

Частина 10.

Як навчитися переосмислювати почуття гніву.



Пам'ятаєте Марка?

Ми збираємося використати його історію як приклад, щоб ти міг дізнатися більше про гнів. Ми також зустрінемося з майже легендарним блюзовим співаком і його відомою групою - Сонні Скай Блюз і C of Tranquillity.

Вони знайшли спосіб ПЕРЕОСМИСЛИТИ ГНІВ із гарячого червоного на здоровий прохолодний синій. Сонні Скай Блюз попросить вас згадати нещодавній приклад того, коли ти відчував злