórych regionach morderstwo stało się niemal dyscypliną sportową. Dla niektórych jest rozrywką, sposobem na zabicie... nudy.

Każde pokolenie ma swoje wojny. Uczyliśmy się pogardzać Niemcami i Japończykami, potem komunistami, potem Irakijczykami. Kto będzie następnym?

Wyszukujemy powody, dla których moglibyśmy nienawidzić naszych sąsiadów, przypisując im moce piekielne. Czarni przeciwstawiani są białym, heteroseksualni homoseksualnym, zwolennicy życia zwolennikom wyboru. Są od nas inni. Świetnie. Nadarza się okazja, żeby wyrzucić z siebie całą nagromadzoną latami złość, odreagować swoje frustracje, bez minuty refleksji nad samym sobą.

Nie twierdzę, że to społeczeństwo amerykańskie sprawia, iż jesteśmy pełni złości. Bo tak nie jest. Ale też w żaden sposób nie pomaga nam się z nią uporać. „Prawdziwi” mężczyźni i twarde kobiety ze wszystkich stron są zachęceni, by wpaść we wściekłość i już „w niej” zostać.

Wynika z tego bardzo praktyczna wskazówka. Jeżeli chcesz zredukować poziom swojej złości, unikaj ludzi nią przepojonych. Nic szukaj ochłody we wnętrzu wulkanu. Znajdź kilka spokojnych i zrównoważonych osób i spotykaj się z nimi. Może uda ci się czegoś od nich nauczyć. A już na pewno nie będą cię one zachęcały do zachowań nacechowanych złością.

Podsumowanie

Osobą uzależnioną od złości nie stajesz się w ciągu jednej nocy. Na to potrzeba czasu. Być może pochodzisz z rodziny, w której panowała złość. Jeżeli tak, to musisz przestać traktować wysoki poziom złości jako coś normalnego. Ważne, żebyś słuchał, co mówią inni, gdy nie są zdenerwowani ani wściekli. Kiedy zrozumiesz, że złość jest świetnym sygnalizatorem kłopotów, ale beznadziejnym ich rozwiązaniem, poszukasz nowych, lepszych sposobów radzenia sobie z problemami.

Żeby odzyskać nadzieję, będziesz musiał skonfrontować się ze swoimi bolesnymi doświadczeniami nadużyć fizycznych i seksualnych oraz nauczyć się oddzielać teraźniejszość od przeszłości.

Alkohol i narkotyki są w twoim wypadku wykluczone. Nie możesz pozwolić, żeby oddziaływały na ciebie, jeśli i bez nich tracisz kontrolę nad swoim życiem.

Potrzebna ci fachowa medyczna ocena twojej kondycji fizycznej i emocjonalnej. Wiele chorób utrudnia walkę ze złością.

Uważaj, z jakimi ludźmi się kontaktujesz. Trzymaj się „zwycięzców”, to znaczy osób o normalnym poziomie złości. Unikaj innych nałogowców złości. Bez względu na to, kto ci to wmawia, nie daj się przekonać, że powinieneś być zły, bo dobrze jest się złościć.

Istnieje kilka odpowiedzi na pytanie „Dlaczego nic potrafię zapanować nad swoją złością?”. Ten rozdział miał ci pomóc zrozumieć, jak wpakowałeś się w te kłopoty. Pamiętaj jednak, że to twoje kłopoty i jedynie ty sam możesz się z nimi uporać.

Idźmy dalej. Zajmijmy się teraźniejszością. Co powoduje, że nie możesz rozstać się ze swoją złością?

ROZDZIAŁ 3

Dlaczego nie mogę przestać? Sześć głównych przyczyn życia w złości

Dlaczego ciągle się złościę? Co podsyca moją wściekłość? Przeszłość jest przeszłością. Minęła i nie wróci. Nieważne, z jakiego powodu stałeś się nałogowcem złości, już tego nie zmienisz. Najlepiej byłoby, gdybyś to po prostu zaakceptował. Prawdziwa akceptacja oznacza porzucenie wszelkiej nadziei, że przeszłość można zmienić.

Kluczowym pytaniem jest, co tobą kieruje? Co powoduje, że bez przerwy się złościę?

Nadeszła chwila prawdy. Twoja złość do czegoś ci służy. Stosujesz ją w jakimś określonym celu. Gdyby było inaczej, już dawno pozwoliłbyś jej odejść. Dobrze, więc jakie są powody twojego życia w złości? To jeden lub więcej z czynników wymienionych poniżej:

- / Władza i kontrola
- / Odrzucanie odpowiedzialności
- / Ubogie umiejętności komunikacyjne
- </ Unikanie uczuć lub osób
- </ Nawyk
- / Gorączka złości

Władza i kontrola

„Chcę, czego chcę, i chcę tego natychmiast!!!” To jest rzeczywisty powód, dla którego większość ludzi się złości. Władza i kontrola.

Jeżeli wścieknę się wystarczająco mocno, mogę zmusić cię, żebyś zrobił to, czego ja chcę.

Kto. ja? Wcale nie chcę władzy ani kontroli. To nie dlatego wpadam w sza(. To przez nich. Próbują powiedzieć mi, co mam robić. To oni chcą władzy.

Bzdura. To ty chcesz o wszystkim decydować, tak jak i oni, i jak ja. Każdy chce kontrolować innych. Gdyby tylko było to możliwe, każdemu mówilibyśmy, co ma robić. Władza absolutna.

Władza. Możliwość narzucenia każdemu swojej woli. Wszyscy pragną władzy. Na pewno nie jesteś wyjątkiem.

Ludzie uzależnieni od złości są maniakami władzy. Chcą władzy i zdobywają ją złością. Krzyczą, straszą, obrzucają obelgami, biją. Nieprzyjemne, ale skuteczne. W każdym razie skutkowało do tej pory.

Problem polega na tym, że złość jest brutalną bronią. Jasne, że dzięki złości uda ci się na chwilę przejąć kontrolę nad sytuacją, ale nie bezwzględnie i nie na długo.

Przypuśćmy, że trzymam rewolwer przy twojej skroni. Zapewne zrobiłbyś wszystko, czego bym zażądał. Ale co by się stało, gdybym odwrócił się lub zasnął? Uciekłbyś albo chwycił broń i zastrzelił mnie.

Na tym właśnie polega kłopot z kontrolowaniem innych przy pomocy złości. Jest to rozwiązanie tymczasowe i kosztowne. Nie potrwa długo, a po drodze możesz utracić przyjaciół, rodzinę, dobre samopoczucie.

Furiaci i terroryści

Jesteś terrorystą, ponieważ starasz się podporządkować sobie innych przy pomocy strachu. Wiem, że brzmi to okropnie- Ale taka jest prawda. Każdy, kto wykorzystuje złość i wściekłość, żeby zastraszyć innych, jest terrorystą.

Nałogowcy złości używają siły, próbując zmusić innych do wypełniania ich woli. Oto komunikat złości: „Zrób to, bo jak nie...! Jestem większy od ciebie lub głośniejszy, lub podlejszy, lub bardziej wściekły. Mogę zmusić cię, do czego zechcę. I lepiej nie próbuj mnie powstrzymać, bo rozzłoszczę się jeszcze bardziej”.

Czy brzmi to dziecinnie? No cóż, tak. Niektórzy ludzie uzależnieni od złości nie wydorośleli jeszcze w pełni. Podobnie jak małe dzieci, wpadają we wściekłość, kiedy nie dostają tego, czego chcą. Wrzeszczą. Kopią- Tłuką. Dąsają się. Płaczą. „Ja chcę, chcę, chcę! Daj mi to!”.

Czy to już nie najwyższy czas, żeby nauczyć się kilku lepszych sposobów wpływania na innych? Zamiast wrzeszczeć, spróbuj spokojnie porozmawiać. Zamiast zastraszać, poszukaj kompromisu. Wysłuchaj, zamiast pouczać.

Odrzucanie odpowiedzialności

To wszystko to ich wina, prawda? Sprawy wyglądałyby zupełnie inaczej - wprost idealnie - gdyby nie ci wszyscy durnie, którzy doprowadzają cię do szału.

„Chyba przez ciebie oszaleję. Ten cały bałagan to twoja wina”. To zdanie jest najczęstszą wymówką, którą zdarza mi się słyszeć- To hymn nałogowców złości. „Chyba przez ciebie oszaleję”.

Obwinianie innych jest sposobem, w jaki nałogowiec złości unika odpowiedzialności za swoje własne decyzje i działania.

Oto przykład. Hedda jest trzydziestoletnią księgową i gospodynią domową z zaburzeniami apetytu i wieloletnim problemem alkoholowym (choć teraz już nie pije). Co najmniej dwa, trzy razy dziennie wścieka się na męża, dzieci, szefa lub przyjaciół. O co w tym wszystkim chodzi? Dlaczego każdy z tych idiotów stara się powiedzieć jej, co ma robić? Do tego są takimi niewdzięcznikami. I krętaczami. I przez cały czas chodzi im tylko o to, żeby ją wykorzystywać- I nie doceniają tych wszystkich wspaniałych rzeczy, które dla nich robi. I tak dalej, i tym podobne.

Hedda czuje się męczennicą. Uważa, że poświęca całe swoje życie, żeby sprawić przyjemność innym. Ale jaki ma wybór (mówi sobie)? Ojciec wykorzystywał ją seksualnie. Matka była podła. Siostra była pupilką całej rodziny (ta mała podstępna zołza), brat zbierał wszystkie pochwały. A jej nikt nie poświęcał czasu, nikt nie obdarzał miłością.

Sam widzisz, że to wszystko ich wina. Biedna Hedda nie miała wyboru. Na tyle, na ile się orientuje, ma pełne prawo być wściekła

po tym wszystkim, co ją spotkało. Skrzywdzili ją i teraz za to zapłaca. Tak, Hedda jest nieszczęśliwa. Oczywiście, że jest samotna. I zmęczona z powodu życia w ciągłej złości. Ale cóż może zrobić? Doprowadzana do pasji, cały czas źle traktowana, Hedda po prostu będzie musiała być wściekła tak długo, jak długo „oni” się nie zmienią.

Hedda nie bierze odpowiedzialności za swoje własne życie. Ławtwej jest jej obwiniać innych. To oni muszą się zmienić, ona może tylko biernie czekać.

Gdzie tkwi błąd? To proste. **Nie zmienisz się, jeżeli nie weźmiesz odpowiedzialności za swoje własne czyny.** Kropka. Obwinianie innych to gwarancja niepowodzenia. Jedyny sposób, żeby coś zmienić, to przestać wskazywać na innych.

Nikt poza tobą nie kieruje twoim życiem.

Może pamiętasz słynny zwrot z historyjki obrazkowej „Pogo”: „Spotkaliśmy wroga, to my nim jesteśmy”. „Wróg” to twoja ucieczka przed odpowiedzialnością.

„**Ja sam doprowadzam się do .szału!**”. Nie żaden ty. Jeżeli spóźniasz się pół godziny i do tego czasu jestem już purpurowy z wściekłości, to **ja** sam jestem przyczyną tej złości. Jeżeli siedzę i aż gotuję się z wściekłości na coś, co powiedziałaś lub zrobiłaś, to **ja** mam problem, a nie ty. Jeżeli jestem przekonany, że chcesz mnie porzucić i dostaję z tego powodu obłądu, to jest to tylko moja sprawa.

Muszę wziąć odpowiedzialność za własne czyny. To jedyny sposób, żeby się zmienić. Jeżeli to ja doprowadzam się do szału, to tylko ja mogę coś na to poradzić. Nic muszę z tym czekać na ciebie.

Ubogie umiejętności komunikacyjne

Między Beverly a Masonem powstała różnica zdań. Ona chce w ten weekend odwiedzić swoich rodziców, on chce zostać w domu. Rozmowa zaczęła się spokojnie, ale po minucie czy dwóch Mason zaczyna mieć problemy. Nie potrafi powiedzieć, o co mu chodzi. Nie może znaleźć odpowiednich słów. Nic z tego, co mówi, nie jest zrozumiałe.

Mason czuje się zbity z tropu. To właśnie w takich momentach wpada w złość. Bełkocze, mamrocze, pokrzykuje. Wybiega z domu. Zrzędzi, daśa się, wraca i nadal nie wie, jak wyrazić to, o co mu chodzi.

Mason jest kiepskim mówcą. Nigdy nie zdobył podstawowych umiejętności w porozumiewaniu się. Nie jest też dobrym słuchaczem. Nie potrafi podzielić się swoimi uczuciami. Ma kłopoty z ekspresją potrzeb i pragnień. Taka sytuacja jest dla niego frustrująca i doprowadza do tego, że Mason wścieka się na siebie i innych.

Czy zachowujesz się podobnie? Jeżeli tak, potrzebna ci pomoc, żebyś nauczył się, jak można lepiej słuchać i rozmawiać. W dalszej części książki będę rozwijał ten temat, na przykład opiszę, na czym polegają wypowiedzi typu „ja”. Możliwe jednak, że potrzebne ci będą dodatkowe wiadomości z tej dziedziny, dostępne w odpowiednich książkach lub na zajęciach poświęconych temu problemowi

Unikanie uczuć lub osób

Złość może być „uczuciową przykrywką”. Jest tak silna i głośna, że uniemożliwi ci odczuwanie czegokolwiek poza nią.

Twój siedemnastoletni syn, Kevin, pożyczył samochód. Miał wrócić do domu przed północą. Obudziłaś się o drugiej w nocy. Kevin nie ma. Natychmiast wpadasz we wściekłość. „Gdzie jest ten durny dzieciak?! Czemu go jeszcze nie ma?! No, już ja się z nim policzę, kiedy wróci do domu!? Jak on śmie robić mi coś takiego!”

Twoja żona też już wstała. Nie wygląda jednak na rozżłoszczoną. Jest raczej zaniepokojona. Chciałaby porozmawiać z tobą o swoich obawach. Ale nie robi tego. Przecież jedyną twoją reakcją byłoby wybuch gniewu. Swoją złość skierowałabyś przeciwko niej.

Czy nie jesteś ani trochę zaniepokojony? Przecież Kevin jest zwykle słowny. Może coś mu się stało, może miał wypadek?

Nałogowcy złości zachowują się tak, jakby złość była jedynym dozwolonym uczuciem. Wybacz, obawy są niedozwolone. Myślisz, że jestem mięczakiem? Smutek, płacz - zakazane. Są takie rozlazłe. Radość i szczęście - surowo wzbronione. Życie

jest twarde, z nikim się nie cacka, nie chcę się rozklejać. Żadnego wstydu czy poczucia winy - to babskie fochy, a poza tym nie mam czasu, jestem zbyt zajęty obwinianiem innych. Pozostaje tylko złość. Złość jest jedynym uczuciem, z którym nałogowiec złości potrafi się uporać.

Co się dzieje, kiedy nałogowiec złości zaczyna odczuwać jedno z zakazanych uczuć? Trzeba działać szybko. Przekształcić je w złość, zanim ktokolwiek zauważy, że potrafisz odczuwać coś innego. Musisz też bardzo uważać, żebyś ty sam nie natknął się na któreś z tych niebezpiecznych uczuć. Mógłbyś się nieźle przestraszyć.

Może zabrzmiałoby to zabawnie, ale dla nałogowca złości złość jest jedynym „bezpiecznym” uczuciem. To dodatkowy powód, dla którego tak trudno jest z niej zrezygnować.

Czy jesteś gotów zajrzeć za kurtynę i dotrzeć do ukrytych tam uczuć, tak aby osiągnąć pełnię swojej osobowości? Jeżeli nie, to bądź konsekwentny, bo postępujesz słusznie. Trwaj w złości. A wtedy nigdy nie będziesz musiał stawiać czoła smutkom i radościom prawdziwego życia.

Jest coś jeszcze, co twoja złość może przykrywać. To pragnienie bliskości, miłości. Nałogowiec złości myśli w ten sposób:

Chcę być kochany, ale jednocześnie myśl o tym mnie przeraża. Czuję się bezbranny. Jeżeli pozwolę sobie na miłość, odkryję się przed tobą, a wtedy łatwo możesz mnie zranić. Lepiej się zabezpieczę, będę cię trzymać na dystans. A© jak to osiągnąć?

Ależ to proste, złością. Wynajdę tysiąc powodów, żeby z tobą walczyć. Odepchnę cię. Żegnaj, okrutny kochanku. Odejdź. Nienawidzę cię.

Czekaj! Tak naprawdę to nie chciałam, żebyś odszedł. Chcę, żebyś został. Ale boję się dopuścić cię bliżej. To dlatego tak się miotam. Ale nio zostawisz mnie, prawda? Wiesz przecież, że cię kocham. Proszę, postaraj się zrozumieć. Mówię „Idź do diabła”, ale to tylko taka poza.

Czy naprawdę wierzysz, że ktoś wytrzyma to na dłuższą metę i zostanie z tobą? Daj spokój, bądźmy szczerzy. Sposobem zatrzymania ukochanej osoby jest otaczanie jej miłością. Jeżeli nieustannie tylko pieklisz się na nią, prawdopodobnie odejdzie od ciebie.

partnerzy nałogowców złości często mówią mi, że już dłużej nie mogą tak żyć. Tak, wiedzą, że są naprawdę kochani. Wiedzą, że złość jest tylko obroną przed bliskością. Ale nie mogą już dłużej czekać. Są wykończeni i mają dość ciągłych ataków i obelg.

Jeżeli kogoś kochasz, okazuj mu to. Opuść sobie na chwilę swój gniew. Owszem, istnieje możliwość, że zostaniesz zraniony. Może nawet zdradzony lub porzucony. Ale szczerze mówiąc, szanse na zranienie lub porzucenie są znacznie większe teraz, kiedy zachowujesz się jak palant.

Nawyk

Naturalna moc przyzwyczajenia jest następnym z kluczowych powodów życia w złości.

- / Słońce wschodzi każdego ranka. Moja złość tak samo
- / Jem trzy posiłki dziennie. Mam dwa napady złości
- / Co noc Śpię osiem godzin. Moje sny są pełne złości
- Pracuję pięć dni w tygodniu. Wściekam się siedem

Nawyki to zachowania odruchowe. Znaczy to, że nie musimy myśleć o tym, co właśnie robimy. Po prostu to robimy. To tak jak zawiązywanie sznurowadeł. Odkąd skończyłem osiem lat, nie zastanawiałem się, jak wiązać sznurowadła. Gdybym teraz zaczął o tym myśleć, prawdopodobnie wszystko by mi się poplątało.

Nawyki są efektywne. Dlatego właśnie są tak cenne. Dzięki nim nad wieloma sprawami nie musimy się zastanawiać. Co się jednak dzieje, kiedy rozwiniemy w sobie „szkodliwy” nawyk? Bardzo trudno go potem zmienić, właśnie dlatego, że nie poprzedzamy działania myśleniem.

Złość jest okropnym nawykiem. Wściekasz się na okrągło, nawet o tym nie myśląc, nie dokonując żadnych świadomych wyborów.

Wyobraź sobie taką sytuację: siedząc w samolocie, słyszysz oświadczenie pilota:

Panie i panowie, witam na pokładzie. Dobra wiadomość na dzisiaj: teciaterm tą trasą już ponad pięćset razy. Znam ją na pamięć, właściwie mógłbym lecieć z zamkniętymi oczami. W istocie, to jest właśnie

to, co planuję dzisiaj zrobić: dwa tysiące mil automatycznego lotu, cały czas z zamkniętymi oczami. Jestem przekonany, że czeka nas przemiła podróż.

Taka wiadomość z pewnością przyciągnęłaby twoją uwagę. Nałogowcy złości idą przez życie z takim hasłem:

Uwaga, panie i panowie. Chciałbym zawiadomić, że już wiele lat temu dowiedziałem się o życiu wszystkiego, uczyłem się złościć na okrągło, a że pyłem pojętym uczniem, stałem się w tej dziedzinie ekspertem. Teraz, oczywiście, robie, to już odruchowo. Potrafię się wściec niemal z każdego powodu. Bez chwili zastanowienia, Idę przez życie z zamkniętymi oczami. Na szczęście, moja *ztoóc* jest automatyczna. Życie jest dzięki temu o wiele prostsze.

Dla tych ludzi złość jest czymś zupełnie naturalnym, znajomym, częścią codziennej rutyny. Jednocześnie tracą oni umiejętność zachowywania się adekwatnie do sytuacji. Nałogowiec złości nie umie reagować różnie w różnych okolicznościach - za każdym razem uruchamia tylko swoją złość.

Myśl przewodnia, to: „oczywiście, że jestem wściekły”.

Ale w kontekście złości nie istnieje żadne „oczywiście”. Nie ma szablonowych powodów do złości.

Bardzo trudno jest pozbyć się nawyku złości- Żeby to osiągnąć, przede wszystkim trzeba starać się **opóźnić cały proces**. Niczego nie przesadzaj z góry. Zanim podejmiesz jakiegokolwiek działanie, dobrze się zastanów. Nie rób niczego pochopnie, bez rozważenia wszystkich aspektów sprawy. Jeżeli zauważysz, że wpadasz w złość, wstrzymaj się. Zapytaj siebie, czy masz do tego wystarczająco ważny powód, i ma to być naprawdę ważny powód. Upewny się, czy na pewno nie jest to twoja kolejna nawykowa reakcja. Jeżeli okaże się, że tak, przerwy w miejscu, do którego doszedłeś, i po prostu zajmij się czymś innym.

Gorączka złości

Helen miała problemy niemal przez całe swoje życie. Spotykam się z nią, żeby pomóc jej uważnie przyjrzeć się jej złości. Niedawno opowiadała mi o sprzeczce ze swoim chłopakiem. Tak się na niego

wściekła, że uderzyła go w oko. W odpowiedzi on uderzył ją. Omal nie skończyło się rozstaniem. Wciąż jeszcze czuje ból tamtego ciosu. Niezłe zamieszanie, prawie katastrofa.

Dlaczego więc, kiedy mi to opowiada, Helen się uśmiecha? Niezbyt szeroko, ale jednak. Spytajmy ją o to.

Ron. wyznam ci sekret Złość mnie ożywia. Ten nagły napływ adrenaliny. W takiej chwili czuję, że żyję.

I ja wyznam wam sekret: „Gorączka złości” jest przyczyną złości u bardzo wielu osób.

Craig Nakken w swojej książce *The Addictive Personality* twierdzi, że najważniejsze w tym wypadku są dwie rzeczy. Po pierwsze, możesz uzależnić się nie tylko od substancji chemicznych takich jak alkohol czy narkotyki, ale także od pewnych zdarzeń, na przykład walk, kłótni, starć. Głównym sygnalizatorem uzależnienia jest fakt, że twoja miłość i zaufanie do rzeczy uzależniającej cię są większe niż do czegokolwiek innego.

Niektórzy z nałogowców złości nauczyli się w taki właśnie sposób kochać i ufać złości. Gniew jest starym, sprawdzonym uczuciem. Jeśli chcesz się rozruszać, zawsze możesz na niego liczyć.

Po drugie, Nakken mówi, jak osoby uzależnione zastępują intymność intensywnością. Oznacza to, że nie dążą do bliskich, bezpiecznych związków, które są dla nich zbyt monotonne. Pragną tylko intensywnych przeżyć.

Intensywna złość jest ekscytująca. W czasie kłótni i pyskówek krew krąży szybciej, czujesz, że żyjesz. Kiedy przestajesz się awanturować, jesteś przygnębiony, znudzony, ospały.

Nikt nie wspomina o „gorączce złości”. Jest ona jedną z lepiej strzeżonych tajemnic. Ale naprawdę istnieje, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet

Nie Ron, nie w moim przypadku. Ja się tak nie zachowuję. Dlaczego? Złość sprawia, że czuję się okropnie. Kiedy się wściekam, nie jest mi ani trochę przyjemnie.

W porządku, wierzę ci. Ale nie o to tu chodzi. W czasie „gorączki złości” możesz czuć się dobrze lub źle. Ale, tak czy inaczej, jest ¹⁰ intensywne uczucie, przemożne, głębokie doznanie. I o to właśnie chodzi.

Czy kiedykolwiek słyszałeś określenie „ekscytująca udręka”? Takie jest właśnie życie wielu nałogowców złości - emocje w parze z udręką.

Wierzę, że wiele osób trwa w złości, ponieważ nie chce zrezygnować z intensywnych odczuć, które jej towarzyszą. Przez następne sto lat możesz uczyć ich technik komunikowania się, ale co to da, skoro oni i tak nie będą z nich korzystać. Przyczyną, dla której pozostają uzależnieni od złości, jest podniecenie, które ona ze sobą niesie.

Niektórzy nałogowcy złości są uczuciowymi wrakami. Są całkowicie emocjonalnie uzależnieni od swojej złości. Być może usłyszysz od nich, że wcale nie czują się dobrze w tej sytuacji i może tak być w istocie, ale ich złość jest im po prostu potrzebna. Właśnie dlatego jest im tak trudno wyzwolić się od niej.

Co jest takiego specjalnego w „gorączce złości”, że można się od niej uzależnić? Sądzę, że towarzyszące jej intensywne uczucie, że żyjesz.

Co pozostanie, jeżeli „odstawisz” to uczucie? Nuda, niepokój, pustka. Przygnębiające i bezbarwne życie. Depresja.

I co wtedy? Szybki powrót do starych schematów, żeby znowu poczuć, jak krew pulsuje w żyłach?!

To jest sedno sprawy. Chcesz czuć się dobrze. Chcesz czuć energię, siłę, podniecenie. Po prostu chcesz czuć cokolwiek. W przeciwnym wypadku odzywa się nuda i przygnębienie. Ale do tej pory, żeby odczuwać, polegałeś wyłącznie na swojej złości. Stałeś się emocjonalnie zależny od swojej złości. Najwyższy czas, żeby to zmienić.

Każdy początek to jednocześnie koniec czegoś. Rezygnujemy z jednej rzeczy, żeby dostać inną. To samo dotyczy złości. Musisz pożegnać się ze swoją wściekłością. Gorączką. Emocjonalnym uzależnieniem. Nie ma dla nich miejsca w normalnym życiu.

Nie zmienisz swojego życia, dopóki nie postanowisz, że rezygnujesz z pogoni za gorączką złości. Czy jesteś do tego gotów? Czy wyobrażasz sobie, jak będzie wyglądało twoje życie bez tych momentów wielkiej intensywności?

W porządku, Ron. Zrobię to. Zrezygnuję z gorączki złości. Ale czym mogę ją zastąpić? Chcę żyć pełnią życia. Nie mam zamiaru skończyć ze złością i umrzeć. Co mogę mieć w zamian?

Będę z tobą szczery. Nie jestem w stanie zaproponować ci niczego, co w pełni zastąpiłoby „gorączkę złości”. Tak intensywne przeżycia nie zdarzają się w normalnym życiu. To samo dotyczy odłotów po narkotykach, seksualnej ekscytacji nałogowca seksu, a nawet odczuć bulimiczki przy zwracaniu pożywienia. W normalnym życiu nic ma miejsca na tak ekstremalne przeżycia.

Ale oferuję ci coś całkowicie odmiennego i lepszego - zupełnie nowy sposób życia. To jak zamiana starego roweru na nowiutki samochód. Masz możliwość osiągnąć spokój umysłu, szczęście, harmonię w związkach, całą gamę normalnych uczuć, w zamian za wiadro pełne złości. Taka jest moja propozycja. Wymień swój stary rower, nazywany złością, na nowoczesny pojazd, który zawiezie cię o wiele dalej.

Podsumowanie

Przestudiowaliśmy sześć głównych powodów, dla których ludzie żyją w złości: żądza władzy i kontroli, odrzucanie odpowiedzialności za własne życie, ubogie umiejętności komunikacyjne, unikanie innych uczuć i osób, nawyk, „gorączka złości”.

Przyjrzyj się uważnie tym sześciu przyczynom. Które z nich obserwujesz u siebie? A może znasz jeszcze inne? To możliwe, wymieniłem tylko te, które spotykam najczęściej.

Co dalej? Najważniejsze jest teraz, żebyś zajął się tymi, które wymieniłem. Zdecyduj, która u ciebie występuje najwyraźniej. Możesz poprosić o pomoc innych. A potem zabieraj się do roboty. Nie możesz po prostu siedzieć i czekać, aż życie samo ci się ułoży. Zacznij wprowadzać proponowane przeze mnie w tym rozdziale zmiany, a już od dziś zauważysz ich korzystny wpływ.

Nie przerywaj jednak czytania tej książki. Pozostało jeszcze wiele spraw do omówienia.

WW: Wiem, że strzyżenie trawników to mój obowiązek w tym tygodniu, ale w kosiarce nie ma już paliwa.

Meloćy: Przywiozę ci benzynę. Wtedy będziesz mógł to zrobić.

W\$: No tak, ale nie możemy sobie dziś pozwolić na wyprawę do miasta

Melody: O, popatrz, tu jest jeszcze trochę benzyny. Teraz spokojnie możesz zabrać się do roboty.

WiB: No niby tak, ale słońce właśnie zaczęło mocniej grzać i trawa będzie zbyt sucha.

„Tak, ale...”, „tak, ale...”, „tak, ale...”, a w rzeczywistości znaczy to: nie, nie, nie. To kolejny rodzaj „podstępnej złości”.

Udawanie głupiego

Henry uczy mechaniki w lokalnej szkole. Ale spróbuj zapytać go, kiedy zamierza wziąć swoje dzieci na weekend. „Rety, nie wiem. Trudno jest zaplanować takie przedsięwzięcie. Nigdy nic udało mi się żyć według planu”. Ani razu jednak nie przytrafiło mu się opuścić zajęć w szkole. Oto, jak można to przetłumaczyć:

Angie, rozwiodłaś się ze mną. Teraz mam zamiar ci za to odpłacić. Będę się zachowywał okropnie i doprowadzała cię tym do szału. Będę odgrywał się na tobie, co tydzień udając głupiego. To mi się nawet podoba.

Przeoczone drobiazgi

Och, Fred. czy nie wspominałam ci, że w sobotę idę do kasyna? Jaka ze mnie gapa! Przecież ominie mnie twoje przyjęcie. Tak mi przykro.

I znowu ten okropny zwrot „przykro mi”. Dlaczego ludzie mówią, że im przykro, kiedy w rzeczywistości czują złość? Żeby nikt nie mógł mieć do nich pretensji. Gdyby **Fred** się rozzłościł, Beth mogłaby wyglądać na skrzywdzoną.

Fred, nie rozumiem o co ci chodzi. Czemu jesteś na mnie zły? Przecież nie zrobiłam nic złego.

To strategia „podstępnej złości”. Zachowuj się jak niewiniątko, i w tym samym czasie całkowicie pokrzyżuj komuś plany. **Nie chodzi o to, co robisz. Chodzi o to, czego nie robisz. W ten właśnie sposób okazujesz swoją złość.** Pewne sprawy ci umykają. Innych nie udaje ci się doprowadzić do końca. A już najgorzej wyglądają te, w których inni liczą na ciebie. Może w końcu dadzą ci spokój?!

Jęki i utyskiwania

Jeszcze jeden popularny schemat „podstępnej złości” to jęki, utyskiwania skargi, pomruki niezadowolenia, gderanie pod nosem.

„Co powiedziałaś, Tommy?”

„Nic, nic” (chrrm, chrrm, prychn, zrzęd, zrzęd)

„Coś nie tak, Tommy?”

„Przecież powiedziałem, wszystko w porządku. Grrrrrrrrrrrrrr, chrrrrrrnn”

Głos Tomnr/ego brzmi jak odległy grzmot. Ale, oczywiście, wszystko jest w porządku. No pewnie.

„Podstępna złość” to dopiero pierwszy szczebel drabiny. Do pokonania zostało nam jeszcze siedem.

Krok drugi: chłodna obojętność

Jestem na ciebie wściekły i nie mam zamiaru o tym rozmawiać. Tak, to cię nauczy.

Oczywiście, ignorowanie innych jest trochę bardziej jednoznacznym sposobem okazywania złości niż „podstępna złość”. **Inni** przynajmniej wiedzą, że jesteś zły. Bardzo możliwe jednak, że nie domyślają się nawet, dlaczego. Będą więc musieli zgadywać. A jakże, bo ty na pewno im tego nie powiesz.

To taki rodzaj kary. Jesteś wściekły. Chcesz komuś dokuczyć.

Starożytna sztuka **uników**. Hektor złamał zasady, modlił się o deszcz we wtorek. Nikt nie modlił się o deszcz przed środą. To może obrazić bogów. Trzeba wypędzić Hektora z wioski. Jeżeli będzie próbował wrócić, nikt nie odezwie się do niego ani słowem. Niech ma za swoje.

Czy nie brzmi to głupawo? A co powiecie o tym? Herman złamał zasady, jego dziewczyna zaszła z nim w ciążę. Teraz muszą się pobrać.

Ja na ten ślub się nie wybieram. Nawet nie odezwę się do niego słowem. Nie spojrzę na jego dziecko. Przestał dla mnie istnieć.

Dla niektórych nałogowców złości **milczenie jest rodzajem broni**. Środkiem, którego używają, aby okazać innym swoją dezaprobatę. Ale bądźmy szczerzy. Okazywanie komuś chłodnej obojętności to dość ubogi sposób przekazywania informacji. Tak nigdy nie rozwiążesz swoich problemów.

Być może w danym momencie jesteś zbyt zdenerwowany, żeby spokojnie rozmawiać. Obawiasz się, że możesz stracić panowanie nad sobą. W porządku, daj sobie chwilę na uspokojenie (patrz rozdział 6). To nie to samo, co karanie kogoś milczeniem. Tak czy inaczej, będziesz musiał nauczyć się rozmawiać wtedy, kiedy opanowuje cię złość.

Krok trzeci: obwinianie, zawstydzanie

To bardziej bezpośrednia forma złości. Przekazuje informację:

Coś jest z tobą nie w porządku. Wiem to. Mam zamiar ci o tym powiedzieć. Ponieważ jestem na ciebie zły, chcę sprawić, żebyś i ty poczuł się źle.

Nałogowcy złości często obwiniają innych za swoje niepowodzenia. **Przez ciebie** boli mnie głowa. **Przez ciebie** tak się rozłościłam. To wszystko **twoja wina**. Przez ciebie, przez ciebie, przez ciebie.

To twoja wina, więc moje pretensje do ciebie są jak najbardziej uzasadnione. Najlepiej od razu porozmawiajmy kilka godzin o brakach twojego charakteru. Jesteś leniwy. Jesteś tłusty. Jesteś głupi. Jesteś za cwany, nawet jak dla samego siebie. Jesteś tchórzem. Jesteś nikim. Nie potrafisz nawet zarobić na siebie. Pracujesz o wicie za ciężko.

W książce *Letting Go of Shame* moja żona Pat i ja omawiamy pięć zawstydzających przekazów. Komunikują one innym, że są do

niczego. Informują, że coś jest nie tak, zwykle jest to coś, z czym dana osoba nie jest w stanie sama się uporać. A oto one:

- / Jesteś nic niewart
- / Nie jesteś dość dobry
- / Nie jesteś wart miłości (nie można cię kochać)
- / Nie pasujesz tu
- / Nie masz prawa do istnienia

Te komunikaty brzmią przerażająco, nawet wypowiedzian szeptem. A poza tym, kim jesteś, żeby osądzać innych?

Obwinianie i zawstydzanie jest podłe. Sprawia, że inni czują się fatalnie.

I co z tego?

Czemu miałoby mnie to powstrzymać? Jestem wściekły na Judy. Chcę, żeby poczuła się naprawdę beznadziejnie i dlatego właśnie nazwałem ją fładrą i dziwką. Bardzo dobrze wiem, co robię. I to przynosi efekty. Potrafię doprowadzić ją do płaczu, kiedy tylko zechcę.

Świetnie! Tylko kiedy Judy już się wypłacze, zrewanżuje ci się nazywając cię życiowym nieudacznikiem, a to właśnie twój słab; punkt. Potem będzie wściekła i urażona przez cały następny ty dzień. Twój syn, Jeny, który przypadkiem słyszał całe zajście, nie będzie chciał iść z tobą na mecz, a czteroletnia Trudy zapyta cię, o zrobiłeś mamie, że tak płacze.

Obwinianie i zawstydzanie to przejawy złości. Czasem odnoszą efekt, czasem nie. Niemal zawsze prowokują kontratak. W odwie cie zostajesz więc również obwiniony i zawstydzony. I właśnie* wtedy wspinasz się na następny szczebel drabiny.

Krok czwarty: przekleństwa, krzyki i wrzaski

Jack kazał swojej trzyletniej przybranej córeczce, Ruth, zje* obiad do końca.

„Nie, nie zjem” - odpowiada Ruth.

„Proszę, bądź dobrą dziewczynką i gedz obiad”.

„Nie chcę”.

„Jesteś niegrzeczna. Niedobra. Jesteś niedobłą małą dziewczynką”.

„Nic mnie to nie obchodzi. Nie jestem głodna”.

Jack zaniemówił na kilka sekund, a potem poczerwieniał na twarzy i zaczął wykrzykiwać do Ruth: „Ty cholerny bachorze, nienawidzę cię, nienawidzę ciebie i tej twojej siostry!”. Krzyczał, wyzywał, wrzeszczał, coraz głośniej i głośniej. Nie przestał nawet, kiedy Ruth zaczęła szlochać. Jego żona, Trudy, przybiegła z kuchni i musiała odciągnąć go od dziewczynki.

Jack ma niewyparzoną gębę. Przeklina w domu, w pracy, w kościele. Uważa, że ten zły nawyk odziedziczył po ojcu. Od czasu do czasu próbuje przestać tak się wyrażać, ale nigdy nie wytrwał zbyt długo.

Twierdzi, że nigdy nie krzyczy; on tylko głośno mówi, czasem bardzo głośno.

Drobna Julia też jest krzykaczką. Kiedy się rozkręci, słysząc ją o przecznicę dalej. Jej chłopak próbuje ją uciszyć „Ćśś...”. W odpowiedzi Julia krzyczy: „Nie sycz na mnie, ty szumowino!”. Będzie wrzeszczała tak długo i tak głośno, jak się jej spodoba. Sąsiedzi mogą od razu bez wahania dzwonić na policję.

Ale dlaczego? Wymień mi jedną rzecz, która dzięki twoim wrzaskom zyskuje sens. Od kiedy to wydzierając się jesteś bardziej przekonujący? Przekleństwa, krzyki i wrzaski dają dokładnie jeden efekt - sprawiają, że robisz z siebie idiotę. Straszniego idiotę. Nie żebyś rzeczywiście był kretynem, ale właśnie tak się zachowujesz, kiedy w całej krasie prezentujesz światu swoją niewyparzoną gębę.

„Ron, przecież muszę spuścić trochę pary. Poza tym, czy nie uważa się, że odreagowanie swojej złości od czasu do czasu jest dobre dla zdrowia?”.

Po pierwsze, wcale nie musisz upuszczać pary. **iy chcesz** to robić, a to wielka różnica. Spokojna rozmowa nie zabija, nawet nie powoduje szczękościsku.

Po drugie, jakiegokolwiek wybuchy wcale nie są dobre dla zdrowia. Ogólnie rzecz biorąc, są szkodliwe.

Po trzecie, jeżeli chcesz wrzeszczeć, droga wolna, nie żałuj sobie, ale daleko w lesie albo we własnej, szczelnie zamkniętej

piwnicy. Dlaczego ktokolwiek miałby być skazany na wysłuchiwanie tych śmieci?

Po czwarte, masz poważne problemy ze swoją złością, pamiętasz jeszcze o tym? Nie potrafisz poradzić sobie z nią typowymi metodami. Ty nie przeklinasz tylko trochę. Ty nie krzyczysz tylko trochę. TV przeklinasz, ile wlezie. Wrzeszczysz, ile się da. Za często. O wiele za często.

Przekleństwa, krzyki i wrzaski świadczą o tym, że tracisz panowanie nad swoją złością. Musisz natychmiast przestać. Nie *rat* dobrego wytłumaczenia dla wulgarnych, hałaśliwych odzywek Żadnego.

Jeżeli nie opamiętasz się, już wkrótce wejdiesz na kolejną> szczebel na drabinie złości.

Krok piąty: żądania i groźby

To zaczyna wyglądać naprawdę źle- „Podstępna złość”, chłodna obojętność, obwinianie i zawstydzenie, przekleństwa, krzyki i wrzaski. I cały czas bez kontroli. Czas podnieść stawkę.

Cholera, grzecznie poprosiłem, żebyś ściszyła to radio, ale nie, oczywiście, ty nie mogłaś tego zrobić. Lepiej się pospiesz, bo ci się dostanie.

„Zrób to albo...”. Tak brzmi komunikat. Zrób to albo naprawdę się wścieknę. Zrób to albo cię zastrzelę. Zrób to albo pożegnaj się z seksem w tym tygodniu. Zrób to albo wyniosę się stąd. Zrób to albo zabieram dzieciaki i nigdy ich już nie zobaczysz. Zrób to albo powiem wszystkim, że jesteś wariatem. Zrób to albo...

Czy pamiętasz ten smutny tekst z piosenki Rolling Stonesów? „You can't always get what you want, you can't always get what you want”. Nie zawsze możesz dostać to, czego chcesz. Lepiej nie cytuj tego przy nałogowcu złości.

„O co ci chodzi, Ron? Niech lepiej nikt nie próbuje mnie powstrzymać.”

To przypomina mi pewną historię.

Mocarny Rolf

Żył kiedyś mocarny olbrzym o imieniu Rolf. Był nałogowcem złości. Był silny. Był nieokrzesany. Był podły. Był tyranem.

Pewnego dnia Rolf spotkał piękną księżniczkę.

- Chcę milion dolarów - powiedziała. - Płać albo...

- Albo co? - spytała księżniczka, która wcale nie sprawiała wrażenia przestraszonej.

- Albo tak się nadmę i tak zadmę, że zdmuchnę twój piękny pałac z powierzchni ziemi!

Cóż, ta księżniczka wiedziała wszystko co trzeba o wielkich, złośliwych piniaczach. Kiedyś była żoną jednego z nich. Mieszkała wtedy w pałacu z trzciny, z którego nie został potem nawet ślad. Kiedy już pozbyła się męża, zbudowała sobie nowy pałac. Tym razem z potężnych kamiennych bloków, ze specjalnie wzmocnionymi ścianami i izolacją przeciwszczą.

- Spróbuj szczęścia - powiedziała do olbrzyma.

Rolfowi wcale się to nie podobało. Nadymał się i nadymał przez całą noc. Nagle spurpurowiał i zajęczał: - Rety, myślałem, że każdego mogę zmusić, żeby zrobił to, czego ja chcę, jeżeli tylko dość go nastraszę.

- Każdego, ale nie mnie - odpowiedziała księżniczka. - A teraz wynoś się stąd, zanim zawołam strażę.

I więcej go nie widziała.

Krok szósty: nagonki i przepychanki

Fizyczna przemoc zaczyna się w momencie, kiedy zostaje ograniczona czyjaś wolność.

Penny jest wściekła, ponieważ Bill zapomniał przełożyć pranie z pralki do suszarki. Kiedy znajduje go na kanapie przed telewizorem, atakuje potokiem słów. Idzie za nim do kuchni. I im więcej mówi, tym bardziej jest wściekła. Jego przeprosiny nic nie zmieniają. „Nie muszę wysłuchiwać tego wszystkiego” - broni się Bill. - „Biore, samochód i pojeżdżę chwilę”. Ale nie tak łatwo uciec. Penny wskakuje w swój samochód i rusza za nim w pościg.

Douglas jest wściekły na Ellen. Jest przekonany, że flirtowała z kolegami z pracy. Jest zazdrosny. Przez godzinę zasypuje ją pytaniami. W końcu Ellen ma tego dość. Wstaje i idzie do wyjścia. Ale Douglas nie pozwoli jej odejść. Nie wcześniej, niż odpowie mu na wszystkie pytania. A poza tym, gdzie ona się może śpieszyć? A może po kryjomu spotyka się z jakimś mężczyzną? Douglas łapie ją za przeguby i mocno przytrzymuje, tak że Ellen nie ma szansy się uwolnić.

Penny prześladowuje Biila. Douglas ogranicza swobodę Ellen. Obydwoje naruszają czyjąś wolność. To właśnie jest przemoc.

Wszyscy mają jakieś usprawiedliwienia na swoją obronę. J^ie, przecież nie jestem brutalny. Nigdy nikogo nie uderzyłem. Zatrzymuję ich tylko dlatego, ponieważ zależy mi, żeby mnie wysłuchali". To błąd! Odbierasz im możliwość swobodnego wyboru. To już jest przemoc.

Oto słownikowa definicja przemocy: Przemoc to każde bezprawne lub nieuzasadnione użycie siły lub władzy przeciw prawom drugiego człowieka. Akty przemocy wyrządzają innym krzywdę. Nagonki i przepychanki odbierają drugiej osobie możliwość swobodnego wyboru, gdzie chce przebywać i co chce robić.

Nałogowcy złości wpadają w prawdziwy szał, gdy tylko ktoś próbuje narzucić im, co mają robić. Kiedy są zmuszeni na coś czekać, stają się poirytowani i rozdrażnieni. I nie próbuj zadręczać ich swoimi sprawami, chyba że jesteś przygotowany na walkę.

A może by tak wszyscy grali na tym samym poziomie? Jeżeli nikt nie ma prawa cię zadręczać lub zatrzymywać siłą, to i ty nie rób tego innym.

Krok siódmy: przemoc częściowo kontrolowana

Czas na występy złośliwców pierwszej ligi. Nie wiedzieć czemu, wszyscy ci głupcy nie przestają cię zadręczać. Początkowo starasz się być miły i uprzejmy. Z czasem podnosisz trochę głos. Później wkurzasz się i trochę straszysz. Następnie podążasz za nimi krok w krok, przekonując ich na wszelkie sposoby o słuszności twojego punktu widzenia. Ale czas już skończyć z gierkami.

Popychaj. Ciągnij. Szturchaj. Uderzaj. Wal. Kop. Przyduszaj. Wymachuj nożem. Strzelaj.

Celem tego wszystkiego jest **władza i kontrola**, zmuszenie wszystkich, żeby robili to, czego ty chcesz, żeby wiedzieli, kto tu rządzi.

Nazywam to „przemocą częściowo kontrolowaną”. Jest kontrolowana, ponieważ wszystkie te ataki mają jakiś konkretny cel. Wiesz, co robisz, nawet jeżeli później zaklinasz się, że wszystko wydarzyło się przypadkiem. Planujesz skończyć z tym, kiedy już osiągniesz zaplanowany cel.

Niestety, przemoc podobna jest do tygrysa ryczącego zza krat na swojego pana. Nie jesteś w stanie całkowicie jej kontrolować. Wciąż jest prawdopodobne, że zaatakuje. To właśnie wtedy łatwo jest stracić głowę.

Co się stało? Trochę droczyliśmy się z Sally, takie tam małe przepychanki. Nagłe ona spoliczkowała mnie, więc wściekłem się i uderzyłem ją. Kompletnie mnie poniosło.

Lub

Dałem Johnowi klapsa. Niegrzecznie mi odpowiedział. Postanowiłem dać mu lekcję, którą długo zapamięta. Uderzyłem go. ale przypadkiem trafiłem w brzuch. Przez chwilę nie mógł złapać tchu, napędził mi niezłego stracha.

Przemoc jest groźna. Trudno jest wcisnąć z powrotem raz wyjęty korek. Dlatego **nie** istnieje coś **takiego, jak mała przemoc**.

Przemoc w codziennym życiu nie ma żadnego uzasadnienia. No zgoda, jeżeli jakiś obłąkany szaleniec zaatakuje twoją żonę i dzieci, rób, co do ciebie należy, broń ich. Bądź bohaterem. Ale do tego momentu nie traktuj nikogo jak niebezpiecznego wariata.

Jesteś w nie najlepszej formie, jeżeli szwendasz się, krzywdząc ludzi wokoło. Czy nie masz lepszych pomysłów? Czy straciłeś umiejętność rozmawiania? Zrób coś z tym, zanim komus stanie się krzywda.

Częściowo kontrolowana przemoc ma dwa podstawowe mankamenty:

- Jest raczej bezceremonialnym sposobem dochodzenia swoich praw - desperackim aktem, który stawia cię

w bardzo niekorzystnym świetle, a do tego rzadko odnosi zamierzony skutek

- / Często prowadzi do nie kontrolowanej agresji, czyli ślepej furii

Krok ósmy: ślepa furia

Mój Boże, ostatnia rzecz, którą pamiętam, to mój atak na Jacka. Twierdzi, że kłamię i niemal toczyłem pianę z ust. Zdaje mi się, że naplułem na niego. Uderzyłem go. Jack ma zadrapania na całym ramieniu. Teraz będę go nazywał „Pazur”.

Zwykle złość podąża w łatwym do przewidzenia kierunku - podobnie jak energia elektryczna, która płynie przewodami. Rodzi się w „starym” mózgu. Wylewa się stamtąd, gotowa pomóc ci walczyć lub uciekać. Potem kieruje się przez „nowy” mózg, gdzie może być kontrolowana. „Nowy” mózg - to obszary, które rozwinęły się w mózgu człowieka stosunkowo niedawno i które są odpowiedzialne za racjonalne myślenie). Twój „nowy” mózg informuje cię, na czym polega problem, jak można mu zaradzić, jak właściwie wykorzystać złość.

Silna złość może jednak stanowić problem. Istnieje szansa, że nowy mózg ulegnie przeciążeniu, że nie poradzi sobie z tak wielką złością. Potrzebuje więc zabezpieczenia. Włącza wtedy przerywacze obwodu i odłącza świadome myślenie.

Wspaniale. Teraz już nie postradasz zmysłów, ale twoja złość pozbawiona jest wszelkiej kontroli. Zamienia się w ślepa furie, która zwykle jest mieszanką ogromnej złości i przerażenia.

Celem ślepej furii jest zniszczenie. Dlatego jest tak niebezpieczna. Zabić lub zginać samemu.

Ludzie głęboko uzależnieni od złości często wpadają w furie. Podobnie jak pompo, która przed użyciem została już zassana, są zawsze w stanie gotowości, z tą jedyną różnicą, że rozlewają wokoło złość, a nie wodę.

Nie możesz odkładać szukania pomocy do momentu, kiedy całkowicie stracisz kontrolę nad swoją złością. Wtedy jest już za późno. Trzeba działać, zanim zrobisz coś, czego będziesz żałować do końca życia.

Podsumowanie

Dość niebezpieczna drabina. „Podstępna złość”. Chłodna obojętność. Obwinianie i zawstydzanie. Przekleństwa, krzyki i wrzaski. Żądania i groźby. Nagonki i przepychanki. Przemoc częściowo kontrolowana. Ślepa furia. Wyżej i wyżej w górę drabiny.

Dokąd można iść dalej? Pozostaje tylko jeden kierunek - w dół. Następne trzy rozdziały pokażą ci, jak można to zrobić.

Jesteś gotów?

CZĘŚĆ II

Działanie

ROZDZIAŁ 5

Złap rybę albo odetnij przynętę. Czas podjąć zobowiązanie

O to właśnie chodzi, do tej pory mogłeś tylko zdobywać informacje o swojej złości, teraz przyszedł czas na działanie. Czas na zmianę.

Rzeczywista zmiana zaczyna się, kiedy obiecamy coś sami sobie. Przrzekniemy zrobić wszystko, co będzie konieczne. Myśleć inaczej. Postępować inaczej. A w wypadku nałogowca złości, nawet odczuwać inaczej.

Potrzebna ci będzie odwaga, żeby rozpocząć nowe życie, i siła charakteru, żeby w nim wytrwać. Potrzebna ci będzie nieugięta wola, żeby odmówić dziesiątkom zaproszeń do złości, choćby nie wiem jak kuszącym.

Potrzebna ci będzie szczerłość i uczciwość w stosunku do samego siebie, żebyś nie powrócił do starych schematów niedostrzegania swojej złości, oraz chęć przyznania się do błędów i naprawienia ich.

Potrzebne ci będzie zaangażowanie twojego umysłu. Ujarzmienie złości nie dzieje się samo z siebie. Będziesz musiał przemyśleć nowe sposoby radzenia sobie z różnymi sprawami.

Potrzebna ci będzie pomoc. Nie próbuj robić tego wszystkiego sam. Poproś o pomoc ludzi, do których masz zaufanie. Poproś o wsparcie osoby „normalne”, które potrafią kontrolować swoją złość lepiej niż ty.

Podlej zobowiązanie. Obietnicę. Uroczyste przyrzeczenie. Ślubowanie. To nazywa się zobowiązaniem. Zobowiązaniem do czego?

Cel

Pozostać opanowanym. Oto twój cel.

*Spokojnym. Opanowanym. Odprężonym.
Łagodnym. Wyciszonym. Cierpliwym.
Zrównoważonym. Pozbawionym niepokoju. Pewnym.
Pogodnym. W zgodzie ze sobą. Niezmaconym.*

Wyobraź sobie cichy staw, muskany tylko lekkim wietrzykiem. Pomyśl, że przyglądasz się swoim bawiącym się dzieciom i cieszysz się tym widokiem-

Zobacz siebie jako osobę opanowaną, na którą inni mogą liczyć w trudnych, stresujących sytuacjach.

Czy słyszysz siebie, mówiącego z głębi serca, z prawdziwym przekonaniem „Ech, też mi problem. Wcale nie jestem o to wściekły”.

Tak będzie, jeżeli porzucisz swoją niepokonaną złość. To twoja nadzieja i obietnica. Chociaż osiągnięcie tego nie będzie proste. Ale nic, co naprawdę się liczy, nie przychodzi łatwo.

Dwa rodzaje spokoju

Istnieją dwa aspekty spokoju. Obydwa są równie ważne. Obydwa będą ci potrzebne. Pierwszy sprawia, że prawie nigdy nie wpadasz w złość. Drugi to umiejętność wyrażania siebie, swoich myśli, uczuć, nawet wtedy, kiedy jesteś zły.

Spokój - nie wpadanie w złość prawie nigdy

Niewpadanie w złość jest równoznaczne z odrzucaniem niemal wszystkich zaproszeń do złości.

Bill jest powracającym do równowagi nałogowcem złości. Oto powody, dla których nie pozwala już sobie na napady wściekłości:

Ron, kiedyś byłem uzależniony od złości. Rano budziłem się wściekły, cały dzień chodziłem wściekły, wieczorem zasypiałem

wściekły. Skrzywdziłem wiele osób. Mogłem kogoś zabić albo zostać zabity. Musiałem z tym skończyć. Wiem jednak, że moja złość gdzieś tam jest i tylko czeka, żeby ponownie mną zawładnąć. Utrata równowagi, choćby raz, jest całkowicie wykluczona. Ze względu na samego siebie zawsze znajduję inne rozwiązanie. Nie pozwalam sobie nawet na irytację, ponieważ wiem, do czego to może prowadzić. Nie mam zamiaru przeżywać całej tej udręki raz jeszcze.

Bill jest podobny do alkoholika, który wie, że nie może wypić nawet jednego drinka. Obiecał sobie nowe życie. W imię tego jest zdecydowany zrezygnować ze swojej złości.

Pewnie pomyślisz, ten facet musi być jak wycieraczka, ludzie depczą po nim bez ustanku. Bez złości w żaden sposób nie jest w stanie się obronić.

Nie, to nic wygląda w ten sposób. Bill świetnie sobie radzi. Nikt nim nie pomiata. Jest teraz silniejszy niż kiedykolwiek przedtem. Jego życie zmieniło się na lepsze, a nie na gorsze.

Bill podjął decyzję o rezygnacji ze złości i dzięki temu czuje się o niebo lepiej. Może cieszyć się swoimi przyjaciółmi, swoją pracą, swoją rodziną, swoim życiem. Jest szczęśliwy. Odnalazł wewnętrzny spokój. Złość jest luksusem, na który w żadnym razie nie może sobie teraz pozwolić.

Bill znalazł rozwiązanie swojego problemu. Wymienił swoją wściekłość na szansę życia w inny sposób.

Spokój - umiejętność wyrażania siebie, nawet wtedy, kiedy jesteś zły

Istnieje inna droga. Posłuchaj, co mówi Becky:

Ron, nienawidziłam swojej złości. Właściwie to nie chodziło o złość, ale o całkowitą utratę kontroli. Byle drobiazg doprowadzał mnie do szału. Zdecydowałam jednak, że złość nie jest usprawiedliwieniem dla takiego zachowania. Podjęłam zobowiązanie, ale nie takie jak Bill. Moim celem jest kontrolowanie siebie, swojego zachowania, nawet wtedy, kiedy jestem zła

Becky od czasu do czasu radzi sobie ze swoją złością, o ile ta nie jest zbyt silna. Musi utrzymywać ją pod stałą kontrolą. Musi pamiętać, że ma mówić, a nie krzyczeć; prosić, a nie żądać.

Złość jest gorąca, rozgrzewa nas do walki. Gotujemy się, aż dochodzi do eksplozji. Parujemy. Rysunek na następnej stronie pokazuje zmiany, które niesie wzrost temperatury złości.

Bill stara się utrzymać swoją złość na najniższym poziomie. To jest warunek jego przetrwania.

Becky radzi sobie ze złością na niskim poziomie, a jeżeli jest uważna, nawet z tą umiarkowaną. Nie może sobie jednak pozwolić na „gorącą wściekłość”. Całkowicie traci wtedy kontrolę. Od razu przeskakuje na najwyższy poziom, do „kipiącej furii”.

Bill przypomina alkoholika, który już nigdy nie będzie mógł pić. Becky można raczej porównać do osoby przejadającej się, będzie musiała nauczyć się jeść z **umiarem**.

Bill porzucił niemal całą swoją złość. Becky unika momentów, w których jej złość przekracza pewną granicę lub trwa zbyt długo.

Przyrzeczenie Billa brzmi: **Koniec ze złością**. Nawet raz nie mogą sobie na nią pozwolić.

Becky zaś przyrzeka sobie: **Nigdy więcej wybuchów wściekłości**. Istnieje granica, której nie mogą przekroczyć.

Zobowiązanie, które musisz podjąć już dziś

Nie przejmuj się, to nie musi brzmieć dokładnie tak, jak przyrzeczenie Billa lub Becky. Jeszcze nie teraz. Ich zobowiązania są na całe życie. Nie jesteś jeszcze na to przygotowany. Nie potrafiłbyś wytrwać. Oto propozycja dla ciebie:

Przyrzekam pozostać spokojny cały jeden dzień.

To na razie wszystko. Dwadzieścia cztery godziny. Bez wybuchów szału. Bez wrzasków. Bez pouczania. Bez wściekania się. Dwadzieścia cztery godziny ciszy i spokoju.

Nie chcę, żebyś przez dwadzieścia cztery godziny dusił w sobie złość, a potem wybuchł ze zdwojoną siłą, jak nigdy dotąd. To nie ma sensu. Nie chodzi mi też o to, żebyś udawał spokój przed innymi, kiedy w środku aż się gotujesz. To byłby fałsz.

Spokojny to znaczy **spokojny**. Pogodny. Wyciszony. To znaczy, że na jakiś czas **pozwalasz swojej złości „złóżyć broń”**. Na

kipiąca furia
całkowita utrata kontroli



gorąca wściekłość
strefa niebezpieczeństwa



umiarkowany poziom złości



niski poziom złości

jeden dzień zamykasz wściekłe psy. Zdejmujesz broń. Odkładasz broń. Pamiętaj, że w każdej chwili możesz do tego wszystkiego wrócić. Nikt nie jest w stanie cię powstrzymać.

Na jeden dzień odłóż swoją złość na półkę. Przekonaj się, co będzie się działo. Nic nie tracisz.

Sześć kroków, które pomogą ci dotrzymać słowa

Obietnice, obietnice, obietnice. Łatwo je składać, trudniej dotrzymać. Czemu z tą miałoby być inaczej? A jednak jest to prawdopodobne. Możesz dotrzymać danego słowa, jeżeli zdecydujesz się na kilka działań wstępnych. Sześć kroków opisanych poniżej ułatwi ci wytrwanie w spokoju jeden cały dzień.

1. Powiedz innym o swoim przyrzeczeniu. „Jasne, chcę wytrwać. Ale co będzie, jeżeli nie dam rady? Lepiej nikomu o tym nie powiem, nie będę się wtedy musiał wstydzić, jeśli nawalę”.

Równie dobrze możesz od razu założyć, że ci się nie powiedzie. Albo uwierzysz w siebie, albo przegrałeś jeszcze przed startem.

Postaw wszystko na jedną kartę. Masz przed sobą bardzo ważny cel: szansę na nowe życie. Poza tym, co się w końcu stanie, jeżeli nie wytrwasz? Przecież to nie koniec świata. Będziesz tylko czuł się podle i o to właśnie chodzi. Będziesz potrzebował trochę czasu, żeby ustalić, co zrobiłeś źle. A wtedy możesz ponownie spróbować. Wcześniej czy później, na pewno ci się uda

O swoim zobowiązaniu powiedz przyjaciołom. Powiedz całemu światu. I najważniejsze - powiedz o tym ludziom, na których najczęściej się wściekasz.

Betty, dzieciaki, chciałbym, żebyście wiedzieli, że obiecuję sobie być dzisiaj cały dzień spokojny i opanowany. Mam już dość wściekania się z byle powodu. Zrobię co w mojej mocy, żeby nie rozzłościć się dziś ani razu.

Tylko nie wciskaj kitu. **Nie mów** im, że muszą ci pomóc w dotrzymaniu obietnicy. To nie jest ich problem, tylko twój.

Sekrety komplikują sprawę. Nie trzymaj swojej obietnicy w sekrecie. Rozgłoś ją.

2. Poproś o wsparcie.

Betty, sądzę, że twoje wsparcie bardzo by mi pomogło, ta cała sprawa mnie przeraża. Być może będę chciał z kimś porozmawiać. Czy mogę zwrócić się do ciebie, jeżeli będzie mi ciężko?

Betty może ci odmówić. Nie zadawaj pytań na „tak-nie”, jeżeli nie potrafisz w równym stopniu zaakceptować obydwu odpowiedzi. Jeżeli ci odmówi, poproś kogoś innego. Wiele osób pomaga z ochotą. Pomaganie tobie jest dobre i dla nich.

Rozejrzyj się wokoło. Czy znasz kogoś, kto dobrze radzi sobie ze swoją złością? Kogoś, kto pozostaje spokojny, kiedy inni są wzburzeni? Członkowie AA mówią: trzymaj się zwycięzców. Powinieneś kontaktować się z osobami, które nie są uzależnione od złości. Unikaj innych nałogowców złości, zwłaszcza teraz. Oni ci nie pomogą. Mogą jedynie sprowokować cię do złości.

Potrzebujesz wsparcia. Zadbaj o nie, teraz nie czas na próżną dumę.

3. Żadnych „tylko jeśli” ani „tak, ale...”. Targowanie się jest niedopuszczalne. Żadnych „No, dobrze, będę miły, jeżeli i wy będziecie mili dla mnie. Ale jeśli się nie postaracie, to i ja nie będę się wysilał”. Targujesz się o coś, co nie istnieje. To ty masz problem. Tylko ty możesz zmienić ten stan. Postępując w taki sposób, narażasz siebie na kolejną porażkę, zapewniając sobie jednocześnie kozła ofiarnego, którego będziesz mógł obarczyć całą winą.

„Wybacz, Ron, ja naprawdę chcę się zmienić, ale muszę poczekać, aż Mars i Wenus znajdą się w odpowiednim położeniu. Wtedy przekształcę całą moją złość w miłość”. Czy to nie jest najmniej przekonujące wytłumaczenie, jakie kiedykolwiek słyszałeś? To „tak, ale...” najgorszego gatunku, niewiele różni się od tych, których ciągle wysłuchuję.

„Tak, chciałabym być opanowana, ale nie dam rady zacząć od dzisiaj. Zrozum, jestem okropnie przeziębiona i czuję się taka nie w sosie”.

„Jestem zbyt niecierpliwy”.

„Dziś jest czwartek, a czwartki są najgorsze”.

„Dzisiaj miałem w pracy taki ciężki dzień”.

„Są urodziny małego, a wiesz, jak dzieciaki potrafią wrzeszczeć” (więc ty musisz wrzeszczeć na nie, prawda?).

Spójrz prawdzie w oczy. Wymyślasz wymówki w nieskończoność. Zawsze znajdzie się powód do złości, jeśli dobrze poszukać.

Masz zacząć dzisiaj. Zaraz. Koniec z wymówkami. Koniec z niedotrzymywaniem obietnic. Koniec z obwinianiem innych. A może właśnie w tej chwili wymyślasz jeszcze jedną wymówkę, żeby choć trochę opóźnić całe przedsięwzięcie?

4. Nie zapominaj o przykrych chwilach. Wróć, proszę, do Koła Złości w rozdziale pierwszym. Przyjrzyj się jeszcze raz wszystkim problemom, do których przyczyniła się twoja złość: problemom ze zdrowiem, rodzinnym, finansowym, prawnym, duchowym.

To dobrze, jeśli w tej chwili czujesz się podle. Tym razem czujesz się **tak, zanim** narobisz bałaganu, a nie dopiero potem. Możesz wykorzystać to samopoczucie, żeby jeszcze bardziej upewnić się w swoim przyrzeczeniu.

Chciałbyś znowu być dumny z siebie. To jest możliwe już dzisiaj, ale tylko jeżeli obiecasz sobie porzucić złość i wytrwasz w **tym** postanowieniu. Cuda są możliwe. Możesz zamienić winę i wstyd na szacunek dla samego siebie.

5. Planowanie z wyprzedzeniem. Przyjrzyj się nadchodzącym dwudziestu czterem godzinom. Czy w tym czasie czeka cię coś, do czego musisz się wcześniej przygotować? Czy mogą nastąpić jakieś zdarzenia, które normalnie wytrąciłyby cię z równowagi? Może zwariowana ciotka Matylda przychodzi w odwiedziny ze swoim nieznośnym pudlem Lucyferem? Jak ty nie cierpisz tego psa! A może twój partner zaplanował malowanie mieszkania i oczekuje od ciebie pomocy? Albo twój szef i jego świta mają skontrolować, jak sobie radzisz z pracą? Czy też twoja córka Mandy zaprosiła na noc swoje trzy najbardziej wrzaskliwe koleżanki?

Jak możesz się wcześniej przygotować, żeby nie złamać swojej obietnicy? Masz zachować spokój. Jak możesz to osiągnąć? Odpowiedź na to pytanie brzmi: „planowanie”.

Przeglądając się'czyjemuś planowaniu przyszłości oceniam, jak poważne są jego zamierzenia. Ci najmniej poważni mówią: „Może

wpadnie mi do głowy jakiś pomysł. Jutro na pewno coś wymyślę” Akurat!

Osoba, która poważnie myśli o zmianach, zachowuje się inaczej. Zastanawia się. Omawia całe zagadnienie. Tworzy realistyczny plan.

„Pójdę na spacer, jeżeli ciotka Matylda i Lucyfer zaczną ujadać jednocześnie”.

„Powiem, że będę pomagać w malowaniu tylko rano. Po południu potrzebuję czasu dla siebie”.

„Kiedy zjawi się szef, nie oderwę się od pracy. Jeżeli inni będą mu się podlizywać, to ich sprawa Uważam, że jestem w porządku”.

„*Jak tylko Mandy z koleżankami przyjdą do domu, porozmawiam z nimi. Mogą rozrabiać, ile chcą, do dwunastej, ale potem albo się uspokoją i pójdą spać, albo odwozę wszystkie dziewczynki do domów”.

Czy podobają ci się te plany? Wyglądają nieźle. Są proste i przejrzyste. A co najważniejsze, nie angażują nikogo poza tobą.

Nie pozbedziesz się swojej złości pobożnymi życzeniami. Musisz planować, rozważać różne warianty, wypróbować nowe rozwiązania, które pomogą ci zachować spokój.

6. Wyznaczanie pozytywnych celów. Nie chodzi tylko o to, żeby skończyć z czymś niewłaściwym - twoją złością, ale również żeby zacząć coś pozytywnego. Nowa szansa. Nowe życie. Normalne życie. Godność osobista i szacunek dla samego siebie to dwa pozytywne cele, o których już wspomniałem, a oto inne:

- </ Rodzina żyjąca bez obaw
- / Partner, który lubi być blisko ciebie
- / Rodzina i przyjaciele, którzy cieszą się twoim towarzystwem
- / Spokój ducha
- / Nadzieja zamiast poczucia klęski
- / Lepszy stan zdrowia
- / Mniej konfliktowych sytuacji w pracy czy w szkole (może nawet czerpanie przyjemności z kontaktów ze współpracownikami)
- / Pieniądze, które można wydać na różne potrzeby, zamiast płacić nimi za stłuczone okna i rozbite telefony

- / Przyjaciele, którzy pozostają przyjaciółmi
- Emocjonalna stabilność - nigdy więcej przemian typu J>r
Jekyll i Mr. Hyde"
- / Poczucie kontroli nad własnym życiem

Twoje życie wzbogaci się o całą gamę uczuć. Szczęście, strach, smutek, wszystkie uczucia, które do tej pory były ukryte za zasłoną złości.

Przede wszystkim **wolność**. Nie będziesz już dłużej więźniem swojej własnej złości.

Zamiast złości mogę...

Śni ci się, że jesteś w więziennej celi, ale ubrany w cywilne ubranie. Czujesz się ociążały. Na ramionach trzymasz ogromny kamień. Jesteś zmęczony, bardzo zmęczony. Tak bardzo chciałbyś już odłożyć ten ciężar.

Do twojej celi wchodzi strażnik. Odsiedziałeś już swoją karę. Możesz wyjść na wolność. Wszystko, co musisz zrobić, żeby wyjść wolny z celi, to odłożyć ten kamień.

Jak bardzo pragniesz wolności? Czy zdecydujesz się zdjąć kamień złości ze swoich ramion? Czy zrobisz to już dziś?

Co dalej - kiedy miną już te dwadzieścia cztery godziny

Pamiętaj o dwóch aspektach spokoju:

- / Spokój - niewpadanie w złość prawie nigdy
- / Spokój - umiejętność wyrażania siebie, nawet kiedy jesteś zły

To są założenia długofalowe. Będziesz potrzebował tych obydwu rodzajów spokoju.

Musisz postawić sobie za cel, żeby prawie nigdy nie wpadać w złość. To ma sens, prawda? Już zbyt długo żyłeś w ciągłej złości. Musisz porzucić ten nawyk wściekania się o byle co.

Nie uda ci się nigdy „normalnie” radzić sobie ze swoją złością. Jest zbyt niebezpieczna, zbyt potężna. Musisz ją pożegnać na zawsze. Nigdy nie będzie już twoim przyjacielem.

Będziesz musiał odrzucać wiele zaproszeń do złości - nawet takie, które osoby nie uzależnione od złości mogą bezpiecznie przyjmować.

Musisz również postawić sobie za cel nauczyć się, jak lepiej wyrażać swoje uczucia i myśli, kiedy jesteś zły. Do tego potrzebne ci będą narzędzia. Będziemy o nich mówić - czysta walka, wypowiedzi typu „Ja”, otwarta komunikacja, wyrażanie uczuć bez niepotrzebnego ranienia innych - w rozdziałach szóstym i siódmym.

Podsumowanie

Powracający do zdrowia nałogowiec złości to ktoś, kto złożył obietnicę. Przysiękł sobie, że wytrwa dwadzieścia cztery godziny bez złości.

Żeby normalnie funkcjonować w życiu, musisz stać się kimś, kto nie chce właściwie nigdy wpadać w złość. A kiedy mu się to przytrafi, chce wyrażać swoje uczucia i myśli nie raniąc innych.

Tych sześć kroków pomoże ci dotrzymać obietnicy:

- / Powiedz o niej innym
- / Poproś o wsparcie
- / Nie używaj zwrotów: „tylko jeśli” i „tak, ale...”
- / Nie zapomnij o przykrych chwilach
- / Planuj z wyprzedzeniem
- / Wyznacz sobie pozytywne cele

Jesteś gotów?

Zobowiązanie

Ja.....
 przyrzekam pozostać spotynaAf) przez dwadzieścia cztery godziny,
 zaczynając odgodziny:.....dnia.....ro^u.....

Podpis.....Świadei^.....^.....

Teraz przejdźmy do następnego rozdziału. Mówi on, jak walczyć z przemocą i brutalnymi zachowaniami.

ROZDZIAŁ 6

Schodzenie z drabiny - część 1: Koniec z groźbami i przemocą

Musisz zejść z drabiny złości i przemocy. Nie po to, żeby być miłą osobą. Nie dlatego, że inni tak mówią. Musisz zejść z drabiny złości, ponieważ złość rujnuje twoje życie.

Wyobraź sobie, że masz zbadać dziką puszcę, nieznaną zakątek. Potrzebujesz przewodnika. Pierwszą osobą, którą spotykasz, jest nałogowiec złości. Prowokuje sprzeczkę. Grozi, że pobyje twojego przyjaciela. Wyjmuje strzelbę i zabija swojego towarzysza.

Czy wynająłbyś tego człowieka? Ludzie uzależnieni od złości wynająłby go. Właściwie już to zrobili. Codziennie wykorzystują swój gniew jako przewodnika po życiu.

No, druhu, do dzieła. Dzisiaj będziemy się wspinać na szczyty złości. Ate na początek, czy widzisz tę drabinę? Zaczniemy od wejścia na nią. Dobrze, tak, dalej, na sam szczyt. Najpierw śniadaniowa burda. Do południa wszyscy tubylcy będą już do nas wrogo nastawieni. W porze kolacji wściekłość odbierze ci mowę. Potem podpalimy las i spalimy nasz własny namiot. I jak ci się podoba mój plan?

Czy chcesz żyć właśnie w ten sposób? Jeżeli nie, lepiej zrezygnuj z tego przewodnika i wydostań się z puszczy złości, zanim zagubisz się tam na zawsze.

*Droga na zewnątrz zaczyna się od zejścia
z drabiny złości i przemocy*

Gdzie zacząć? To proste. Na samej górze, żeby przede wszystkim zapobiec najgorszemu. Schodź kolejno z najwyższych szczebli drabiny, zanim zdążysz wyrządzić jeszcze jakieś szkody. Najważniejsze - skończ z przemocą.

Przedstawię jedenaście zasad, które pomogą ci zejść na sam dół drabiny złości i przemocy. Oto ich lista. Szerzej przyjrzymy się im w dwóch kolejnych rozdziałach.

1. Daj sobie czas, żeby ochłonać i tym samym uniknąć stosowania przemocy.
2. Rozchmurz czoło i odpręż się.
3. Przestań starać się kontrolować innych.
4. Zaakceptuj odmienność.
5. Proś zamiast żądać.
6. Nagradzaj zamiast straszyć i karać.
7. Mów spokojnie, nie przeklinaj.
8. Bierz odpowiedzialność za wszystko, co mówisz i robisz.
9. Traktuj innych z szacunkiem.
10. Mów innym, co cię trapi. Bądź bezpośredni, konkretny, uprzejmy.
11. Stosuj wypowiedzi typu ja".

Przede wszystkim bezpieczeństwo - koniec z przemocą

Harry dociera do domu w momencie, w którym jakiś obcy mężczyzna właśnie stamtąd wychodzi. Harry jest bardzo zdrosny. Jego poprzednia żona miała romans, więc teraz Harry z góry zakłada, że jego dziewczyna, Tess, oszukuje go. Jest wściekły. Czuje ogień w żołądku. Krew pulsuje mu w skroniach. Harry zawsze był w gorącej wodzie kąpany i teraz też niewiele brakuje, żeby wpadł w furję.

Jeszcze rok temu Harry wpadłby do domu jak burza. Oskarżałby. Straszył. Nie wierzyłby żadnym tłumaczeniom, bez względu na to, jak rozsądne by były. Szalałby z wściekłości. Tłukłby, walił pięścią na oślep. Napędziłby Tess niezłego stracha. Szarpałby ją, bił, groził, że ją zgwałci.

Ale nie tym razem. Harry złożył przyrzeczenie, że kończy z przemocą. Teraz zdaje sobie sprawę, że nie może od razu wejść do domu. Musi ochłonać.

Pierwsza zasada kontrolowania własnej złości: daj sobie czas, żeby ochłonać

i tym samym uniknąć stosowania przemocy

Jest tylko jedna rzecz, którą możesz zrobić, jeśli czujesz, że zaraz stracisz panowanie nad sobą: musisz dać sobie czas, żeby ochłonać. Opuść pole bitwy i nie wracaj, dopóki się naprawdę nie uspokoisz. W tym czasie nie masz się zastanawiać, jak rozwiązać problem. Jesteś zbyt zdenerwowany. Jesteś we władaniu złości. Kontrolę przejął twój „stary mózg”.

Ostrzeżenie: Nie wystarczy, żebyś tylko oddalił się od kogoś, na kogo jesteś wściekły. Żeby się uspokoić, musisz podjąć pewne kroki.

Oto jak ma wyglądać sensowna, dobrze wykorzystana przerwa na ochłonięcie:

Uświadamiasz sobie, że zaraz stracisz panowanie nad sobą. Napady wściekłości nie zdarzają się ot, tak. Nie spadają jak grom z jasnego nieba. Można je przewidzieć. Zawsze poprzedzone są kilkoma sygnałami ostrzegawczymi. Musisz poznać te, które występują u ciebie. Sygnały z ciała: nagłe pocenie się, ucisk w żołądku, gwałtowny napływ adrenaliny. Myśli: „Dość! Nie zniosę tego ani chwili dłużej” lub „Ona nie ma prawa tak się do mnie odzywać. Nienawidzę jej”. Działanie: nerwowe chodzenie po pokoju, zaciskanie pięści, podniesiony głos. Jeżeli zauważysz u siebie sygnały tego typu i nie zdołasz natychmiast ich powstrzymać, to bezwzględnie potrzebujesz czasu, żeby ochłonać.

Wyjdi na chwilę. Powiedz, że czujesz się wytracony z równowagi. Powiedz, że musisz na chwilę wyjść, zanim zrobisz coś nierozważnego, coś, czego będziesz potem żałował. Obiecuj, że wrócisz, jak tylko będziesz mógł spokojnie porozmawiać. Bardzo ważne jest, żeby dotrzymać tej obietnicy. Chwila przerwy to nie sposób na ucieczkę.

Idź w spokojne miejsce, gdzie możesz powrócić do równowagi. Posiedź chwilę w samochodzie albo na ławce w parku. Inne możliwości to: twój warsztat w garażu, pchli targ, kino, spotkanie grupy AA. Najlepiej być w tym czasie samemu, a na pewno nie z ludźmi, którzy będą dolewać oliwy do twojego ognia. Jeżeli jedziesz samochodem, bądź ostrożny. Szpital to nie najlepsze miejsce, żeby czytać dalej tę książkę.

Poszukaj zajęcia, które pomoże ci się uspokoić. Wypij spokojnie kubek **bezkofeinowej** kawy (kofeina powoduje niepokój i rozdrażnienie). Idź na energiczny, rześki spacer, poczytaj ciekawą książkę, skorzystaj z jakiejś metody relaksacyjnej. Chwila aktywności dobrze ci zrobi, ale unikaj agresywnych bodźców, "P" - oglądania pełnych przemocy filmów. Twoim celem jest wyciszyć się fizycznie, psychicznie i emocjonalnie.

Pozwól sobie na relaks, odprężenie. Pozwól, żeby minęło uczucie utraty kontroli. Nie spiesz się. (W dalszej części powiem więcej o sposobach relaksacji).

Po chwili być może będziesz już gotowy, żeby wrócić. Przede wszystkim zadaj sobie pytanie: Czy jestem w stanie wrócić i rozmawiać spokojnie, bez względu na to, co inni będą mówić lub robić? Nawet jeżeli będą zdenerwowani, wytrąceni z równowagi? Jeżeli nie jesteś tego całkowicie pewien, nie wracaj. Przedłużyłbyś tylko całe zajęcia o jeszcze jedną rundę.

Powrót. Omów z innymi to, co się zdarzyło. Zachowaj spokój. Skieruj rozmowę na pierwotny problem i tym razem nie pozwól sobie stracić zimnej krwi. Sama świadomość, że pozwoliłeś sobie ochłonać, ułatwi ci zadanie. Przyczyniłeś się do bezpieczeństwa i komfortu wszystkich biorących udział w rozmowie.

Możesz zrobić więcej, żeby uniknąć użycia przemocy. Przerwa na uspokojenie daje dużo, ale nie zawsze wystarcza. Właściwie jest dopiero pierwszą linią obrony.

Gdyby istniał zespół futbolowy o nazwie „Kontrola Złości”, Joe Uspokojenie byłby bramkarzem. Biegałby gdzieś z tyłu boiska,

ostatnia przeszkoda pomiędzy twoją złością a katastrofą. Ale ten chłopak potrzebuje wsparcia. Sam sobie nie poradzi. Gdzie reszta jego drużyny?

Są o wiele bliżej miejsca, w którym toczy się walka. Ich zadaniem jest odciąć drogę twojej złości, zanim zaczniesz tracić nad nią kontrolę.

Każdy gracz ma wyznaczoną inną rolę. Jeden sprawdza twoje myśli, ma powstrzymać cię od takiego sposobu myślenia, który zwykle powoduje, że wpadasz we wściekłość. Powiem o nim więcej w rozdziale ósmym. Kolejny nie spuszcza oka z poziomu adrenalin w twojej **krwi**, który znacznie podnosi się przy atakach złości (już o tym mówiliśmy). Trzeci bacznie śledzi twoje zachowanie i stara się nie dopuścić do działań, które mogłyby przysporzyć ci kłopotów.

Członkowie AA zwykli mówić: „Jeżeli wystarczająco długo będziesz kręcił się w pobliżu zakładu fryzjerskiego, wcześniej czy później zostaniesz ostrzyżony”. Dlatego właśnie starają się nie odwiedzać barów. To można odnieść również do złości. Jeżeli zaciśkasz pięść, wcześniej czy później kogoś uderzysz. Jeżeli wchodzisz komuś w drogę, wcześniej czy później dojdzie do starcia. Jeżeli szukasz kłopotów, znajdziesz je.

Chcesz należeć do naszej drużyny? Zapraszamy. Zrób listę swoich myśli, słów i czynów, które najczęściej obserwujesz przed swoimi atakami złości. To nie ma być lista tego, co myśla, mówią lub czują inni ludzie. Zajmij się wyłącznie tym, co dotyczy ciebie samego. Następnie **przestań** myśleć, mówić i robić rzeczy wymienione na tej liście, a **zaczynij** myśleć, mówić i robić coś innego. To jest naprawdę aż tak proste. Musisz jedynie zmienić kilka swoich zachowań.

Jesteś już niemal gotów, żeby zejść o szczebel niżej na naszej drabinie złości i przemocy. Jest jeszcze tylko jedna rzecz, którą koniecznie chcę ci polecić. Poszukaj pomocy. Zwróć się do poradni lub terapeuty zajmującego się złością. Być może znajdziesz kogoś, kto specjalizuje się w problemach takich jak twój - terapeutę, który prowadzi program dla osób stosujących przemoc, doradcę, który pracuje z rodzicami bijącymi swoje dzieci. To jeszcze jedna z możliwości znalezienia pomocy dla ciebie i twojej rodziny.

Druga zasada kontrolowania własnej złości: rozchmurz czoło i odpręż się

Znajomość technik relaksacyjnych jest ważna dla każdego, kto ma poważne problemy ze złością. Przyczyna jest oczywista: twoje ciało nie jest w stanie walczyć i odpoczywać jednocześnie. Większość osób uzależnionych od złości nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo są spięte. A wierz mi, że są. To napięcie jest „wybiciem” dla ich złości.

Zacznijmy od góry. Twarz. Jak często zdarza ci się słyszeć: „Ale masz wściekłą minę, coś jest nie tak?”, na co zwykle odpowiadasz: „Nie, wszystko w porządku. Dlaczego ciągle powtarzasz, że wyglądam, jakbym był rozdrażniony? Chcesz mnie wkurzyć?”.

Przyczyną tego, iż ludzie myślą, że jesteś zły, jest twój wyraz twarzy. Podejdź do lustra i sprawdź. Czy widzisz te lekko zacisnięte szczęki? Twardy wyraz oczu? Brwi, jakby chciały zejść się nad twoim nosem? Czy słyszysz, że twój głos jest podniesiony lub ma sarkastyczne brzmienie? A może przechodzi w specyficzny szept, który wydajesz z siebie, kiedy z trudem powstrzymujesz wybuch gniewu?

Twarz i głos sygnalizują twoją złość. To samo dotyczy twojego ciała. Zwróć uwagę na napięcie w barkach i plecach. Ucisk w żołądku. Dłonie zaciskające się w pięści. Potupywanie nogą. Spacerowanie po pokoju w tę i z powrotem. Ogólne napięcie. Nienaturalny oddech - bardzo płytki lub za głęboki.

Wszystko to dzieje się bez twojej wiedzy. Twoja twarz i ciało rozwinęły własne złe nawyki. Niemal ciągle są napięte. Cały czas w stanie mobilizacji, gotowe do następnej walki. To dlatego inni myślą, że jesteś ciągle zły. Twój gniew jest zmagazynowany w twoim ciele. Przesyła sygnał: „No, ja jestem gotów do akcji, czekam tylko na okazję”.

Teraz widzisz, jak potrzebny ci relaks. I to nie tylko w czasie kolejnego starcia. Musisz nauczyć się redukować napięcie w twarzy i całym ciele.

Rozładowywanie napięcia powstałego w ciele jest umiejętnością. Czasem trzeba się tego po prostu nauczyć. Podam tutaj kilka wskazówek, które możesz zastosować od razu, ale polecał-

bym przeczytanie kilku książek na ten temat lub odpowiedni warsztat albo trening.

Spoglądaj łagodniej. Przestań przeszywać innych wzrokiem groźnie spoglądać z ukosa, wytrzeszczać oczy. Pozwól odpocząć drobnym mięśniom wokół oczu. Za każdym razem, kiedy poczujesz, że znowu się spinasz, skieruj swoją uwagę na oczy. Niech ci to wejdzie w nawyk.

Oddychaj głęboko. Weź dziesięć głębokich, miarowych oddechów i licz je na głos lub po cichu.

Mów normalnym głosem. Kontroluj swój głos. Sprawdź, jaka prędkość, głośność, tonacja są dla ciebie naturalne. Jeżeli masz tendencje, żeby w złości mówić szeptem, staraj się mówić głośniej. Jeżeli zwykle podnosisz głos, staraj się mówić ciszej.

Napnij kilka mięśni, a potem je rozluźnij. Powtarzaj sobie w myślach zdania typu: „Zaraz się odprężę”, „Nie stracę panowania nad sobą, wystarczy, że tylko trochę się odprężę”.

Umiejętność zrelaksowania się pomoże ci w sytuacjach, gdy dochodzi do głosu twoja złość. Ale nie czekaj, aż będziesz już kipiał z wściekłości. Co zdziała wtedy dziesięć głębokich oddechów? No, może troszkę. O wiele lepiej byłoby jednak, gdybyś zastosował je wcześniej, jeszcze zanim zacząłeś tracić kontrolę.

Trzecia zasada kontrolowania własnej złości: przestań starać się kontrolować innych

Celem jest władza i kontrola. Środki prowadzące do tego celu to złość i przemoc.

Przemoc to nie tylko napady szału. Często słyszę zdanie: „Jlon, nie wiem, co się stało, nagle straciłem panowanie”. O wiele częściej jednak; „Nie dostałem tego, czego chciałem, więc po prostu się wściekłem”. Przypadek Jenny jest dobrym przykładem.

Jenny jest matką trojga dzieci i nie radzi sobie ze swoją złością. W przeszłości było jednak o wiele gorzej. Wpadała w furję. Teraz tylko czasem „daje im klapsa” w sytuacjach, w których „aż same się o to proszą.” Kiedy tak jest? Zgadnijcie sami. Oczywiście, zawsze wtedy, kiedy nie robią tego, co ona chce, żeby zrobiły, a to znaczy: niemal zawsze. Na przykład wczoraj Barry wrócił do domu z fryzurą „na Irokeza”. Koszmar. Suzanne zamęczała prośbami o pozwolenie na randki z chłopcami. Jenny zastanawia się czasem, dlaczego ma takie nieznośne dzieciaki.

Jenny wydaje się, że teraz radzi sobie z nimi o wiele lepiej. Twierdzi, że potrafi już kontrolować swoją złość. Przecież wszystko, co robi, to pojedyncze klapsy. „I zawsze przestaję, kiedy czuję, że mogę stracić panowanie nad sobą”. Tymczasem dzieci nie zwracają na nią uwagi, dopóki nie stanie się agresywna. Są poza jej kontrolą, nieprzewidywalne, nieposłuszne. W zeszłym tygodniu ukradły pieniądze z jej pokoju. Dziewięcioletni Timothy został odesłany ze szkoły do domu, ponieważ ciągle wszczyna bójki

Co robić? „Sądzę, że potrzebują więcej klapsów, w końcu chyba rozumieją, że to ja tu o wszystkim decyduję”.

Jenny, nie, przebudź się! Ta metoda nie skutkuje i nie zacznie skutkować. Oni nie potrzebują więcej klapsów, tylko mniej. Przede wszystkim musisz pozbyć się potrzeby kontrolowania wszystkiego, co robią twoje dzieci.

Zapomnij o fryzurze Barr/ego. To jego głowa, a nie twoja. Usiądź i porozmawiaj z Suzanne, jak można spotykać się z chłopcami, zachowując wszelkie możliwe środki bezpieczeństwa. Ona ma szesnaście lat i będzie się umawiać, czy to ci się podoba, czy nie. Nie powstrzymasz jej nawet siłą.

Wpadasz we wściekłość, bo wydaje ci się, że inni mają w stosunku do ciebie jakieś zobowiązania. Powinni spełniać twoje życzenia. No, cóż, na pewno nie będą. Nie znaleźli się na tej planecie tylko po to, żeby ci służyć. Mają swoje własne życie. Nie mają w stosunku do ciebie żadnych zobowiązań, przestań więc próbować za wszelką cenę podporządkować ich sobie.

Prawda jest taka, że nic jesteś w stanie kontrolować całego świata. Nie jesteś królową ani królem. Nie jesteś Bogiem, odłóż więc lepiej gromy i błyskawice, zanim zrobisz sobie nimi krzywdę.

Skończ nagonki i przepychanki

Wydać w kasynie wszystkie pieniądze na czynsz? Świetny pomysł. Niestety, Karen miała inne zdanie, kiedy jej to zaproponowałeś. Nie zgadza się z tobą, mimo że powtórzyłeś jej to kilka razy. Idziesz więc za nią do kuchni, „tylko żeby przedstawić swój punkt widzenia”, potem do sypialni. Cholera, nie dasz jej nawet wejść do łazienki bez twojej asysty. Mówisz do niej. Tłumaczysz. Starsz się ją przekonać. Wiercisz jej dziurę w brzuchu.

Nałogowcy złości mają „lepkie” umysły. Wszystko się do nich przykleja. Nie potrafią zrezygnować z jakiegoś pomysłu, bez względu na to, jak jest bezsensowny. Nie tolerują również odmiennego zdania. Wszyscy muszą myśleć dokładnie to samo, co oni. Jeśli ktoś nie zgadza się z nimi, będą go zamęczać tak długo, aż zmieni zdanie.

„Ależ, Ron, przecież ona musi przyznać mi rację. To jest dla mnie bardzo ważne. Nie przestanę, dopóki się ze mną nie zgodzi”. Bzdura.

Czwarta zasada kontrolowania własnej złości: zaakceptuj odmiennność

Każdy myśli i działa inaczej. Zaakceptuj to. Nie staraj się zmieniać innych na siłę. Nie zmuszaj, żeby „zrozumieli”, że to ty masz rację. Mają prawo do własnego zdania. Tak jak i ty.

Chciałbym powtórzyć coś, o czym mówiłem już w rozdziale czwartym. Nagonki i przepychanki to też forma przemocy. Odbierają innym prawo do prywatności i wolność poruszania się. Musisz nauczyć się mówić to, co masz do powiedzenia, raz i tylko raz. Potem wycofaj się i uspokój. Ludzie o wiele chętniej słuchają, kiedy ich się do tego nie zmusza.

Koniec z groźbami i żądaniami

Sharon jest sına z wściekłości. Mówiła LeRoyowi, żeby na urodziny kupił jej bukiet róż. On zamiast tego zaprosił ją na obiad. Kretyn. „LeRoy, albo zaraz kupisz mi te róże, albo zobaczysz!”.

Rób to, albo... Groźby i żądania. Typowy styl porozumiewania się nałogowca złości - nieuprzejmy, niemiły, szorstki, brutalny.

Niektórzy z nich zachowują się, jakby mieli strzelbę, w której nigdy nie skończy się amunicja. Bam! Barn! Barn! Zastrzelić wszy-

stkich! Jeżeli ktoś się podniesie, dostanie raz jeszcze. Rób to, albo... Rób to, albo... Rób to, albo... Ale amunicja kończy się w każdej bronii. Do tego czasu LeRoy będzie już chory od wysłuchiwania gróźb i żądań Sharon. Będzie musiała zmienić swój sposób bycia (swoje zachowania) albo znaleźć innego chłopaka,

W którymś momencie groźby i żądania przestają odnosić skutku. Być może działały jakiś czas. Być może udało ci się dzięki im coś osiągnąć. Ale to nie będzie trwało wiecznie. Ludzie, których rozstawiasz po kątach, w końcu tracą cierpliwość. Wyśmieją cię prosto w nos, jeżeli są wystarczająco silni, albo za twoimi plecami - jeżeli nie. Będą z ciebie kpić.

Kiedyś przychodził do mnie osobnik o imieniu Jeff. Uważał się za niezwykle ważną osobę w pracy. Żądał dla siebie najlepszego gabinetu i najnowocześniejszego wyposażenia. Jeżeli nie dostawał tego, czego chciał, narzekał bez końca. Im więcej otrzymywał, tym więcej żądał. Ale ten mechanizm przestał działać. Im nowszej aparatury żądał, tym starszą dostawał. Im wymyślniej szych się domagał zabiegów, tym gorzej był traktowany.

Wszystkich współpracowników nastawił do siebie wrogo. Jego żądania odpychały ich. Musiał zmienić strategię. Wspólnie ją opracowaliśmy, a zaczynała się dwoma kolejnymi zasadami, prowadzącymi w dół drabiny złości i przemocy.

Piąta zasada kontrolowania własnej złości: proś zamiast żądać

Życie stanie się proste, kiedy zaakceptujesz fakt, że nie masz żadnych praw w stosunku do czasu, pieniędzy, ciała i dusz innych ludzi. Zanim to zrozumiesz, może ci być ciężko.

Nie mówię tylko o uprzejmościach typu „proszę” i „dziękuję”. To też pomaga, ale może być złudne. „Proszę, zrób to moim sposobem (albo cię zabiję)” to nadal jest groźba.

W mojej rodzinie mamy taką zasadę, że nigdy nie zadajemy pytań „tak-nie”, jeżeli nie jesteśmy w stanie zaakceptować każdej odpowiedzi. To właśnie mam na myśli mówiąc „pytaj, nie żądaj”.

Weźmy seks. Jesteś podniecony, naprawdę masz ochotę na miłość. Pytasz więc: „Kochanie, czy masz dziś ochotę?”. Powodzenia.

Ale co będzie, jeżeli usłyszysz w odpowiedzi „Nie, nie dziś”? Jest zmęczona. Nie czuje się dziś wystarczająco seksy. Co teraz? Możesz spróbować prośb, jęków, skarg, utyskiwań. „Ale kochanie, daj spokój. Tylko ten jeden raz. Przrzekam więcej nie zawracać ci głowy. Proszę, no, naprawdę cię proszę. Wiem, że obiecywałem więcej tego nie robić, ale ten jeden jedyny raz. Najlepiej od razu chodźmy do łóżka” i tak dalej, i tak dalej.

Możesz spróbować inaczej, żadasz: „Hej, jestem przecież twoim mężem. Mam swoje prawa. Chcę się dziś kochać. To twój małżeński obowiązek”. Chcę, chcę, chcę.

Możesz też zaakceptować decyzję swojego partnera. On lub ona powiedzieli „nie”. „Nie” znaczy „nie”. Kropka. Kto mówił ci, że będziesz się kochać, kiedy tylko przyjdzie ci ochota? Nikt, ponieważ to jest nierealne. Zamiast żądać zaakceptuj to dzisiejsze „nie”. I to nie w ten sposób, że odwrócisz się tyłem, nawet bez słowa „dobranoc”. Zachowuj się przyzwoicie. To nie jest przecież koniec świata.

Proś, nie żądaj. Bądź wdzięczny, jeżeli dostaniesz to, o co prosisz. Bądź uprzejmy, jeżeli nie.

Szósta zasada kontrolowania własnej złości: nagradzaj zamiast straszyć lub karać

„Zrób to, albo...” znaczy zazwyczaj „albo zrobię ci coś naprawdę wstrętnego”. To jest kara albo groźba kary. Zrób, czego chcę, to nie stanie ci się krzywda.

Nałogowcy złości niewiele wiedzą o nagrodach. O wiele lepiej idzie im karanie. To właśnie spotykało ich, kiedy byli dziećmi. Bardzo trudno jest dawać coś, czego się nigdy nie otrzymało.

No to co? To nie znaczy, że nie można tego zmienić. Być może groźby i kary napędzają stracha ludziom, których kochasz, ale na tym koniec.

Nagradzaj, nie strasz i nie groź. Wróćmy do sypialni. Ostatniej nocy zaakceptowałeś „nie”. Dziś twój partner mówi „tak”. Jest wam razem cudownie. Każde z was jest zadowolone. Wtedy możesz usłyszeć: „Kochanie, wiesz, zmieniłeś się. Teraz, kiedy jesteśmy w łóżku, czuję, że jestem kochana, a nie wykorzystywana. Lubię, kiedy jesteś taki”.

I co ty na to? Czyni miłość, nie wojnę. Postępuj przyzwoicie, a ludzie wokół ciebie będą się dobrze czuli.

Niektóre z nagród, którymi dysponujesz, są materialne - to pieniądze, słodycze, upominki, kwiaty, pożyczanie dziecku samochodu. Najcenniejsze jednak są słowa. Pochwały. Przemyślane komentarze. Zrozumienie. Wysłuchanie. Więcej miejsca poświęcimy temu zagadnieniu w następnym rozdziale (w części „Wymień obwinianie i zawstydzanie na szacunek i odpowiedzialność”). Na razie zastanów się tylko, co możesz mówić i robić, żeby nagradzać zamiast karać.

Podsumowanie

Schodzenie w dół drabiny gniewu i przemocy to trudne zadanie. Oto sześć pomocnych w tym zasad, które omówiliśmy w tym rozdziale:

1. Daj sobie czas, żeby ochłonać.
2. Rozchmurz czoło i odpręż się.
3. Przestań starać się kontrolować innych.
4. Zaakceptuj odmiennosc.
5. Proś zamiast żądać.
6. Nagradzaj zamiast straszyć lub karać.

Idźmy dalej, zajmijmy się dolną połową drabiny. Jesteś już w połowie drogi do godnego, przyzwoitego życia, nie rezygnuj.

ROZDZIAŁ 7

Schodzenie z drabiny - część 2: Lepiej trzymaj gębę na kłódkę, dopóki nie nauczysz się mówić, jak trzeba

Ron, tu nie chodzi o przemoc, Buddy nigdy mnie nie uderzył. Ale te jego odzywki. Słowa, którymi mnie znieważa. Wedy się wścieka, jest gotów powiedzieć wszystko, byle tytko mnie zranić. I tak głośno krzyczy. Wolę, kiedy go nie ma w domu. Nie wiem, jak długo to jeszcze wytrzymam.

Betty wyszła za mąż za faceta z niewyparzoną gębą. Buddy nie jest groźny pod względem fizycznym, dawno nauczył się, że nie można bić innych. Ale nadal ma poważny problem ze złością. Bardzo często wpada we wściekłość i wtedy atakuje słowami. Krzyczy i wrzeszczy. Przeklina. Ubliża. Oskarża. Rozpowiada na prawo i lewo o przewinieniach Betty. Obwiniają i zawstydzają.

Sądzę, że to odnosi skutek. Po takiej scenie Betty rzeczywiście czuje się podle. Jego słowa ranią ją bardziej niż niejeden cios. Oto kolejne zwycięstwo Budd/ego. Kolejne małżeństwo spisane na straty.

Wiesz, na co najbardziej skarży się Buddy? Że Betty jest taka chłodna i na dystans. Że mu nie ufa. Ciekawe dlaczego?

Buddy twierdzi, że ma prawo mówić, co tylko zechce. To prawda. Może wrzeszczeć, przeklinać, wyzywać, ile dusza zapagnie. To jest legalne. Ale przyjrzyjmy się faktom. To niezbyt wyszukany sposób porozumiewania się. Jeżeli twoja najłagodniejsza wypowiedź

wygląda jak wyjęta wprost z komiksu (##** • *!!#####!), to nie jest z tobą najlepiej. Nie ma się czym chwalić. Równie dobrze możesz nosić tablicę z informacją, że nie radzisz sobie ze swoją złością.

Ostatnie cztery szczeble w dół

Schodzimy w dół z czterech najniższych szczebli drabiny złości i przemocy. To oznacza koniec z wrzaskami i przekleństwami. Koniec z obwinianiem i zawstydzaniem. Pożegnamy się z taktyką chłodnej obojętności- A skoro już tu jesteśmy, czemu nie rozprawić się też z „podstępną złością”.

Siódma zasada kontrolowania własnej złości: mów spokojnie, nie przeklinaj

Hej. Ron, zaczekaj no chwilkę, przecież ja muszę wrzeszczeć i kłać.
To mi dobrze robi. W ten sposób pozbywam się nadmiaru pary.
Gdybym musiał być mity przez cały czas, chyba bym oszalał.

Wybacz, ale wiem, co mówię. Koniec z krzykiem, wrzaskiem i przekleństwami. Nie ma o tym mowy, nawet jeżeli inni wrzeszczą i przeklinają. Mów spokojnie, nie używaj brzydkich wyrazów. Pamiętaj, że całe życie masz problem ze złością. Powiedziałeś już o wiele więcej wstrętnych rzeczy, niż wynosi życiowy przydział. Już dość nabroiłeś, głównie przy pomocy swojej niewyparzonej gęby. Jeśli raz zaczniesz mówić, nie potrafisz przestać. Ciągniesz i ciągniesz. Jedno przekleństwo pociąga za sobą następne. Krzyki, wrzaski, obelgi są dla ciebie jak ziemniaczane chipsy, nigdy nie udaje ci się skończyć na jednym.

Wiem, że słowa to twoja ulubiona broń. Siłą swojego języka potrafisz człowieka powalić. Jesteś w tym naprawdę dobry. To takie proste - ranić innych w ten sposób, zwłaszcza rodzinę i przyjaciół.

Oto jaką proponuję ci wymianę:

*Skończ z krzykami, wrzaskami i przekleństwami
(i obwinianiem i zawstydzaniem innych, ale o tym za chwilę),
a w zamian będziesz otrzymywał więcej tego,
na czym ci naprawdę zależy.*

Będziesz otrzymywał więcej tego, na czym ci zależy, jeżeli nauczysz się przyzwycięż rozmawiać. Jeżeli będziesz zwracał się do innych z szacunkiem, oni też będą cię o wiele lepiej traktowali.

Nałogowiec złości jest jak dzieciak trzymający w ręku garść centów. Zaproponuj mu jednodolarowy banknot w zamian za te monety, a on odmówi. Monety wydają mu się cenniejsze.

Twoja złość jest jak te centy. Musisz ją odłożyć, żeby sięgnąć po prawdziwe pieniądze.

Ostrzeżenie: Nie spodziewaj się rezultatów natychmiast. Kilku pierwszych spokojnych wypowiedzi może nikt nie zauważy. Wypowiedzi i postępowanie osób z twojego otoczenia też nie od razu się zmieniają. Ale z czasem na pewno tak się stanie. Traktuj ich przyzwycięż, a doczekasz się, że i ciebie będą tak traktować.

Wymień obwinianie i zawstydzanie na szacunek i odpowiedzialność

„To twoja sprawka. Zrobiłem to przez ciebie. To wszystko twoja wina”. Taki sposób rozumowania to całkowita klęska dla osoby uzależnionej od złości. Dlaczego? Ponieważ nigdy się nie zmienisz, jeżeli za wszystkie swoje błędy będziesz obwiniać innych.

Ósma zasada kontrolowania własnej złości: bierz odpowiedzialność za wszystko, co mówisz i robisz

Nikt nie dzieli z tobą odpowiedzialności. Zapomnij o istnieniu zwrotu „Doprowadzasz mnie do wściekłości.” Jest nic niewarte. O wiele uczciwiej jest mówić „Doprowadzam się do wściekłości”.

Kogóż więc do tej pory obwinałeś za swoją złość i porażki? Partnera? Rodziców? Szefa? „Ich”? Boga? Czas najwyższy zrezygnować z tych tłumaczeń. Oni nie są przyczyną twoich niepowodzeń. To ty nią jesteś.

Jesteś w stanie uniezależnić się od swojej złości i zrobisz to. Ale tylko jeżeli przyjmiesz całkowitą odpowiedzialność za swoje słowa i czyny.

Ty jesteś właścicielem swoich ust i ty jesteś całkowicie odpowiedzialny za słowa, które się z nich wydobywają.

Dziewiąta zasada kontrolowania własnej złości: traktuj innych z szacunkiem

Traktowanie innych z szacunkiem można sprowadzić do listy zachowań wskazanych i nie wskazanych.

Traktowanie innych z szacunkiem	
Zachowania wskazane:	Zachowania niewskazane:
<ul style="list-style-type: none">- zaczynaj każdy dzień obietnicą poszanowania innych- rozmawiaj spokojnie- uważnie słuchaj tego, co mówią inni- wyszukuj u innych cechy godne pochwały- głośno wychwalaj dobro winnych ludziach- mów im, że są potrzebni i godni miłości- mów im, że są cenni i ważni— nie podnoś głosu, nawel jeżeli masz odmienne zdanie- unikaj możliwości atakowania, krytykowania, obrażania- pozwól innym wziąć odpowiedzialność za ich życie, w czasie kiedy ty bierzesz odpowiedzialność za swoje	<ul style="list-style-type: none">- nie wyszukuj obiektów do krytykowania- nie rób z innych pośmiewiska— nie wykrzywiaj twarzy- nie wywracaj oczami— nie mów innym, jak mają żyć- nie obrażaj ich- nie ignoruj ich- nie upokarzaj ich- nie bądź wyniosły- nie naigrawaj się- nie mów innym, że są dziwni i nienormalni- nie mów innym, że są źli, niepotrzebni i niegodni miłości- nie mów innym, że to nie ich miejsce i szkoda, że żyją- nie wymyślaj im od grubasów, maszkar, głupków i śmieci

Zastosowanie tego nie będzie łatwe. Masz nawyk obwiniania i zawstydzania innych ludzi. Mówienie i działanie przepojone szacunkiem będzie wymagało od ciebie silnego postanowienia. Jest jednak tego warte. Traktuj innych przyzwoicie, a sam będziesz tak traktowany.

Oto rada, jak zacząć. Coftuj się do listy działań niewskazanych. Zaznacz kółkiem te, które zdarza ci się robić czasem, a gwiazdką te, które robisz często. Zastanów się, z których mógłbyś zrezygnować natychmiast. Nie chodzi zaraz o skreślenie całej listy, lecz o dwie lub trzy pozycje. Nie spiesz się, na poprawę masz całe życie.

Ale bez oszukiwania. To nie ma być „może spróbuję przestać krytykować albo drwić z innych, a może znieważać”. Już dość się napróbowaleś, teraz czas zacząć rzeczywiście działać. Jeżeli zdecydujesz się skończyć ze znieważaniem innych, to znaczy, że robisz to w stu procentach, a nie w większości wypadków.

Zrozum, codziennie piłeś truciznę - truciznę złości. Czy sądzisz, że wiele się zmieni, jeżeli teraz będziesz ją pił co kilka dni? Oczywiście, że nie. Trzeba wyrzucić całą butelkę.

Przyjrzyj się uważnie liście zachowań wskazanych. Wybierz jedno czy dwa. Przecwicz je. Skoro już zdecydowałeś się mówić innym miłe rzeczy, niech słowa nie utkną ci w gardle. „Sądzę, że był bardzo miły, ale nie powiedziałem mu tego”. A dlaczego? Obawiałeś się, że na skutek szoku odpadnie ci język? Daj spokój. Teraz jest czas na zmiany. Wykorzystaj go. Zmiany nigdy nie dzieją się jutro.

Kiedy milczenie nie jest złotem

We wcześniejszych rozdziałach mówiliśmy o chłodnej obojętności, o bronni milczenia. To jak odwieszenie słuchawki telefonu tuż po jej podniesieniu. „Jestem na ciebie wściekły! Nie odezwę się do ciebie ani słowem”. Koniec rozmowy.

Znam wielu nałogowców złości, którzy utknęli na tym szczeblu drabiny. Nie biją. Nie grożą. Nie obrzucają obelgami. Nie krytykują.

Ale nadymają się. Dąsają się. Godzinami oglądają telewizję. Chodzą na milczące spacerki - długie milczące spacerki, które nic

nie wnoszą. Bywają ponurzy i kapryśni. Kiedy ktoś pyta ich, czy coś jest z nimi nie w porządku, zwykle odpowiadają „Ależ skąd” albo „Jeżeli do tej pory nie zorientowałeś się, to ja na pewno ci nie powiem” lub „Nie, tylko chciałbym zostać sam”.

Oni nie wykorzystują tego czasu, żeby ochłonać. Nie robią sobie przerwy, żeby potem móc wszystko spokojnie omówić. To jest zupełnie inna sytuacja. To bezpośredni sposób wykorzystania złości, której celem jest dokuczenie komuś, ukaranie kogoś. Cisza jest w tej rozgrywce bronią. Cisza komunikuje innym, że nie są warci nawet rozmowy.

Złość jest najczęściej gorąca. Ale nie w tym wypadku. To jest zimna złość. Lodowata. Z łatwością może przekształcić się w urazę lub nienawiść. Najpoważniejszy mankament takiej złości polega na tym, że milczeniem nie rozwiążesz żadnego problemu.

Dziesiąta zasada kontrolowania własnej złości: mów innym co cię trapi; bądź bezpośredni, konkretny, uprzejmy

Bądź bezpośredni. Koniec z chłodną obojętnością. Koniec z kaganiami, pouczeniami. Mów wyłącznie prawdę. „Kochanie, jestem zły, ponieważ powiedziałaś, że będziesz w domu o dziesiątej, a jest już północ”. O to właśnie chodzi. Do niczego nie są potrzebne godziny lodowatego, znaczącego milczenia. Zachowaj dla siebie ten kawałek: „gdybyś mnie kochała...”. Wszyscy nieraz już go słyszeli.

Bądź konkretny. Nie mów niejasno, zawile, niezrozumiale. „Sue, ja, no, w pewnym sensie, chciałbym, żebyś tego... była dla mnie trochę, no, miłsza”. Wybacz, ale to tak, jakbyś nie powiedziała nic. Dla porównania: „Sue, proszę, wyłącz telewizor, kiedy rozmawiasz ze mną przez telefon”. Sue może się nie podobać twoja prośba. Ale wie chociaż, czego od niej oczekujesz. Byłeś konkretny i uczciwy.

Bądź uprzejmy. Uprzejmy znaczy „zachowujący się grzecznie w stosunku do innych ludzi”. Osoby uprzejme są taktowne i mają dobre maniery, w przeciwieństwie do osób prostackich i wulgar-

nych. Możesz być uprzejmy, nawet jeżeli się złościysz. Tak właśnie zachowują się normalni ludzie. Wpadają w złość i pozostają uprzejmi. Nie do wiary, prawda?

Ostatni krok w dół - koniec z „podstępą złością”

Przeoczone drobiazgi. Nie dokończone sprawy. Jęki i utyskiwania. Udawanie głupiego. „Tak, ale...”. To wszystko przykłady „podstępnej złości”. Wyprowadzanie innych z równowagi, bez wspomnienia o złości nawet słowem.

Nałogowcy złości zwykle nie myślą o sobie jako o osobach podstępnych. Wydaje im się, że dla wszystkich jest oczywiste, w którym momencie wpadają we wściekłość. Często mają rację.

Zdarza im się jednak praktykować „podstępną złość”. W stosunku do zwierzchników („Nie znoszę tego buca, mojego szefa. Muszę spełniać jego polecenia, ale robię to naprawdę powoli”). Albo kiedy chcą dobrze wypaść („Na początku wyglądało na to, że Bets nigdy o nic się nie wścieka, ale teraz jest zupełnie inaczej”).

Nałogowcy złości często zachowują się „podstępnie” po tym, jak pod wpływem złości zrobią coś bardzo głupiego. To znaczy wtedy, kiedy solennie obiecują sobie, że już nigdy się nie wściekną. I starają się za bardzo. „Nie stracę panowania, żeby nie wiem co. Nikomu nie dam się sprowokować. Nigdy więcej się nie rozłoszczę!”.

Poczucie winy. Poczucie winy. Poczucie winy. Ukrywają swoją złość przed innymi. Ukrywają ją przed samymi sobą.

Jedenasta zasada kontrolowania własnej złości: stosuj wypowiedzi typu „ja”

Nie ma dwóch osób zgodnych we wszystkim. Konflikty są nieuniknione. Spierać się można o pieniądze, sposób wychowania dzieci, władzę i kontrolę, religię, cokolwiek. Cały figiel polega na tym, żeby się z tego powodu nie pozabijać.

Już widziałeś listę zachowań wskazanych i niewskazanych, dotyczących wzajemnego szacunku. Dodajmy do tego prostą umiejętność porozumiewania się, która pomoże nam rozmawiać bezpo-

dnio, konkretnie i uprzejmie. Jest to umiejętność stosowania wypowiedzi typu „ja”. Używa się jej od dawien dawna, z tej prostej przyczyny, że jest skuteczna.

Wypowiedź typu „ja” składa się z trzech części:

1. Z omówienia konkretnego problemu, który cię trapi.
„Henry, wydałeś na taśmy i kasety wszystkie pieniądze przeznaczone na opłatę czynszu”.
2. Z twoich odczuć na ten temat.
„Jestem z tego powodu zła i zdenerwowana”.
3. Z twoich konkretnych oczekiwań w związku z daną sprawą.
„Chciałabym, żebyś natychmiast, zanim cokolwiek przepakujesz, odniósł to wszystko do sklepu”.

Henry zawiązał sprawę. Pieniądze przeznaczone na czynsz wydał na nagrania swoich ulubionych zespołów. Joan nie bez powodu jest wyprowadzona z równowagi. Ale ogarniająca ją złość stanowi odrębny problemem. Joan nie może pozwolić sobie na wybuch gniewu. Pomyślając wszystko inne, nie chce dać Henryemu do ręki broni przeciwko samej sobie. Gdyby straciła panowanie nad sobą, Henry z chęcią wykorzystałby to, żeby zmienić temat rozmowy.

Wypowiedź typu „ja” to tylko trzy zdania, bez przekleństw, bez ataków, bez przewracania oczami, bez podwyższonego ciśnienia. Same fakty.

Być może Henry będzie nadal zachowywał się jak kretyn, ale jeśli nawet, to nie będzie miał w tym kompana.

„Podstępna złość” nigdy nie jest w pełni skuteczna. To jak prowadzenie samochodu z jedną nogą cały czas na hamulcu. Lepiej będzie nauczyć się mówić innym, co nam leży na wątrobie. W ten sposób dotrzesz do celu o wiele szybciej.

Podsumowanie

Schodzenie w dół drabiny złości i przemocy wymaga czasu i wysiłku. Najpierw musisz nauczyć się kontrolować swoje pięści, potem swój język.

Dodaliśmy kolejne pięć zasad do naszej listy. A oto wszystkie jedenaście:

1. Daj sobie czas, żeby ochłonać i tym samym uniknąć przemocy.
2. Rozchmurz czoło i odpręż się.
3. Przestań starać się kontrolować innych.
4. Zaakceptuj odmienność.
5. Proś zamiast żądać.
6. Nagradzaj zamiast straszyć lub karać.
7. Mów spokojnie, nie przeklinaj.
8. Bierz odpowiedzialność za wszystko, co mówisz i robisz.
9. Traktuj innych z szacunkiem.
10. Mów innym, co cię trapi.
Bądź bezpośredni, konkretny, uprzejmy.
11. Stosuj wypowiedzi typu „Ja”.

Niezbyt to skomplikowane. Jedenaście prostych zasad. Trzymaj się ich, a twoje życie będzie lepsze. Ignoruj je, a pozostaniesz nieszczęśliwym.

Idźmy dalej, kolejne dwa rozdziały poświęcone są problemom specjalnym. Pierwszy z nich to przekonanie, że inni cały czas celowo starają się zatruć ci życie (jakbyś sam nie radził sobie z tym wystarczająco dobrze). Drugi to przekształcanie się złości w urazę i nienawiść.

ROZDZIAŁ 8

Możesz wierzyć lub nie, im nie chodzi o to, żeby cię zniszczyć

Ludzie z poważnymi problemami ze złością mają czasem zabawne pomysły - nie zabawne do rozpuku, ale dziwnie zabawne. Raczej nie ma się z czego śmiać.

- „Wszyscy chcą mi dokuczyć”.
- „Nikomu nie można ufać”.
- „Cały czas muszę być czujny”.
- „Wszyscy mi zazdroszczą”.
- „Jestem dobry, a oni wszyscy są wstrętni”.
- „Na pewno chcą mnie wykorzystać”.
- „Świat nie jest bezpiecznym miejscem”.
- „Oni coś knują przeciwko mnie”.

Nałogowcy złości mają niebezpieczne myśli i wrogie idee. Żyją w podłym świecie, gdzie człowiek człowiekowi wilkiem, w świecie, w którym wszyscy inni spędzają całe dni na obmyślaniu sposobów unieszczęśliwienia ich.

Paranoja to przekonanie, że inni chcą cię zniszczyć. „Inni” to mogą być nieznajomi, FBI, koledzy z pracy, twój partner, twoje dzieci, praktycznie każdy. Mówią, że cię kochają, to jasne, ale to o niczym nie świadczy. Przecież sam wiesz lepiej. Za uśmiechem może kryć się mordercze spojrzenie, które cię dosięgnie, jak tylko odwrócisz się plecami. Być może właśnie w tym momencie mówią o tobie. Opowiadają okropne rzeczy, coś knują.

Przesadzam? No, może troszkę. Ale niedużo. Większość nałogowców złości wierzy, że świat to paskudne miejsce. Czemu? Ponieważ wydaje im się, że wszyscy są tak przepełnieni złością, jak oni sami. Oto łańcuch negatywnych myśli nałogowca złości:

1. Jestem na nich wściekły, więc oni pewnie też są wściekli na mnie.
2. Bez względu na to, jak przyjazne sprawiają wrażenie, nie można im ufać.
3. Muszę odkryć powody, dla których oni chcą mnie dopaść.
4. Trzeba się przygotować na odpieranie ataków.
5. Najlepszą obroną jest atak, a więc do dzieła.

Pierwsze zdanie ma kluczowe znaczenie. To ono napędza to błędne koło. Pamiętaj, że nałogowcy złości są cały czas wściekli. Budzą się wściekli, spędzają dni wściekli, zasypiają wściekli. Sądzą, że wszyscy są tacy jak oni.

Inni są tacy sami jak ja. Jeżeli ja jestem bez przerwy wkurzony, oni też muszą być. Co? Nie wyglądają na wkurzonych? Po prostu dobrze to ukrywają, ale pod tą maską są cholernie wściekli.

Osoby nie kontrolujące swojej złości „przekazują” ją innym (fachowa nazwa tego zjawiska to *projekcja*). Ale mimo to, zostaje im jej jeszcze mnóstwo. Może wyczerpać im się zapas cukru, pieniędzy, nadziei, ale na pewno nie złości.

Osoby z poważnym problemem złości nie są ufne. Zaufanie to poleganie na innych. Wiara, że nie chcą nas celowo skrzywdzić, że nie mają wobec nas wrogich zamiarów. Ale nałogowcy złości potrzebują wrogów, przecież muszą mieć na kogo się wściekać.

Nałogowcy złości sami kreują problemy. Robią to, żeby dostarczyć sobie pretekstów do walki. Również wrogów kreują sobie sami. Ostatecznie wróg to ktoś, na kogo można być zawsze wściekłym. Im większa jest liczba twoich wrogów, tym więcej masz usprawiedliwień dla swojej złości.

Nałogowcy złości nieustannie szukają uzasadnień dla swojej złości. Czy pamiętasz zaproszenia do złości, o których wspominałem już wcześniej? Takie zaproszenie to wszystko, co może posłużyć jako usprawiedliwienie dla naszej złości. Może to być ujadanie

psa w sąsiedztwie, kłótnia dzieci, chęć kupienia futra za sto dolarów w momencie, kiedy w kieszeni mamy dolarów dwanaście. We wstępie pisałem, że nałogowcy złości przyjmują o wiele za dużo tych zaproszeń. Robią nawet więcej: **piszą swoje własne zaproszenia**, podpisują je czymś nazwiskiem i wysyłają pod swój własny adres.

Oto przykład. Szefowa Jake'a, Melva, informuje go, że obserwowała jego pracę i jest z niego zadowolona. Wkrótce rozpatrywana będzie możliwość jego awansu i ona z pewnością poprze jego kandydaturę. Fantastyczna wiadomość? Nie dla Jake'a.

Co za bezczelność! Jak śmiała kontrolować moją pracę? Ona nie ma żadnego prawa mnie osądzać. Kim ona jest w swoim pojęciu?

Jake przekształcił pochwałę w obelgę. Napisał swoje własne zaproszenie do złości, z podrobionym podpisem Melvy.

A oto inna tego typu sytuacja. Chłopak Hellen, Chad, powiedział jej, że jest w niej zakochany. Chociaż na zewnątrz Hellen okazała radość, w duchu pomyślała:

Mężczyźni, zawsze chodzi im o jedno. Mówi mi to tylko po to, żeby zaciągnąć mnie do tożka.

Hellen czuła się manipulowana i wykorzystywana. Tego samego wieczoru sprowokowała kłótnię i zerwała z Chadem. Hellen sama wykreowała sobie z Chada wroga. Oczywiście jest przekonana, że to on napisał zaproszenie do złości. Ale my widzimy, że sama je wymyśliła, napisała, podpisała jego imieniem i wysłała do siebie samej.

Nałogowcy złości bez przerwy poszukują dowodów na potwierdzenie tezy, że inni ludzie starają się ich skrzywdzić. Jest to proste zadanie - o wiele za proste. Oto dlaczego.

Komunikat może być:

Negatywny———**Neutralny**———Pozytywny

Większość komunikatów, które otrzymujemy, to komunikaty neutralne. Nie są ani pozytywne, ani negatywne. Zazwyczaj zawierają fakty. Podaj ziemniaki. Znowu dziś pada. Nastaw budzik.

Niektóre komunikaty są negatywne. Jestem na ciebie wściekła. Jesteś durniem. Spływaj stąd. Zajmij się czymś sensownym.

Niektóre są pozytywne. Kocham cię. Jesteś w porządku. Podobają mi się twoja koszula. Podejdź bliżej.

Nałogowcy złości przekształcają komunikaty neutralne w negatywne. „Podaj ziemniaki” - pewnie sugerujesz, że zjem je wszystkie. „Dziś znowu pada” — no jasne, że pada, przecież widzisz. Sądzi się, że jestem taki głupi? „Nastaw budzik” - dlaczego? Myślisz, że jestem zbyt leniwa, żeby wstać sama?

Nałogowcy złości potrafią nawet przekształcić komunikaty pozytywne w negatywne. Ciągłe powtarza „kocham cię”, dlaczego? Może mnie zdradza i czuje się winna? „Jesteś w porządku”. Aha, akurat, wcale nie to ma na myśli. Uważa pewnie, że jestem okropny. „Podoba mi się twoja koszula”. Podoba się jej moja koszula? Co to ją, do cholery, obchodzi, w jakiej ja chodzę koszuli! „Podejdź bliżej”, a dlaczego? Żebyś mógł mnie uderzyć? Ani mi się śni.

Rozumiecie teraz, o co mi chodzi? Nałogowcy złości sami kreują swoich wrogów. Przekształcają świat w nieprzyjazne, niebezpieczne, paskudne miejsce. Zamieniają złoto w błoto.

„Wszyscy chcą mnie skrzywdzić” - to myśl przewodnia osób uzależnionych od złości.

Muszę się bronić. Być zawsze czujny. Pełen podejrzeń. Nie mogę nikomu ufać. Muszę być przygotowany na pułapki i podstępne zasadzki. Zawsze gotów do walki lub do ucieczki.

Jestem przygotowany do ataku. Wiem, że chcesz mnie skrzywdzić, chociaż mówisz co innego. Wytlumacz, dlaczego miałbym tu siedzieć i tylko czekać. Lepiej bodzie, jeżeli zaatakuję cię pierwszy. Wymierz pierwszy cios. Przygwoźdź cię, zanim ty przygwoździsz mnie.

Dlatego właśnie któregoś dnia Bill nazwał Mary flandrą. Ponieważ go zawiodła. No, na pewno by to zrobiła, gdyby jej pozwolił. Dlatego Hannah odeszła z pracy. Zanim jej szef zdążył ją wylać. Z tego samego powodu Dan tak bardzo wściekł się na Norene, kiedy mu powiedziała, że go kocha. Dan nie pozwoli nikomu zbliżyć się do siebie na tyle blisko, żeby można go było zranić.

Paranoja to sposób myślenia, to sposób życia. Życia w defensywie. Pełnego podejrzeń. Wątpliwości. Złości. Wrogości. Podłości. Ty ich albo oni ciebie. Nikomu nie można zaufać.

Możesz wierzyć lub nie, im nie chodzi o to, żeby cię dopaść.

Tak, to jest aż tak proste. Ludzie nie spędzają codziennie kilku godzin, żeby obmyśleć najlepszy sposób sprawienia ci przykrości. Mają ciekawsze rzeczy do roboty.

Nie proszę cię, żebyś stał się nierozsądnym optymistą. Jeżeli zrezygnujesz ze swojej wściekłości, niekoniecznie musisz przeobrazić się w skończonego frajera. Ale koniecznie musisz zmienić swój sposób myślenia. Oto jak:

Warunki racjonalnego myślenia

Wskazana:

- zwalczaj myśli, które prowokują twoją złość
- myśl w sposób „antyżłoścłowy”

Niewskazane:

- nletragizuj
- nie demonizuj

Jak myśleć lepiej

Albert Ellis, twórca terapii racjonalno-cmotywnej, mówi wiele o irracjonalne—zabawnym sposobie myślenia. Myślisz w ten sposób, kiedy sam kreujesz sobie wrogów lub problemy. Istnieje wiele sposobów irracjonalnego myślenia, ale mam zamiar omówić tu tylko dwa z nich. Właśnie te dwa są bardzo popularne wśród nałogowców złości. Jeżeli się ich pozbędziesz, odmienisz swoje życie.

Nie tragizuj

Tragizujemy, kiedy decydujemy, że przydarza się nam coś straszego. Okropnego. Potwornego. Przeróżającego. Katastrofa. Totalna klęska. Musimy jakoś zareagować. Musimy się wściec

Gdyby tym problemem był deszcz, nałogowcy złości nigdy nie doświadczaliby mżawki ani przelotnych opadów, ani nawet zwykłej ulewy. Ich spotykałyby wyłącznie huragany.

Nałogowcy złości przekształcają rozczarowania w katastrofy. Są mistrzami tragizowania.

Cassie chciałyby w ten weekend pójść na festiwal country-western, ale według grafiku w sobotę powinna być w pracy. Nie udaje się jej znaleźć zastępstwa. „To okropne. Wścieknę się, jeżeli nic będę mogła tam pójść”. Tak się też dzieje, a Cassie odreagowuje swoje rozczarowanie na przyjaciółach i współpracownikach.

Stanley zaprasza Shirley na kolację, ale ona jest zbyt zajęta, żeby z *rim* wyjść. Proponuje mu, żeby zadzwonił jutro. Ale w wypadku Stanleya to nie wchodzi w rachubę. Do jutra Stanley tak zapamięta się w swojej złości, że o wspólnym wychodzeniu nie będzie już mowy. „Nienawidzę być odrzucony” - lamentuje. Czuje się załamany. Pokonany. I bardzo, bardzo zły.

Tragizowanie jest jak dokładanie drewna do ognia. Możesz jednak regulować siłę płomieni. Wystarczy, żebyś zadał sobie dwa pytania:

- / Jakie znaczenie miałaby ta sprawa, gdyby dziś był ostatni dzień mojego życia?
- / Jak wypada porównanie tego problemu z największym rozczarowaniem w moim życiu?

W większości wypadków przekonasz się, że obecny kłopot jest niewielki. Niewart procesowania się z Bogiem, wrzasków, krzyków, bijatyki czy trwania w złości po wsze czasy.

Zwrot „Nie ma sprawy” jest bardzo pomocny w takich wypadkach. Powstrzyma cię przed obracaniem rozczarowań w katastrofy. Powstrzyma cię przed tragizowaniem.

Me demonizuj

Jajka nie są „diabelskie”*, dopóki ich tak nie przyrządzimy. Tak samo rzecz się ma z ludźmi. Nie są diabłami, dopóki ich nimi nie uczynimy.

Oto przepis:

Jedno pobożne życzenie, że ktoś zrobi dokładnie to, czego chcemy;
jedna filiżanka zawiedzionych nadziei;

* J>iabelabejajka"(deviledegg)-toan^o3aflkispoeóbpf7yr7itdŁaniajajck

jeden kilogram resztek urazy (uważnie czytaj następny rozdział, jeżeli chcesz dokładnie wiedzieć, jak uzyskać jej najwyższą jakość);

jedna łyżeczka goryczy.

Polej wszystko koncentratem złości i dokładnie wymieszaj. Dosyp szczyptę podejrzeń, że oni robią to celowo. Starannie oddziel dobrą część świata od złej. Umieść siebie po stronie dobrej, a całą mieszankę po stronie złej. Upewnij się, że nic się nie przesunie, i wstaw wszystko do pieca.

Poczekaj, aż będzie w połowie upieczone. Wyjmij z pieca. Zmarszcz nos wachając złą połowę. Jeszcze tylko udekoruj rogami już osobę, na którą jesteś wściekły, możesz nazwać diabłem.

Demonizowanie oznacza przekonanie, że ktoś inny jest wcielonym diabłem. Szatanem. Czystym złem. W rym samym czasie ty musisz być uosobieniem czystości, niewinności i perfekcji. Jesteś samym dobrem, a oni wszyscy są nędzniejsi niż szlam z kałuży.

Dlaczego ludzie demonizują? Ponieważ daje im to jeszcze jeden powód do złości. Rozumują w ten sposób:

Jeżeli ja jestem dobry, a ty jesteś zły, to znaczy, że mam prawo cię zniszczyć. Mogę cię rozgnieść jak pluskwę i nie muszę czuć się ani trochę winny.

Na przykład: Millie nie zaliczyła ważnego testu. Nie może teraz należeć do zaawansowanej grupy na zajęciach bibliotekoznawstwa. Mogłaby oczywiście przyznać, że bałowała, zamiast się uczyć, ale ma lepsze wytłumaczenie.

To wszystko wina mojej nauczycielki. Na jej zajęciach niczego nie można było się nauczyć. Poza tym nienawidzi mnie za to, że jestem od niej bystrzejsza. Jest okropna. Powinni ją zwolnić.

Jasno, lepiej żeby piec był rozgrzany, ponieważ Millie przyrządza nowego diabła.

Inny przykład: Ulisses jest bardzo zazdrosny o myśliwskie zdolności swojego brata, Hektora. Hektor tropi, zastawia sidła, strzela lepiej niż on.

Oczywiście Ulisses mógłby spróbować nauczyć się tego wszystkiego od brata, ale to nie w jego stylu. Zamiast tego wymyśla historię, że Hektor podchodzi zwierzynę innym myśliwym. Stara się nastawić wszystkich przeciwko Hektorowi. Co gorsza sam zaczyna wierzyć we własne kłamstwa. Już wkrótce przestaje chodzić z Hektorem na polowania. Hektor jest przecież uosobieniem zła. Ulisses stał się w swoich własnych oczach niewinną ofiarą.

Musisz skończyć z demonizowaniem. Nie uda ci się pozbyć problemów ze złością, nadal demonizując innych. Postaraj się powtarzać sobie te zdania:

- / Porządni ludzie mają czasem odmienne zdanie i to jest w porządku
- / Jeżeli ktoś nie zgadza się ze mną, nie znaczy to od razu, że jest zły
- / Świat nie jest czarno-biały

Zwalczaj myśli, które prowokują cię do złości

Są cztery grupy poglądów, które utrzymują ludzi w stanie złości:

- / Sztynne wyobrażenia o świecie
- / Sztynne wyobrażenia o samym sobie
- / Przekonanie, że jest się bezradnym
- / Przerzucanie na innych odpowiedzialności za własną złość

Sztynne wyobrażenia o świecie

„Nikomnie można wierzyć”.

„Nigdy nie ufaj mężczyznom/kobietom”.

„Świat jest okrutny. Żeby przetrwać, musisz walczyć”.

Już wymieniałem te poglądy przy omawianiu paranoi. Uznaj je za swoje, a pozostaniesz samotny i przepełniony złością.

Kontrteza: „Świat nie jest ani dobry, ani zły. Jest taki, jaki jest”.

Sztynne wyobrażenia o samym sobie

„Mam problemy ze złością i zawsze je będę miał”.

„Złość panowała w mojej rodzinie i dlatego kieruje też moim życiem”.

„Jestem urodzony do walki”,

„Jestem mężczyzną, a mężczyźni są agresywni z natury”.

-Jestem Irlandczykiem/Włochem/rudowłosym (zdajesz sobie chyba sprawę, jak potrafimy się wściekaćT.

Znajdujesz usprawiedliwienia dla swojej złości, przyjmując, że jest twoją integralną częścią, genetycznym dziedzictwem, cechą twojej płci, rodziny, narodowości.

Co za bzdury! Oczywiście, że są mężczyźni łatwo wpadający w złość, ale większość z nich jest o wiele mniej podatna na wpływ złości niż ty. To samo dotyczy rudych, Włochów i całej reszty. Przyjrzyj się raz jeszcze swojej rodzinie. Okaże się, że niektórzy jej członkowie są wyjątkowo spokojnymi osobami. Ludzie nie rodzą się z walką we krwi, a poza tym jesteś w wieku, w którym można już wziąć swoje sprawy w swoje ręce.

Kontrteza: „Bez względu na moją przeszłość, jestem całkowicie odpowiedzialny za obecne wydarzenia”.

Przekonanie, że jesteś bezradny

„Moja złość jest silniejsza ode mnie. Nie mogę jej powstrzymać”.

„Wszystko przez alkohol. Zawsze, gdy puę, tracę kontrolę. Nie mam na to żadnego wpływu”.

„ZNP (zespół napięcia przedmiesiączkowego) to jest przyczyna moich kłopotów. To nie jest moja wina, to moje ciało”.

Wysłuchuję wielu takich usprawiedliwień. Owszem, masz problem. Fizyczny, emocjonalny, umysłowy, ale jesteś w stanie powstrzymać swoją złość. Jesteś w **stanie** złościć się rzadziej. Jesteś w stanie uspokajać się szybciej. Jesteś w **stanie** okazywać innym szacunek, mimo że opanowała cię złość. To wymaga przewidywania, odwagi i umiejętności.

Kontrteza: „Nie będę więcej szukał usprawiedliwień, jestem w stanie kontrolować swoją złość i będę to robić”.

Przerzucanie na innych odpowiedzialności za własną złość

„Jestem oilarą nadużycia. To wszystko ich wina. Ja nic już na to nie poradzę”.

„To jej wina, to przez nią tak się wściekam”.

„Życie z alkoholiakiem każdego zamieniłoby w potwora”.

ByĆ może w przeszłości byłeś bity, porzucony, wykorzystywany, zgwałcony. Niektórzy z was dorastali w rodzinach zupełnie nie kontrolujących swojej złości (patrz: rozdział trzeci).

No i co? Przeszłość minęła. Ból zniknął. Pomyśl, ile lat temu to było? Ile razy wykorzystywałeś już swoją przeszłość jako usprawiedliwienie? Jako tani chwyt, żeby ranić innych? Nadszedł czas, żeby twoja wymówka poszła w zapomnienie.

Kontrteza: „Przeszłość minęła, nie istnieje. Nie będę jej już wykorzystywał do usprawiedliwiania swojej złości. Będę żyć chwilą obecną”.

Myśl w sposób „antyżłościowy”

Nie pozwól, żeby myśli pełne złości wypełniały twój umysł. Trzymaj się następujących zaleceń:

- / Wyłapuj myśli pełne złości
- / Powstrzymuj je
- / Zastępuj je myślami pozytywnymi

Czy wygląda to na łatwe zadanie? Staje się łatwe, z czasem.

Wyłapuj myśli pełne złości, podobne do tych wymienionych na początku rozdziału. Zwracaj uwagę na sytuacje, w których tragizujesz i demonizujesz, obwiniasz swoją przeszłość lub wynajdujesz innego rodzaju usprawiedliwienia dla swoich napadów wściekłości. Przecistawiaj się takim myślom. Nie pozwól im panować nad twoim życiem. Zaczynaj zastępować je myślami pozytywnymi.

Oto kilka przykładów takich „antyżłościowych” myśli:

Żona Tima prosi go, żeby wziął dzieci na spacer.

Stare myśli: Ona nie ma żadnego prawa mówić mi, co mam robić.

Efekt: Walka

Przeciwstawianie się: Tim, znowu zaczynasz. Przestań, zanim znowu będziesz zły.

Nowe myśli: Judy tylko mnie prosi. Mogę zgodzić się lub odmówić. Ona wcale nie próbuje mną dyrygować.

Betty Ann ma zgłosić się w biurze swojego kuratora.

Stare myśli: % # n * & * % # % # #.

Efekt: Betty jest wściekła, jeszcze zanim zobaczyła swojego kuratora.

Przeciwstawianie się: Hola, weź na wstrzymanie.

Nowe myśli- Nie trać głowy. Poczekaj, aż dowiesz się, o co chodzi.

Dziewczyna Berur/cgo, Chrissy, rozmawia z jakimś facetem.

Stare myśli: On na pewno będzie chciał się do niej dobrać.

Czas pokazać, kto tu rządzi.

Efekt: Benny robi z siebie głupca.

Przeciwstawianie się: Stój! Zaczekaj! Nie bądź* idiota.

Nowe myśli- Zaufam Chrissy. Ona jest już dużą dziewczynką, potrafi sama o siebie zadbać.

Kozumiesz już ten schemat? Najpierw łapiesz się na tym, że myślisz w sposób, który normalnie wyzwala w tobie złość. Zwalniasz, kwestionując tę starą myśl. Następnie zastępujesz tę myśl prowokującą złość myślą pozytywną.

Może być ci przy tym potrzebna pomoc przyjaciół, partnera, terapeuty. Rozpoznanie starych, prowokujących złość myśli jest trudnym zadaniem, ale ma ogromne znaczenie i na pewno dasz sobie z tym radę.

Najtrudniejszą częścią tego planu jest zwolnienie całego procesu i zatrzymanie destrukcyjnej myśli. Te myśli są jak wozy jadące w bardzo głębokich koleinach. Obserwujesz, jak wciąż toczą się tą samą drogą. Doprowadzają cię do szału, a spojrzenia otaczających cię osób mówią: „O Boże, on znowu to samo”.

Zatrzymywanie destrukcyjnych myśli następuje, kiedy z całym przekonaniem postanowisz sobie, że już nigdy więcej nie pozwolisz im dyrygować swoim życiem. Jest to zwykle proces powolny. Oto, co jeszcze możesz zrobić, żeby pozbyć się starych myśli.

Po pierwsze, powiedz sobie, że jesteś już zmęczony i chory od myśli doprowadzających cię do wściekłości. ^La każdym razem, kiedy podejrzewam, że Sally mnie zaradza, kończy się to wielką awanturą. Nie znoszę swojej zazdrości i mam zamiar coś z tym zrobić”.

Potem policz, jak często zdarzają ci się takie myśli. Kup sobie mały notatnik i zaznaczaj każdy raz, kiedy tego rodzaju myśl przemknie ci przez głowę, ^ t o jeden, sto dwa, sto trzy, a dopiero piętnasta. Zdaje mi się, że mam spory kłopot”. Po prostu licz. Na razie nawet nie próbuj niczego zmieniać.

Następnie wyznacz sobie cel. Cały sekret jest w tym, żeby zatrzymać się w momencie, w którym wyłapujesz destrukcyjną myśl, jeszcze zanim wyzwoli ona w tobie starą, pełną gniewu reakcję. „W porządku. Jak tylko poczuję, że robię się zazdrośny, powiem sobie STOP!!!”. Pamiętaj, będzie ci potrzebne coś w zamian, coś, czym mógłbyś wypełnić powstałą pustkę. „Zatrzymam się i powiem sobie, że Kocham Sally i ufam jej”.

Nie spodziewaj się stuprocentowego powodzenia. Nagradzaj się jednak za każdym razem, kiedy ci się powiedzie. Dawaj sobie mały prezent. „Tak, udało mi się. Tym razem powstrzymałem swoją zazdrość. To już czwarty raz dzisiaj. Idzie mi coraz lepiej”. Zwróć uwagę na pozytywne uczucia, ulgę, poczucie wolności.

Nie karaj się, kiedy ci się nie uda. Twoim celem jest stopniowe i powolne pozbywanie się starego sposobu myślenia. Dobrze ci zrobi odrobina humoru, kiedy zorientujesz się, że „stare” znowu cię dopadło. „Ha, ha, moja zazdrość zajęła mi kolejne piętnaście minut. To daje dziś w sumie jakieś czterdzieści pięć minut... razy siedem dni w tygodniu, to daje ponad pięć godzin... razy pięćdziesiąt dwa tygodnie w roku... razy dziesięć lat... czy to mnie jeszcze ciągle bawi?”.

Zmiana sposobu myślenia zabiera trochę czasu. Przede wszystkim jednak musisz naprawdę tego chcieć. Jesteś w stanie odmienić swoje myśli. Wybór należy do ciebie.

Podsumowanie

To przez swoje myśli jesteśmy uzależnieni od złości. W tym rozdziale przyjrzelśmy się całkiem niezłej kolekcji takich myśli. Cała sztuka polega właśnie na zmianie sposobu myślenia. Trzeba odrzucić przekonanie, że to inni są odpowiedzialni za naszą złość, nasz ból i naszą przeszłość. Trzeba wziąć pełną odpowiedzialność za własną złość. Trzeba pozbyć się paranoicznych myśli i zaufać choć trochę światu.

Pozostaje jeden podstawowy problem: chowane przez nas urazy. Nałogowcy złości są mistrzami w tej dziedzinie. Zajmiemy się tym w następnym rozdziale.

ROZDZIAŁ 9

Żegnajcie, stare urazy

Jeff miał romans. Mary Lou dowiedziała się o tym. Jeff zakończył całą sprawę, przeprosił, solennie przyrzekł, że to się nigdy nie powtórzy. Dotrzymywał słowa przez cztery lata, Ale Mary Lou nie może mu wybaczyć. Nie może zapomnieć. Mówi, że starała się, ale nie potrafi. Co najmniej raz w tygodniu porusza ten temat w rozmowie. Myśli o tym nieustannie. Co rusz sprawdza Jeffa. Swojej rodzinie i przyjacielom opowiada, jaki to z niego beznadziejny mąż. Krytykuje go na każdym kroku. Ich pożycie seksualne nie układa się. Mary Lou nie rozumie, dlaczego jeszcze tkwi w tym małżeństwie. Nienawidzi Jeffa za to, co jej zrobił.

Co to znaczy nienawidzić kogoś? Przede wszystkim nienawidzić to nie lubić tego kogoś lub czegoś. Ale to nie wszystko, prawda? Możesz nie cierpieć bananowego budyniu, ale nie spowoduje to u ciebie bezsennych nocy. Nie, samo nielubienie nie wystarczy.

Nienawiść zaczyna się jako złość, ale żeby dojść do pełnej nienawiści, musisz dodać jeszcze kilka składników;

- / **Siła.** Nienawiść jest silna. Nie można nienawidzić kogoś tylko troszkę
- / **Silne emocje.** Osoba, która kogoś nienawidzi, ma do czynienia z emocjami równie silnymi i pochłaniającymi, jak w miłości
- / **Zagrożenie.** Osoba, której nienawidzimy, jawi się nam jako zagrożenie dla naszego życia, naszych dóbr, reprezentowanych przez nas wartości. Widzimy w niej zło właśnie dlatego, że stanowi zagrożenie
- / **Czas.** Nienawiść narasta z upływem czasu. Szybciej lub wolniej, ale nieuchronnie. Zdarza się, że przez całe życie

- / **Niemówność pozbycia się tego uczucia.** Nienawiść towarzyszy nam jak nieproszony gość. Niezwykle trudno jest się jej pozbyć, nawet jeżeli tego chcemy
- / **Żądza zemsty.** Ludzie, którzy nienawidzą, czują się pokrzywdzeni. Często mają ochotę ranić innych tak, jak sami zostali zranieni
- / **Wpływ na normalne życie.** Nienawiść kosztuje wiele energii. Nie możesz myśleć o niczym innym. Robisz rzeczy pozbawione sensu. Nienawiść kieruje twoim zachowaniem. Myśl o znienawidzonej osobie nie daje ci spokoju. Nienawiść jest jak wilk wyjący w twoim mózgu

Początkiem nienawiści jest złość. Jesteś zdenerwowany. Obarczasz kogoś winą za powstały problem, problem, którego nie potrafisz rozwiązać. Z czasem twoja złość narasta. Nie możesz przestać o tym myśleć. Masz do tej osoby coraz większe pretensje. Rozpamiętujesz to, jak cię potraktowała. Krzywdy wydają się niewybaczalne. Pretensje przeistaczają się w nienawiść, jak powoli twardniejący beton. Twoja postawa wobec znienawidzonej osoby staje się nieugięta. Nic, co robi lub mówi, nie ma już na to wpływu. Jest ucieleśnieniem zła, a ty dobra. To takie proste.

Niestety, u nałogowców złości urazy gromadzą się bardzo łatwo. Zbyt łatwo. Nienawiść dostarcza idealnego usprawiedliwienia do żyda w złości. Nienawidzić kogoś można w nieskończoność, nawet po jego śmierci. Zawsze można też obwiniać go za własne niepowodzenia.

Jasne, że jestem zły. Po tym wszystkim, co mi zrobiła, jestem po prostu wściekły. Nigdy jej nie wybaczę. Będę nienawidził mojej matki aż do dnia mojej śmierci.

Melvin wie, co mówi, on naprawdę tak myśli. Szkody, które sobie w ten sposób wyrządza, nie mają znaczenia. Nie liczy się też dobro jego obecnej rodziny. Nienawidzi tej kobiety i tylko to jest ważne.

Inni rozumieją jednak, że ich pretensje najbardziej godzą w nich samych. Szamoczą się, żeby pozbyć się swojej nienawiści. Ale nie jest to łatwe zadanie.

Myśli pełne nienawiści są jak głęboko zakorzenione chwasty. Bardzo trudno je wyrwać, a tak jak inne chwasty, szybko kiełkują

i intensywnie się rozrastają, nawet jeżeli starasz się je ignorować. Pozostawiona sama sobie nienawiść wypiera inne uczucia. Również miłość zostaje zduszona przez chwasty pretensji i nienawiści.

*Twoja nienawiść rani bardziej ciebie
niż kogokolwiek innego*

Nienawiść może zawładnąć twoim życiem, odebrać spokój ducha. Trzyma cię w przeszłości, gdzie tkwisz, pielęgnując stare rany. Nie pozwala ci iść naprzód. Nie pozwala ci rozwijać się i zmieniać. **Nienawiść jest luksusem, na który cię nie stać.**

Oczywiście jest możliwe, żebyś żył nadal ze swoją nienawiścią i pretensjami. Nikt nie zmusi cię, żebyś z nich zrezygnował. Ale cena będzie wysoka. Pretensje są kosztowne. Oto rachunek:

- / Nie jesteś w stanie przestać myśleć o osobie, która jest obiektem twojej nienawiści (członkowie AA mówią w takich sytuacjach, że ktoś ma darmową kwaterę w twoim mózgu)
- / Tak intensywnie myślisz o tym, kogo lub czego nienawidzisz, że trudno jest ci robić cokolwiek przyjemnego
- / Większość czasu czujesz się zły i sfrustrowany. Łatwiej się denerwujesz i dłużej pozostajesz wściekły
 - Uważasz się nad sobą i swoimi cierpieniami, ale nie uważasz, żebyś miał na to jakiś wpływ
- / Bardzo łatwo można wytrącić cię z równowagi, co niekorzystnie wpływa na twoje relacje z innymi ludźmi
- / Postrzegasz innych jako osoby złe i bezmyślne, którym zależy na tym, żeby ci utrudniać życie
- / Jesteś skłonny mówić i robić rzeczy, których potem będziesz żałował lub które wpędzą cię w kłopoty
- / Możesz stać się przygnębiony i zgorzkniały

Ogrodnictwo zapobiegawcze

Nie jest trudno poradzić sobie z chwastami. Wystarczy wyrwać je, kiedy są małe. Za chwilę opiszę, jak można pozbyć się już wyrosniętych chwastów nienawiści, ale najlepszym sposobem jest nie pozwolić im urosnąć. Praktykować ogrodnictwo zapobiegawcze.

Szczera, bezpośrednia rozmowa jest najlepszym na świecie środkiem przeciwko chwałom. Oznacza to wykorzystanie wskazówek omówionych w rozdziałach szóstym i siódmym. Najważniejsze z nich to stosowanie wypowiedzi typu „ja”, traktowanie innych z szacunkiem i dzielenie się z nimi swoimi zmartwieniami.

Charlie czuje się zły i urażony. Jego przyjaciel z pracy właśnie „ukradł” mu klienta. Charlie wykonał pracę, Mikę zebrał pieniądze i pochwały.

„W porządku - myśli Charlie. - Spróbuję skorzystać z sugestii Rona i porozmawiam z Mikeem T. I tak też robi. Mikę słucha, uświadamia sobie swój błąd i przeprosza. Proponuje nawet przekazanie Charliemu zysku z transakcji. W rezultacie dzielą się po połowie.

Charliemu nadal pozostało coś do zrobienia. Musi **pozwolić odejść** złości i poczuciu skrzywdzenia. Zakończyć to naprawę. Przypomina sobie, że są z Mikiem dobrymi przyjaciółmi, że latami pracowali razem. Przebacza Mike'owi. Problem przestaje istnieć.

Bezpośrednia rozmowa sprawdza się w większości wypadków. Traktuj innych przyzwoicie, a dostaniesz to, na czym ci zależy. A co, jeżeli nie?

Ta sama sytuacja, ale tym razem Mikę zaczyna się bronić: „Idź do diabła, Charlie, to ja dokonałem transakcji, to byli moi klienci, więc spadaj”.

I co teraz? Pamiętaj, że wszystko zależy od ciebie. **Tylko ty możesz powstrzymać narastającą falę pretensji.**

Przyjrzyjmy się, jakie możliwości ma Charlie. Mógłby:

- / Zacząć zachowywać się naprawdę wstrętne
- / Zapomnieć o całej sprawie
- / Ponownie spokojnie powtórzyć swoje zastrzeżenia
- / Poszukać pomocy u przełożonego
- / Wściekać się tygodniami
- / Zostawić całą sprawę w spokoju na jakiś czas, żeby powrócić do niej później
- / Zrezygnować z posady
- / Poprzysiąc wyrównanie rachunków

Która z tych propozycji spowodowałaby narastanie pretensji? Cztery z nich: przysięga wyrównania rachunków, wściekanie się tygodniami, naprawę wstrętne zachowywanie się i rezygnacja z posady.

Które powstrzymałyby narastanie pretensji? Ponowne spokojne powtórzenie swoich zastrzeżeń, pozostawienie tego na jakiś czas i powrót do tematu później, prośba o pomoc.

A co z zapomnieniem o całej sprawie? Może mieć różne następstwa. Powstrzymałoby pretensje, gdyby Charlie potrafił powiedzieć sobie, że nic wielkiego się nie stało, że po prostu Mikę okazał się świetnym handlowcem i Charlie na jego miejscu być może zrobiłby to samo. Ale w innych okolicznościach zapomnienie o całej sprawie może być błędem. Są problemy, o których trzeba powiedzieć głośno. Bądź ze sobą szczery. Czy potrafisz zapomnieć o danej sytuacji? Jeśli tak, to czy nie powtórzy się ona znowu? Czy coś dobrego mogłoby wymknąć z powiedzenia o twoich odczuciach raz jeszcze?

Ten świat nie zawsze jest sympatyczny i w porządku. Zło przytrafia się także dobrym ludziom. Rób, co w twojej mocy, żeby wszystko było jak trzeba, ale bądź uważny, nie jesteś w stanie naprawić zła całego świata. Nie pozwól, żeby każda twoja porażka zamieniała się w pretensje.

Oto kilka wskazówek, jak zapobiegać, a jak pomagać narastaniu pretensji:

Zapobieganiu pretensjom

pomaga:

- trzymanie się tematu
- precyzowanie, co jest problemem i jak można mu zaradzić
- pozbycie się starych uprzedzeń
I skoncentrowanie się na dniu dzisiejszym
- korzystanie z pomocy, gdy jej potrzebujesz
- podjęcie odpowiedzialności za własne szczęście

przeszkadza:

- coracanie niepowodzeń w klęski
- myślenie, działanie lub odczuwanie w sposób charakterystyczny dla biernej ofiary
- koncentrowanie się na tym, co wyrządziła ci druga osoba
- wykorzystywanie starych schematów
- ocenianie człowieka wyłącznie na podstawie jednej, nie akceptowanej przez ciebie cechy

Przebaczenie

Ed został boleśnie skrzywdzony przez swoją dziewczynę, Lee. Pozwalała mu na bliskość, a potem nagle wycofywała się. Lee latami grała z Edem w uczuciowego chowanego. W końcu go porzuciła.

Ale Ed nie pozwolił jej tak łatwo odejść. Przeklinał ją codziennie. Oczerniał przed innymi. Pisał do niej okropne listy. Aż w końcu, pewnego ranka, obudził się zlany potem. Znowu śniło mu się, że ją morduje. Zdecydował, że ma dość tej sytuacji, że musi zrobić coś, żeby skończyć z nienawiścią.

Co robisz z bujnie rozrośniętymi chwastami w swoim ogrodzie - pretensjami i nienawiścią nagromadzonymi przez lata? By się ich pozbyć, podobnie jak Ed, będziesz musiał użyć specjalnego ogrodniczego narzędzia. Tym narzędziem jest przebaczenie.

Są dwie definicje przebaczenia. Pierwsza mówi, że przebaczyć oznacza zrezygnować z pretensji, nie chować urazy. Druga, że przebaczyć to zrezygnować z wszelkich pretensji w stosunku do drugiej osoby. Nikt nic jest ci nic winien. Ani pieniędzy. Ani przeprosin. Ani miłości.

Kiedy przebaczasz, rezygnujesz z roli ofiary. Z powrotem bierzesz swoje życie w swoje ręce. Rzeczy dobre znowu mają w twoim ogrodzie przestrzeń do rozwoju.

Przebaczenie to dla każdego źródło siły. Dla nałogowca złości to wręcz „być albo nie być”. Nigdy nie przestaniesz żyć w złości, jeżeli nie nauczysz się przebaczać. Koniec, kropka. Zaprzyjżnij się ze swoją nienawiścią, jeżeli masz na to ochotę. Hoduj swoje chwasty. Wzmacniaj je tonami nawozów. Pozostań zgorzkniały i nikczemny duchem. Albo naucz się przebaczać. Odpuszczaj. Daj sobie szansę na nowe życie.

Jest kilka ważnych rzeczy, które trzeba wiedzieć o przebaczeniu.

Przebaczenie to twój wybór. W ogóle nie musisz nikomu wybaczać. Nie musisz wybaczać, jeżeli nie jesteś jeszcze do tego gotowy. Nie ma znaczenia, że ktoś cię przeprosza, że stara się naprawić swoje winy. Przebaczenie musi być wolnym wyborem. Przebaczasz nie dlatego, że tak trzeba, ani nie dlatego, że ktoś inny uważa to za konieczne.

Być może nie jesteś jeszcze w stanie przebaczyć. Może ból jest zbyt świeży. Nie musisz się spieszyć.

Ale nie czekaj też w nieskończoność. Nie wynajduj usprawiedliwień dla ciągłego opóźniania tego momentu. Chwasty są większe każdego dnia. Jeżeli nie jesteś pewien, czy jesteś już gotów przebaczyć, odpowiedz sobie na następujące pytania:

- / Czy czerpię przyjemność z uczucia urazy i nienawiści?
- / Czy trzymam w odwodzie wroga, osobę, na którą zawsze mogę zrzucić winę za swoje niepowodzenia?
- / Czy pielęgnowanie urazy dodaje mojemu życiu kolorów?
- / Czy uczepliłem się swoich pretensji, żeby mieć wytłumaczenie dla własnej przemocy, złości, nadużyć?
- / Czy to przyzwyczajenie nie pozwala mi rozstać się z uczuciem nienawiści?
- / Czy boję się stanąć twarzą w twarz z przyszłością wolną od nienawiści?

Przebaczenie jest dla ciebie, nie dla osoby, której przebaczasz. Nienawiść jest jak ciężar na twoich barkach. Przygniata cię. Niszczy twoje życie. A tymczasem możliwe, że osoba, której nienawidzisz, o niczym nie wie albo nic ją to nie obchodzi. Może nawet już nie żyje.

Przebaczenie to dar dla samego siebie. Przebaczasz, żeby twoje życie mogło spokojnie toczyć się dalej.

Przebaczenie wymaga czasu. Zazwyczaj jest to proces powolny. Nie uda ci się pozbyć problemu przez pstryknięcie palcami. Ale zaraz, już dziś możesz zdecydować, że jest coś, na czym ci zależy.

Przebaczenie to zgoda na to, aby przeszłość odeszła. Przeszłość się nie zmieni. Już minęła. Nienawiść to sposób na życie przeszłością. Ale przebaczenie nie jest jednoznaczne z zapomnieniem. Musisz pamiętać wydarzenia z przeszłości, żeby móc zadbać o siebie w przyszłości.

Możliwe, że musisz przebaczyć sam sobie. Czasami nie uda ci się przebaczyć innym, dopóki nie przebaczysz sam sobie.

Całej tej nienawiści, którą zatruwałeś swoje życie. Straconych lat, wypełnionych pretensjami. Wszystkich głupich rzeczy, które zrobiłeś przepełniony złością.

Ed zdecydował się przebaczyć. Robił to dla siebie, nie dla Lee. Zabrało mu to sporo czasu, ale było tego warte. Ed pozwolił, by przeszłość odeszła. Zrezygnował z rozpamiętywania krzywd, które wyrządziła mu Lee. Ale przyrzekł sobie, że będzie ostrożny. Nie chciałby, żeby w jego kolejnym związku powtórzyły się te same problemy. Ed musiał wybaczyć również sam sobie. Pomogła mu w tym świadomość, że nie da się przejść przez błoto, nie brudząc sobie nóg. Tym błotem była jego nienawiść, a odnalezienie drogi wyjścia zabrało mu sporo czasu. Ale udało się. A jak będzie z tobą?

Wskazówki pomocne przy przebaczeniu

Przebaczenie to twój wybór. Musisz właśnie tego chcieć. Musisz nad tym pracować. Ono nie dzieje się samo z siebie. Oto kilka wskazówek, które mogą być ci pomocne przy przebaczeniu.

- / Sporządź listę osób, którym chcesz przebaczyć. Czy konieczne jest, żebyś i ty był na tej liście?
- / Wypisz powody, dla których masz im przebaczyć; jak pomoże d to w życiu. Jaki niekorzystny wpływ mają na ciebie twoje pełne nienawiści myśli? Co przydarzyło ci się w związku z twoimi urazami?
- / Zrób listę negatywnych myśli, które najczęściej przychodzą ci do głowy w związku z każdą z osób
- Wynotuj, co już zrobiłeś lub nadal robisz w imię nienawiści (unikanie osób, do których żywisz urazę, plotkowanie, oczernianie ich, wsypywanie cukru do zbiorników paliwa w ich samochodach, głośne telefony w środku nocy itd.)
- / Obiecuj sobie, że skończysz z myślami i działaniami pełnymi nienawiści. Być może nie uda ci się to w stosunku do wszystkich jednocześnie, ale zrób tyle, ile jesteś w stanie. Zaczny od jednej lub dwóch osób z twojej listy, tak abyś nie czuł się przytłoczony

/ Zrób jeszcze jedną listę. Przy każdej z osób, do których masz jakieś pretensje, wypisz jedną, dwie jej cechy pozytywne („No, dobrze. Trzeba jej przyznać, że świetnie gotuje. Starała się być z nami w okresach, kiedy nie była chora”). Przebaczenie to pozwolenie tej drugiej osobie być znowu człowiekiem, a nie wykreowanym przez nas potworem. Przy okazji - żadnych „tak, ale...”. Nie okraszaj tych kilku dobrych cech krytycznymi uwagami

- / Wiele osób zaczyna przebaczenie, modląc się za osoby, których nienawidzą. Jeżeli wydaje ci się to niemożliwe, spróbuj pomyśleć o jakiejkolwiek dobrej rzeczy, która mogłaby ich spotkać
- / Jeżeli osoba lub osoby, których nienawidzisz, są wciąż w twoim życiu, musisz przestać robić im przykrości. Jeżeli nie dajesz rady zachowywać się w stosunku do nich przyzwoicie, postaraj się być przynajmniej obojętny. Przykładowo -jeżeli któreś z nich wchodzi, ty nie musisz od razu wychodzić z pokoju. Możesz po prostu nadal tam siedzieć. Może uda ci się zaskoczyć wszystkich uprzejmym zachowaniem
- / Zapamiętaj zdania: „Będę w stosunku do siebie cierpliwy”, „Nie będę stawiał żadnych warunków” (to oznacza, że nie będziesz niczego oczekiwał ani wymagał od osób, którym przebaczasz. Musisz przebaczyć bez stosowania jakichkolwiek gier), „Przebaczenie jest dla mnie, nie dla nich”
- / Poproś o pomoc. Przebaczenie samemu sobie może być trudnym zadaniem. Być może będziesz potrzebował wsparcia ze strony przyjaciół, poradni, psychologa, osoby duchownej

Podsumowanie

Nienawiść jest dla nałogowca złości najpiękniejszym marzeniem i najgorszym koszmarem. Nienawiść daje ci powód do trwania w złości, jeżeli właśnie o to ci chodzi. Ale jest też pułapka, z której być może nigdy nie uda ci się wyrwać.

Przebaczenie to sposób pozwalający porzucić nienawiść. Przebaczenie wymaga czasu, cierpliwości i szczerzej chęci zmiany. Być może konieczne będzie, żebyś przebaczył również sam sobie. Celem tego wszystkiego jest wyleczenie starych ran, żeby nie przeszkadzały ci w przyszłym życiu.

ROZDZIAŁ 10

Ja też potrzebuję pomocy - rozdział dla partnerów osób uzależnionych od złości

Życie z nałogowcem złości nie jest łatwe. Może stać się niebezpieczne, a nawet zgubne.

Nie spodziewaj się pochwał i wyrazów uznania. Bądź raczej przygotowany na awantury o byle drobiazg, ciągłą krytykę i absurdalne, niezrozumiałe napady złego humoru.

Jesteś tu na dobre i na złe. Tak się złożyło, że twój partner, współmałżonek, przyjaciel jest nałogowcem złości. Być może nie zauważyłeś tego od razu. Może zorientowałeś się dopiero teraz.

Nieźle się wpakowałeś. Nie będzie ci łatwo. Życie z osobą uzależnioną od złości to jak nieustanne przeżuwanie cytryny z nadzieją, że w końcu okaże się słodka. Intensywniejsze żucie nie pomaga. Dodawanie cukru tylko na moment tłumi kwaśny smak. A udawanie, że cytryna jest słodką pomarańczą, też niewiele zmienia.

Być może będziesz musiał wypluć tę cytrynę. Ale zanim się na to zdecydujesz, spróbujmy zobaczyć, czy nie mógłbyś polepszyć swojego obecnego życia. Oto kilka moich sugestii:

- / Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. W pierwszej kolejności fizyczne
- Uświadom sobie, że masz prawo być traktowany z szacunkiem
- / Nie przyjmuj odpowiedzialności za złość swojego partnera

- / Uważaj na swoją własną złość. Nie pozwól, żeby tobą kierowała, ale nie wpadnij też w pułapkę unikania złości za wszelką cenę
- / Nie izoluj się. Poszukaj wsparcia u innych
- / Zastanów się, co nałogowiec złości zyskuje swoim zachowaniem
- / Zaobserwuj, jaki wpływ miała na ciebie złość twojego partnera
- / Pomyśl poważnie o rozstaniu, jeżeli twój partner nie chce lub nie może się zmienić

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

Niektórzy nałogowcy złości są agresywni. Mogą spoliczkować, uderzyć, ugryźć, popychać, przytrzymać siłą. Znęcają się nad każdym, kto jest od nich mniejszy lub słabszy. Są przerażający i niebezpieczni.

Ty i twoje dzieci macie prawo czuć się bezpieczni.

Nikt nie zasługuje na to, żeby go krzywdzić, bez względu na to, jak bardzo zdenerwowana jest ta druga osoba. Podejrzewam, że wcześniej już o tym wiedziałeś, ale czy zgadzasz się z tym? Także w stosunku do siebie?

Nałogowiec złości jest odpowiedzialny za swoje czyny. Ale jeżeli twój partner cię maltretuje, byle twoje dzieci, potrzebny jest ci plan przetrwania. Musisz wiedzieć, co masz robić, żeby ochronić siebie i swoją rodzinę.

Nie mówię, że jesteś w stanie sprawić, by twój partner nie był niemiły czy okrutny. Nic możesz. To jest tylko jego zadanie. Nie mówię też, że możesz powstrzymać go od bicia ciebie lub krzywdzenia. Nie możesz.

Jedyne, co możesz zrobić, to chronić siebie. Możesz opracować plan, który w pewnych okolicznościach zapewni ci bezpieczeństwo. Planując z wyprzedzeniem może ocalisz swoje życie.

Możesz czuć się przygnębiony i zrozpaczony. To całkowicie normalne, jeżeli żyjesz z kimś, kto stosuje przemoc. Kto stara się ciebie kontrolować, zniszczyć twoją wiarę we własne siły. Nie poddawaj się. Jeżeli to zrobisz, utkniesz na dobre i będziesz nieszczęśliwy.

Usiądź i opracuj plan. Jak mogę zapewnić sobie bezpieczeństwo? Dokąd mam pójść? Co mam robić?

Czy gdzieś w pobliżu jest miejsce, w którym mógłbyś się schronić? Bezpieczny dom? Schronisko? Czy jest tam telefon? Czy znasz jego numer? Sprawdź. Zapamiętaj.

Czy masz przyjaciół, rodzinę, sąsiadów, do których mógłbyś pójść? Ludzi, na których mógłbyś polegać?

Trzymaj zawsze trochę odłożonych pieniędzy, na wypadek gdybyś musiał szybko opuścić dom. Wychodź przy pierwszych sygnałach kłopotów, nie czekaj, aż będzie za późno. Przykładowo -jeżeli twój partner poszedł na wódkę, a wiesz, że po alkoholu jest brutalny, nie czekaj. Idź i poszukaj bezpiecznego schronienia **już teraz!**

A jeżeli ucieczka nie jest możliwa? Jeżeli wściekły nałogowiec złości stoi naprzeciw ciebie, gotowy do ataku? Postaraj się zachować spokój. Mów pewnym głosem. Nie wykonuj gwałtownych ruchów. O ile to możliwe, zachowaj bezpieczną odległość. Nie wdawaj się w zbędne tłumaczenia, jeżeli to mogłoby tylko dostarczyć drugiej stronie argumentów. Wyrażaj się w pozbawiony emocji sposób. Potraktuj całe zajście jak sztorm, który możesz przetrzymać pozwalając jedynie, by wiatr dał tuż obok ciebie. Twoim zadaniem jest przetrwać i skoncentrować się wyłącznie na tym.

Wezwanie policji może być pomocne. Również sądowy zakaz kontaktów, choć nie zawsze skutkuje, a nigdy, jeżeli sam go złamiesz z powodu poczucia winy lub samotności.

Nic, co powiesz lub zrobisz, nie zagwarantuje ci bezpieczeństwa. Mieszkasz z osobą brutalną. Ale zrób, co w twojej mocy, nie poddawaj się. I czytaj dalej.

Przyjmij do wiadomości, że masz prawo być traktowany z szacunkiem

Oglądałem kiedyś kreskówkę o dwóch żyrafach. Jedna wyglądała normalnie, ale szyja drugiej była w kształcie schodów. Ta właśnie żyrafa zapytała swoją towarzyszkę: „Zastanawiam się, dlaczego ludzie bez przerwy mnie depczą?”.

Pamiętam też inną historyjkę. Na jezdni leży człowiek, widać nadjeżdżające w jego kierunku samochody. Podpis pod obrazkiem

mówi: „Z tak niskim poczuciem własnej wartości George zatrudnił się jako garb do ograniczania prędkości jazd/”.

Musisz wierzyć w siebie. W to, że jesteś dobrym człowiekiem. Ze jesteś wartościowy. A przede wszystkim, że zasługujesz na szacunek .

Traktowanie z szacunkiem to znaczy: żadnego wyzywania, wrzasków, przekleństw, osądzania. Żadnego bicia, policzkowania, popychania. Żadnego przytrzymywania na siłę. Żadnych pogroźek.

To znaczy, że słuca się ciebie uważnie - bez przerywania, przy wyłączonym telewizorze, a twoje słowa traktowane są poważnie.

To znaczy, że możesz wyrażać swoje uczucia i nie przepraszać za to.

To znaczy, że masz prawo do własnych myśli. Masz prawo się zgodzić, ale masz też prawo odmówić w sprawach dotyczących twojego życia.

To prawo do bycia człowiekiem i popełniania pomyłek, bez płacenia za nie potem do końca życia. To znaczy, że nie musisz być ideałem, żeby zasłużyć na miłość.

Masz swoje własne życie. Twój partner jest jego częścią, a nie jedyną treścią. Masz prawo do własnych przyjaciół, zainteresowań, kariery. **Nie istniejesz po to tylko**, żeby **troszczyć się o innych**, włączając w to uzależnionego od złości, brutalnego partnera.

Przede wszystkim masz prawo być sobą. Masz prawo czuć się cennym i pełnowartościowym człowiekiem, poszukiwać swoich własnych rozwiązań. Masz prawo do szacunku i wolności.

Nie oczekuj, że twój partner będzie ci o tym przypominał. Nikt nie oddaje władzy chętnie. Zaczynj od traktowania siebie i innych z szacunkiem. Potem zażądaj tego samego od swojego partnera. Bądź przygotowany na silny opór. Usłyszysz, że jesteś samolubny. Będziesz czuł się winny, nawet jeżeli nic zrobisz nic złego, a jedynie dlatego, że nie jesteś cały czas miły dla kogoś, kto wcale nie jest miły dla ciebie. Nie poddawaj się. Pamiętaj, że jeżeli nie podej-

* Potra: J Dcaerc Rcspecf, Ron i Pat Potter Efron (Center City, MN: Hazelden Press, 1989). Również: Pat Potterson „Partner- Bill of Righte” w: „Anger, Alonholism, and Addiction” Ron i Pat Potter-Efron (New York: W.W.Norton, 1992)

miesz żadnych działań, być może już będziesz wiódł nie-szcześnie, beznadziejne życie.

Nie bierz odpowiedzialności za złość swojego partnera

To nie ty jesteś przyczyną złości twojego partnera. Nie jesteś też na nią lekarstwem.

Nie jesteś przyczyną. Życie niektórych ludzi przepełnione jest złością. Ten stan trwa prawdopodobnie już od dawna. O wiele dłużej niż wasza znajomość. Gdyby ta osoba nie była zła na ciebie, byłaby zła na kogoś innego.

Problem złości jest problemem osoby, która się złości. I jedynie on lub ona może się z nim uporać.

Jasne, że osoby uzależnione od złości zrzucają winę na innych. Zawsze powtarzają: „To przez ciebie jestem wściekły.*” Ale to nie jest prawda. Oni sami doprowadzają się do szału. Próbuja jedynie zrzucić na innych odpowiedzialność za swoje zachowanie. To jeden z ważniejszych powodów, dla których nałogowcom złości tak trudno jest się od niej wyzwolić (pozostałe powody omawiam w rozdziale trzecim). Jeżeli inni są odpowiedzialni za ich złość, oni sami mogą uważać się za niewinne ofiary.

To bzdura.

Każdy z nas musi wziąć odpowiedzialność za swoje czyny. Ja za swoje. Ty za swoje. Twój partner za swoje. To samo odnosi się do złości. Moja jest moja. Twoja jest twoja. Ja nie jestem przyczyną twojej złości. Ty nie jesteś przyczyną mojej.

Nie jesteś **lekiem**. To znaczy, że nie jesteś w stanie zmienić swojego partnera. Ani będąc miłym. Ani będąc przykrym. **Ani** nawet będąc asertywnym.

Czy nie zauważyłeś, jak rzadko w naszym świecie można natknąć się na czarodziejską różdżkę? Byłoby więc dobrze, zebys przestał tracić czas na poszukiwanie tej jednej, jedynej, która zamieniłaby twoją żabę w księcia lub księżniczkę. Musisz skoncentrować swoją energię na samym sobie, a me na partnerze.

Musisz dowiedzieć się, kim jesteś. Poświęć sobie trochę czasu zamiast nieustannie zajmować się problemami swojego partnera. Odłącz się.

Być może latami starałeś się zmienić swojego partnera. Żeby był miłszy dla ciebie. Żeby się uspokoił. Żeby przestał się czepiać o każdy drobiazg. Zastanawiałeś się. Perswadowałeś, manewrowałeś, manipulowałeś, błagałeś i argumentowałeś. Co osiągnąłeś?

Prawdopodobnie niewiele. A to dlatego, że to twój partner musi zobaczyć swój problem i czuć potrzebę zmiany. Aż do tego momentu wszystkie twoje wysiłki są tylko stratą czasu.

Nie chodzi mi o to, żebyś zaprzestał walki o sprawy dla ciebie ważne. Ale nie oszukuj sam siebie. W tym względzie masz bardzo ograniczone możliwości. Możesz sugerować, proponować, ale nie możesz uzdrowić swojego partnera.

Dla przypomnienia: nie jesteś przyczyną złości swojego partnera, nie jesteś też lekiem na nią.

Uważaj na własną złość

Pamiętasz historię o Złotowłosej i trzech misiach? Złotowłosa najbardziej lubiła krzesło średniej wielkości. Wolała też owsiankę, która nie była ani za gorąca, ani za zimna. Unikała skrajności.

Jeżeli żyjesz z nałogowcem złości, unikanie skrajności - zwłaszcza dotyczących twojej własnej złości - jest bardzo ważne. Bardzo łatwo możesz dać się wciągnąć w tę grę. Staniesz się wtedy jeszcze jednym nałogowcem złości w tym gronie. Będziesz coraz częściej tracił panowanie nad sobą. A wtedy, wpadając w złość, będziesz głośniejszy, wstrętniejszy, podlejszy niż kiedykolwiek dotychczas. Być może będziesz również brutalny. Nie jest łatwo pozbyć się rezydentów, pozostaniesz więc cały czas na krawędzi złości. Będziesz krzywdził swoją złością coraz więcej osób, nie wyłączając tych, które chciałeś bronić przed złością swojego partnera.

To nie prowadzi do niczego dobrego. W szybkim tempie pogłębisz swoje uzależnienie od złości. Oczywiście, możesz zrzucić winę na partnera. Ale to przecież tylko wymówka. Ona nie pomoże ci uporać się z problemem. Musisz sobie obiecać i dotrzymać danej słowa, że przestaniesz niszczyć swoje życie własną złością.

Łatwo jest wpaść w drugą skrajność - stać się chłodnym. Wtedy unikasz każdej, nawet najśłabszej złości. Częściowo robisz to ze strachu - „Jeżeli jestem miła i nigdy się nie złościę, to on nie powinien też złościć się na mnie” lub dla przykładu - „Chcę, żeby dzieci zobaczyły, że można w ogóle się nie złościć”, albo dlatego, że dorastałeś w takiej atmosferze - „U nas w domu nikt nie podnosił głosu. Mama i tata nigdy się nie kłócili”, a może po prostu chcesz być górą - „Nic mam zamiaru zachowywać się tak dziecinnie jak ty. Stać mnie na coś więcej”.

Im bardziej złości się twój partner, tym bardziej ty wypierasz się swojej złości. Wiem, że częściowo jest to kwestia twojego przetrwania. Jest wiele sytuacji, w których jedynym rozwiązaniem jest siedzieć cicho. Ale płaci się za to wysoką cenę. Stajesz się nałogowcem unikania złości. Wypierasz swoją złość, nawet wtedy, kiedy jest uzasadniona. Pamiętaj, że złość sama w sobie jest uczuciem danym nam przez Boga. Informuje nas, że coś jest nie tak. Zmusza do działania. Nigdy nie zrozumiesz wiadomości, jeżeli nie wysłuchasz posłańca.

Bądź jak Złotowłosa, w swoim związku utrzymuj złość na poziomie normalnym. Znajdź płaszczyznę, na której istnieje pewna, ale niezbyt duża, ilość złości.

Oto kilka wskazówek, które pomogą ci utrzymywać swoją złość na normalnym poziomie:

- / Nie musisz wpaść w złość za każdym razem, kiedy twój partner się złości
- / Nie musisz ustępować lub być miły za każdym razem, kiedy twój partner się złości
- / Nie wyładowuj na innych złości, którą czujesz do swojego partnera. Wściekanie się na dzieci nic w takiej sytuacji nie pomoże.
- / Bądź asertywny, czyli mów innym wyraźnie, czego potrzebujesz, o co ci chodzi, bez atakowania ich lub obwiniania (jest wiele książek i grup terapeutycznych, które zajmują się asertywnością polecam książkę „Your Perfect Right”*)

~ • Your Perfect Right, wydanie drugie, Robert Alberti i Michael Emmons, 1990, Impact Presa, San Luis Obispo. CA.

- / Przede wszystkim weź odpowiedzialność za swoją złość i za swoje życie. Jeżeli masz problemy ze złością (jest jej w twoim życiu za dużo lub za mało), postaraj się coś z tym zrobić

Poszukaj wsparcia

Mam takie powiedzenie: **Nie można** być jednocześnie problemem i rozwiązaniem. Problemem jest zachowanie twojego partnera. Nie oczekuj więc, że on lub ona będzie dla ciebie wsparciem w tych trudnych chwilach. Ze cię zrozumie. Ze natychmiast zmieni swoje zachowanie. Jeżeli twój partner jest jedyną osobą, do której możesz się zwrócić z tym problemem, to masz kłopot.

Nawiasem mówiąc, nałogowiec złości zdobywa władzę i kontrolę odcinając cię od innych ludzi. Jeżeli jedynym głosem, który słyszysz, jest jego głos, już niedługo będziesz myślał tak jak on.

Skończy się na obwinianiu samego siebie za to, że „doprowadzasz go do szału”. Będziesz mieć mętlik w głowie i same spaczony myśli, a w pobliżu nie będzie nikogo, kto mógłby ci pomóc lepiej rozumować.

Szukaj pomocy! Jej źródłem mogą być przyjaciele, rodzina, poradnie. Terapia i grupy samopomocowe są naprawdę przydatne. Stykasz się tam z różnymi osobami, które przechodzą przez to samo co ty i z którymi możesz podzielić się swoimi doświadczeniami. Nic tak nie pomaga, jak czyjeś wyznanie: „Tak, dokładnie tak samo mi odpowiedziała. Ale to wszystko było jednym wielkim kłamstwem. Nie możesz wierzyć we wszystko, co ci mówią”. Gdyby mówił to ktoś z poradni, prawdopodobnie uprzejmie byś go wysłuchał i na tym koniec, ale te same słowa, wypowiedziane przez osobę borykającą się z takimi samymi jak ty problemami, mają o wiele większe znaczenie.

Jeżeli twój partner ma poważny problem ze złością, możesz zatracać poczucie „normalności”. Potrzeba ci kontaktów z ludźmi, którzy przypomnieliby ci, co jest normalne.

Trudno jest zmienić swoje życie, a zwłaszcza w sytuacji, kiedy dzielisz je z nałogowcem złości. To jest po prostu bardzo ciężka praca. Będą momenty, w których stracisz odwagę albo będziesz

chciał się poddać. Możesz mieć nawet myśli samobójcze. Potrzebujesz wsparcia, żeby przetrwać te ciężkie chwile.

Czasami partnerzy nałogowców złości zwracają się o pomoc, kiedy w ich związku wystąpi jakiś nagły, ostry kryzys. To nie wystarczy. To jak podlewanie ogrodu tylko w okresie suszy. Rośliny potrzebują pielęgnacji również w normalne dni. Tak samo jest z ludźmi. Potrzebujemy w życiu innych ludzi. Normalnych ludzi.

(Może odłożysz tę książkę i zatelefonujesz do kogoś właśnie teraz?!)

Jakie korzyści czerpie twój partner?

Twój powrót do zdrowia zależy od ciebie, nie od twojego partnera. Niemniej dobrze jest wiedzieć jak najwięcej o osobie uzależnionej od złości. Ta wiedza może ci pomóc bezpiecznie przetrwać. Może ułatwić ci rezygnację z bezytecznych gier. Zbadaj więc uważnie sytuację, ale nie poprzestań na tym. Postaraj się zachować obiektywizm. Skoncentruj się na faktach i powtarzających się schematach.

Przeczytaj lub przypomnij sobie rozdziały drugi i trzeci, w których mowa o tym, dlaczego ludzie stają się i pozostają uzależnieni od złości.

Większość nałogowców złości pragnie władzy i kontroli. Wpadają w złość, żeby dostać to, czego pragną. Im skuteczniejszy okazuje się ten sposób, tym więcej się złością. Jeżeli złość twojego partnera ma na celu utrzymanie władzy i kontroli, musisz udowodnić mu, że nic nią nie wskóra, że ten schemat nie działa w twoim wypadku. Bardzo ważne jest, żeby nie ulec takiemu terrorystyce. Musi przekonać się, że takimi metodami nie uda mu się zmusić cię do tego, o co mu chodzi.

Niedobrze jest odpowiadać złością na jego złość. To potwierdza, że gramy według narzuconych nam reguł. Spokojne, ale stanowcze „nie” jest zwykle najlepsze. Przygotuj się jednak, że zanim nałogowiec złości się uspokoi, może chcieć przetestować twoją postawę, może wtedy wybuchnąć jeszcze większą złością. Nie daj się wciągnąć w grę o władzę. Nic ustępuj z pola walki, dopóki nie ma

fizycznego zagrożenia. Gdyby jednak takie zagrożenie się pojawiło, stawiaj swoje bezpieczeństwo na pierwszym miejscu.

Mogę podać ci dwie wskazówki, użyteczne gdy toczy się walka o władzę i kontrolę. Po pierwsze, niektórzy próbują ignorować nałogowca złości. Ta metoda świetnie działa, jeżeli wcześniej wyraźnie zastrzegłeś, że nie będziesz rozmawiać, dopóki twój złośnik krzyczy i obwinia. Ważne jest, żeby porozmawiać, kiedy się już uspokoi.

Druga użyteczna rada: omawiaj tylko fakty zaistniałej sytuacji. W takim wypadku bierzesz udział w rozmowie, ale w żaden sposób nie reagujesz na jakiegokolwiek osobiste ataki. Przykładowo, twoja partnerka jest wściekła, ponieważ kupiłeś sobie nowe buty. Rozmawiasz z nią, dopóki omawiane są kwestie finansowe. Ignorujesz jednak wszystkie dodatkowe zaczepki („zawsze jesteś taki nieodpowiedzialny” itp.). Jeżeli ta metoda nie skutkuje, informujesz swojego partnera, że będziesz rozmawiać tylko tak długo, dopóki nie zacznie cię atakować i obwiniać. Jeżeli nie zareaguje, odmawiasz dalszej rozmowy.

Ludzie wpadają w złość z wielu innych powodów: żeby osiągnąć pewien poziom intensywności wrażeń, żeby trzymać innych na dystans, żeby ukryć uczucia, dla obrony przed niskim poczuciem własnej wartości, złość towarzyszy też uzależnieniu od alkoholu lub od narkotyków. Rozwiązania przez siebie wybrane będą miały związek z przyczynami uzależnienia twojego partnera. Zbierz możliwie dużo wiadomości o tym, jakie czerpie korzyści ze swojej złości.

Ludzie, którzy poszukują wrażeń, chcą wciągnąć cię do gry w „ekscytującą udrękę”. Ty natomiast chcesz pozostać opanowany. Ponieważ ta gra w pojedynkę nie jest aż tak ciekawa, prawdopodobnie po jakimś czasie zrezygnują.

Osoba, która swoją złością trzyma cię na odległość, obawia się emocjonalnej bliskości. Ty sam nie jesteś w stanie tego zmienić, ale możesz wpływać na tę sytuację, utrzymując swój bezpieczny dystans albo zmniejszając go bardzo powoli. Twój partner musi zmierzyć się ze swoją obawą przed bliskością, taka możliwość istnieje na przykład w trakcie terapii.

Być może złośnik ukrywa inne uczucia. Jeżeli tak jest, proste pytanie „Co jeszcze czujesz w tej chwili?” może być pomocne. Ale

nie próbuj stosować tej metody bez wcześniejszego uzgodnienia tego z partnerem. I nie łudź się, że jego napady złości są tylko przykrywką dla innych uczuć.

Wielu nałogowców złości ma okropne samopoczucie. Ich ataki na innych są częścią szerszej nienawiści - do samych siebie. To może jednak usprawiedliwiać ich zachowania. Sami muszą zacząć coś robić, żeby polubić siebie.

Co się dzieje, jeżeli do głosu dochodzi niskie poczucie własnej wartości? Twój partner może wpadać we wściekłość często - kiedy czuje się zawstydzony, niedowartościowany, nie na miejscu. Cóż, to smutne, ale lekarstwem na niskie poczucie własnej wartości jest niszczenie twojego samopoczucia. Oczywiście, złoścząca się osoba myśli: „Jeżeli spowoduję, że poczujesz się okropnie, ja poczuję się trochę lepiej”. To tak, jakby jednym rozbite jajko stłukło drugie, żeby poczuć się „całym”. Ten sposób się nie sprawdza. Ale na pewno powoduje niezłe zamieszanie. Jeżeli taka sytuacja trwa od dłuższego czasu, być może obojwój potrzebujecie pomocy. Ważne jest, żebyś utrzymywał kontakty z ludźmi, którzy cię lubią i szanują. Uciekaj od krytyki, przynajmniej od czasu do czasu. To pozwoli ci zachować psychiczną równowagę.

Nie pij i nie używaj narkotyków ze swoim partnerem. Staraj się i jego zniechęcać (ale bez prawienia kazań). Bądź bardzo ostrożny ze stosowaniem czegokolwiek. Łatwo jest wpaść w pułapkę zażywania jakiegoś środka, żeby uniknąć bólu związanego z życiem z osobą uzależnioną od złości. Obserwuj. Myśl. Eksperymentuj. Ale cały czas pamiętaj, że sam nie jesteś w stanie zmienić swojego partnera. Twoim zadaniem jest zmienić siebie. Wysiądź ze stworzonego przez niego „diabelskiego młyna”. Żyj własnym życiem.

Jaki ma to wpływ na ciebie?

To ma być takie „przedtem i teraz”. Jaki byłeś, zanim związałeś się z osobą uzależnioną od złości? Jaki jesteś teraz?

Jak zmieniły się twoje uczucia? Czy teraz bardziej się boisz? Czy częściej się złościł? Czy dusisz w sobie uczucia, którymi kiedyś dzieliłeś się z innymi? Czy czujesz się bardziej samotnie?

Szczęśliwsey? Mniej lub bardziej żywy? Przygnębiony? Skłonny do samobójstwa?

Jak wyglądają teraz twoje myśli? Czy jesteś zagubiony w tym wszystkim? Niezdolny do jasnego rozumowania? Czy masz wrażenie, że zaraz zwariujesz? Czy większość swojego czasu spędzasz martwiąc się o swojego partnera? Czy masz swoje własne myśli, czy też myśli twojego partnera całkowicie już je wyparły? Czy w ogóle potrafisz odróżnić jedno od drugich? A może postanowiłeś nigdy już o niczym nie myśleć?

Teraz przyjrzyj się swoim czynom. Co robisz, żeby powstrzymać nałogowca złości od złości? Z czego zrezygnowałeś w imię swojego bezpieczeństwa lub spokoju? Czy jesteś w stanie robić *to*, na co masz ochotę, tam, gdzie masz ochotę i kiedy masz ochotę? Czy też wszystko zależy od niego? Czy czujesz się wolny? Czy masz wrażenie, że jesteś w pułapce?

Jak zmieniło się twoje postrzeganie samego siebie? Co czujesz w związku ze swoją osobą? Czy jesteś dobrym człowiekiem? Jeżeli zero to całkowity brak poczucia własnej wartości, a sto to bardzo wysokie poczucie własnej wartości, gdzie umieściłbyś siebie? A gdzie byłeś przedtem? Co się zmieniło?

Czy nastąpiły jakieś zmiany w twoich wierzeniach religijnych lub życiu duchowym? Czy straciłeś wiarę? Czy zmieniłeś wyznanie (jeśli tak, to czy naprawdę tego chciałeś)? Czy nałogowiec złości, z którym żyjesz, ma dziwne lub ekstremalne przekonania religijne i oczekuje, że się do niego przyłączysz? Czy czujesz jedność z wszechświatem, czy też czujesz się odcięty od wszystkiego poza swoim partnerem?

Jak wyglądają twoje długofalowe zyski i straty? Skorzystaj z listy na następnej stronie, żeby ustalić swoje zyski i straty w ważniejszych dziedzinach życia.

Odpowiedz sobie na te pytania:

</f Czy ogólnie jest ci lepiej czy gorzej?

/ Co musiałbyś zrobić, żeby polepszyć swoje życie w wymienionych aspektach?

/ Co udałoby ci się osiągnąć z pomocą twojego partnera?

/ Co musisz zrobić wbrew swojemu partnerowi?

Co będzie, jeżeli twój partner nie może lub nie chce się zmienić?

Nie jest łatwo wybrać między pozostaniem w nie satysfakcjonującym związku, a nieznanym życiem w pojedynkę.

Decyzja odejścia ze związku to ostateczność.

Przede wszystkim pracuj nad samym sobą. To obejmuje uważne przyglądanie się własnym słowom i czynom.

Dziedzina życia	Zyski	Straty
Nadzieja		
Miłość		
Zdrowie		
Pieniądze		
Praca		
Rodzina		
Przyjaciele		
Bezpieczeństwo		
Godność osobista		
Spokój ducha		
Równowaga umysłowa		
Osobowość		

Rób wszystko, co konieczne, żeby być częścią składową rozwiązania, a nie problemu. Obserwuj swoją własną złość. Czy bierzesz aktywny udział w oczyszczaniu waszego związku ze złości?

Po drugie - nalegaj na zmiany. Masz prawo powiedzieć swojemu partnerowi, że nie zamierzasz dalej żyć w ten sposób. Tobie jest ciężko, dzieci na rym tracą. Nie chcesz, żeby reszta twojego życia pełna była niepokoju, strachu i zmartwień.

Ostrzeżenie: Nie mów swojemu partnerowi, że masz zamiar natychmiast odejść, chyba że rzeczywiście jesteś na to w pełni przygotowany. Lepiej mówić, że nie będziesz w ten sposób żył w nieskończoność lub że wcześniej czy później odejdziesz, jeżeli on czy ona nie zrobi nic, żeby zmienić sytuację.

Wyrażaj się tak jasno i klarownie, jak tylko potrafisz.

George, to są zmiany, które uważam za konieczne. Musisz przestać nazywać mnie głupią i wstrętną. Skończyć ze straszeniem, że mnie uderzysz albo że odbierzesz mi dzieci. Chciałabym też, żebyś słuchał, kiedy do ciebie mówię, a to oznacza, że będziemy czasem wspólnie spędzać czas bez akompaniamentu telewizora.

Lub

Sandra, musisz skończyć z tymi wrzaskami i bezpodstawnymi oskarżeniami o zdradę. Nalegam też, żebyś w związku ze swoją depresją skontaktowała się z lekarzem lub terapeutą. Podejrzewam, że to może być przyczyna twoich napadów złości.

Nie zgadzaj się na wymyjące obietnice ze strony twojego partnera. To dobry początek, jeżeli obieca ci, że pójdzie do poradni, ale to tylko słowa. Zobaczymy, co rzeczywiście z tego wyniknie.

W wypadku George'a przeprosiny za obraźliwe zachowanie to już dobry początek, ale słyszałaś je już nie raz. Lepiej, żeby tym razem zdobył się na rzeczywisty wysiłek i zaczął traktować cię z szacunkiem.

Wielu nałogowców złości potrafi się zmienić i robi to. Dla nich właśnie przeznaczona jest większa część tej książki.

Niektórzy nie chcą lub nie mogą się zmienić. Jeżeli tak właśnie jest w wypadku twojego partnera, być może będziesz zmuszony odejść, żeby żyć godnie.

Daj mu szansę, daj mu tuzin szans. Ale w końcu musisz spojrzeć prawdzie w oczy. Jeżeli ani trochę się nie zmienia, nic nie zmienia się również wasz związek. Jego złość będzie zatruwać twoją duszę. Staniesz się nieszczęśliwy i takie będzie twoje życie.

Twój partner musi wziąć odpowiedzialność za swoją złość. Jeżeli jednak tego nie zrobi, to nie z twojej winy.

Każdy ma prawo do dobrego życia. Nawet ty. Mam nadzieję, że względu na was oboje, że będzie to życie z twoim partnerem. Ale zrób to, co jest konieczne. Także i ty ponosisz odpowiedzialność za wasz los.

Podsumowanie

Życie z nałogowcem złości bywa czasem koszmarem. Podaliśmy tu kilka wskazówek, które pomogą ci uczciwie ocenić sytuację. Jeżeli zdecydujesz się pozostać w dotychczasowym związku, czeka cię trudna walka o prawo do godnego traktowania. Najważniejsze jest twoje osobiste bezpieczeństwo i bezpieczeństwo twoich dzieci. Traktowanie z szacunkiem jest następne w kolejności. Ale jeżeli wszystko zawiedzie, być może będziesz zmuszony odejść.

Spróbuj być nastawiony realistycznie i jednocześnie pełen nadziei. Jeżeli ci się to nie udaje, realizm jest ważniejszy. Od niego bowiem zależy twoje fizyczne i duchowe zdrowie.

ROZDZIAŁ 11

Co dalej?

Jeżeli nadal czytasz tę książkę, być może przedsięwziąłeś już jakieś kroki w celu kontrolowania swojej złości. Może przyrzekłeś sobie, że pozostaniesz spokojny przez dwadzieścia cztery godziny. Albo podjąłeś jakieś działania, żeby zejść niżej na drabinie złości i przemocy. Ale na pewno dużo myślałeś, skąd wziął się twój gniew i dokąd cię zaprowadzi. No właśnie, co będzie dalej?

Ten rozdział nauczy cię, jak bez pogroźek prosić o to, czego chcesz. Pokaże ci, jak walczyć fair, jak radzić sobie z konfliktami i różnicą zdań bez odwoływania się do starych, pełnych złości metod. Zakończy się krótkim streszczeniem i sugestią.

Jak prosić o to, czego chcesz

Mój przyjaciel, Charlie Rumberg, prowadzi zajęcia dla osób znęcających się nad innymi. Powiedział mi kiedyś o pewnej prawidłowości, którą obserwuje u swoich klientów (zmieniłem kilka szczegółów, ale podstawowe założenia należą do Charliego).

Nałogowcy złości:

- / Najpierw **proszą** o to, czego chcą, ale jeżeli tego nie dostają...
- / ...starają się **przekonać** o słuszności swojej prośby, a jeżeli to nic skutkuje...
- / ...**działają podstępnie**, manipulują i oszukują, a jeżeli i to się nic powiedzie...
- / ...**zastraszają, grożą**, że wyrządzą krzywdę („zrób to, albo...”), a jeżeli nadal nie osiągają zamierzonego efektu...
- / ...**atakują**.

Oto przykład. Shirley ma dziś wieczorem ochotę wyjść gdzieś ze swoim chłopakiem, Billem. Proponuje mu to, ale Bill ma inne plany. Następnego dnia ma egzamin, do którego musi się przygotować.

Shirley próbuje więc perswazji. „Och, daj spokój, przecież wiesz, że będziesz się fantastycznie bawił. Pouczyć się możesz jutro”. Ale Bill odmawia, naprawdę jest zdecydowany się uczyć.

W porządku, czas na użycie podstępu. Zastosujmy metodę lekkiego poczucia winy. „Bill, jesteś mi to winien. Pamiętasz, jak wyszłam z tobą w zeszłym tygodniu, mimo że też miałam egzamin następnego dnia? Co ty na to?”. Potem kilka łez, trochę jęków, słodkie prośby. Kto przejmowałby się potrzebami Billa? Ja chcę gdzieś pójść, i to zaraz.

Ta strategia też nie przynosi żadnych efektów. Może groźby podziałają lepiej. „Bill, powiedziałam, że chcę gdzieś dzisiaj pójść i pójdę. Jeżeli nie z tobą, to z kimś innym”. Bill ponownie tłumaczy, że dzisiaj naprawdę nie może nigdzie jej zabrać. To najpoważniejszy egzamin w tym semestrze. Jeżeli chce dalej studiować, nie może go zaważyć.

Shirley, całkowicie zawiedziona, tłucze Billa pięściami, wybuchając płaczem wściekłości i wybiega z pokoju. Gdyby była trochę silniejsza, pewnie spróbowałaby go wywlec siłą.

Co za strata, ile trudu na marne. Nie tak, w moim mniemaniu, wygląda skuteczny sposób proszenia o to, na czym nam zależy. Oto lepsze rozwiązanie.

Nie rób z siebie pośmiewiska. To sedno sprawy. Prosić o to, na czym nam zależy, to znaczy właśnie prosić i nic ponadto. Żadnego jęczenia, błagania, żądania, straszenia, wpędzania w poczucie winy, powtarzania w nieskończoność, kłamania, wygadywania bzdur.

Nie myl potrzeb z pragnieniami. Potrzeba to coś, bez czego nie przetrwasz: chleb, woda, powietrze. Pragnienie wzbogaca życie: nowy samochód, lepsza praca, seks. Może ci się to nie spodobać, ale jesteś w stanie przetrwać, mimo niespełnienia twoich pragnień.

Dziewięćdziesiąt dziewięć procent tego, o co prosimy, to pragnienia. Więc nie zachowuj się, jakbyś miał zaraz umrzeć, jeżeli

któreś z nich nie zostało zaspokojone. Nie wpadaj we wściekłość tylko dlatego, że twój partner przygotował spaghetti zamiast steku. Bądź wdzięczny za spaghetti. Bądź zadowolony, że masz partnera. Może i chciałbyś zjeść stek, ale nie jest ci on bezwzględnie potrzebny.

Mów innym, czego od nich chcesz. Bądź bezpośredni, konkretny, uprzejmy. Dokładnie jak w dziesiątej zasadzie z rozdziału siódmego. Tam chodziło o to, jak informować innych o tym, co cię trapi. W tym wypadku informujesz ich o tym, czego dokładnie chcesz.

Bądź bezpośredni. Nie wysuwaj sugestii, nie licz na to, że się domyśla, a potem nie wpadaj w szał, że tak się nie stało. „Rob, dziś wieczorem chciałabym pójść do kina”.

Bądź konkretny. Wszystko, czego teraz nie dopowiesz do końca, może w przyszłości być przyczyną konfliktu. Niech druga osoba ma możliwość dowiedzieć się dokładnie, czego chcesz. „Nie chodzi mi o jakikolwiek film, chciałabym obejrzeć *Listę Schindlera*”.

Bądź uprzejmy. Nie ma sensu stosować gróźb czy wpędzać kogoś w poczucie winy. Pamiętaj, że chodzi tu o pragnienia, a nie o potrzeby.

Podaj prawdziwy powód, dla którego chcesz tego, czego chcesz. Wiem, że to kiepski trik. Ale czasem zdarza się, że prawda skutkuje. Co więcej, bardziej przyczynia się do zmniejszenia liczby walk i kłótni niż kłamstwa i półprawdy. „Prawdę mówiąc, mam dość marnych przedstawień, słyszałam, że *Listę Schindlera* jest filmem, który zmusza do refleksji”.

Bądź gotów do negocjacji i kompromisów. Nie jest możliwe, żebyś zawsze dostawał wszystko, czego zapragniesz. Niektóre sprawy trzeba czasem przedyskutować. Nie znaczy to, że zawsze musisz się poddawać. W dobrym związku zwykle wychodzi to pół na pół. „W porządku, naprawdę nie masz dziś wieczorem ochoty na *Listę Schindlera*, zgoda. Pójdziemy jutro. A co będziemy robić dziś?”.

To wszystko nie jest aż tak trudne, ale umiejętność proszenia o to, czego chcesz, trzeba ćwiczyć. Zaczynaj od zaraz i nie poddawaj się

łatwo. Oczywiście, nie zawsze uda ci się dostać to, czego chcesz. Ale ta metoda jest naprawdę wystarczająco skuteczna i unika się dzięki niej bezsensownych, nikomu niepotrzebnych sprzeczek.

Walka fair

Omówmy jeszcze ten ostatni problem. Nic ma na świecie dwóch osób, które zgadzałyby się we wszystkim. Oznacza to, że czasem nie da się uniknąć konfliktów. Ale jak radzić sobie z nieporozumieniami, nie wracając do starych, przepełnionych złością schematów?

Na następnej stronie znajdziesz listę zasad walki fair. Przestrzegaj ich, a nie wplączesz się w niepotrzebne kłopoty.

Dobrze przyjrzyj się obu stronom tabeli. Zaznacz w części „Niewskazane” te punkty, które wydają ci się najtrudniejsze do osiągnięcia. Zaznacz we „Wskazanych” te, które uważasz za najcenniejsze. A potem trenuj, trenuj, trenuj.

Jeżeli stracisz nad sobą panowanie, wróć do tej listy. Z całą pewnością okaże się, że złamałeś kilka zakazów lub zapomniałeś o kilku „wskazaniach”.

Jeśli popełnisz jakiś błąd związany ze złością, musisz zrobić cztery rzeczy. Po pierwsze, sam przed sobą przyznać się do tego. Po drugie, przyznać się do tego przed innymi. Po trzecie, przeprosić i zrobić wszystko, co w twojej mocy, żeby naprawić skutki swojego nie kontrolowanego zachowania. Po czwarte, zobowiązać się do zmiany swojego zachowania, żeby nie powtórzyć tego samego błędu.

Zakończenie

W tej książce omówiliśmy już wiele spraw związanych ze złością. Do tej porj' były to:

- / Rozpoznanie, czy jesteś osobą uzależnioną od złości
- / Przyjrzenie się, jak twoja złość wpływa na ciebie i innych
- Szukanie przyczyn, jak doszło do tego, że twoja złość wymyka ci się spod kontroli

Zasady walki fair

Wskazane:

- mów innym, co czujesz
- zajmuj się jedną sprawą naraz
- usiądź i spokojnie porozmawiaj
- słuchaj uważnie
- koncentruj się na jednym, określonym zachowaniu, na którym ci zależy
- utrzymuj kontakt wzrokowy, ale nie wgapij się
- bądź elastyczny, skłonny do zmiany zdania
- oddychaj spokojnie, bądź odprężony
- bądź gotów do negocjacji i kompromisów
- bierz odpowiedzialność za wszystko, co mówisz i robisz
- koncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie na zwycięstwach lub porażkach
- jeżeli jest to konieczne, rób sobie przerwy na ochłonięcie

Niewskazane:

- nie naśmiewaj się z innych
- nie bij, nie popychaj, nie szarp, nie przytrzymuj na siłę, nie zastraszaj w celu osiągnięcia czegoś
- nie wrzeszcz
- nie rób min
- nie atakuj osobowości innych
- nie ubliżaj
- nie zajmuj się ciągle przeszłością
- nie odbiegaj od tematu
- nie używaj słów .nawet o tym nie myśl", „nic mnie to nie obchodzi", „no i co z tego" ani jakichkolwiek innych, które lekceważyłyby uczucia drugiego człowieka
- nie upieraj się, żeby mteć ostatnie słowo
- nie przerywaj
- nie używaj słów .zawsze" lub „nigdy" i llnnych uogólnień

- Rozpatrzenie głównych powodów, dla których nadal ulegasz swojej złości
- / Złożenie samemu sobie szczerzej obietnicy zmiany
- Wędrówka w górę i w dół po drabinie złości i przemocy

- / Przestudiowanie jedenastu zasad umożliwiających kontrolowanie własnej złości
- / Omówienie problemu paranoi i resentymentów

Mam nadzieję, że przejrzawsz również rozdział przeznaczony dla partnerów. Jeśli tak, to zdajesz sobie sprawę, że i oni mają wiele spraw do przemyślenia.

Co dalej? Sugerowałbym ponowne, ale tym razem wolne i uważne przeczytanie książki. Skoncentrowanie się na wskazówkach praktycznych. Na ustaleniu, jakie musisz podjąć działania, żeby rozpocząć nowe życie. Musisz założyć, że będziesz ciężko pracował, popełniał błędy i na nich właśnie się uczył.

Ale niech to nie będą tylko próby. Próbowanie to umiarnie. Musisz przekroczyć etap próbowania i dojść do działania. Pamiętaj, to jest twoja szansa na normalne życie. Nie przegap jej.

Przypomnimy raz jeszcze te jedenaście zasad kontrolowania swojej złości:

1. Daj sobie czas, żeby ochłonać i tym samym uniknąć stosowania przemocy.
2. Rozchmurz czoło i odpręż się.
3. Przestań starać się kontrolować innych.
4. Zaakceptuj odmienność.
5. Proś zamiast żądać.
6. Nagradzaj zamiast straszyć i karać.
7. Mów spokojnie, nie przeklinaj.
8. Bierz odpowiedzialność za wszystko, co mówisz i robisz.
9. Traktuj innych z szacunkiem.
10. Mów innym, co cię trapi. Bądź bezpośredni, konkretny, uprzejmy.
11. Stosuj wypowiedzi typu ja".

Możesz **prowadzić normalne** życie - wolne od wściekłości, brutalności, pretensji i bezużytecznej złości. Wybór należy do ciebie.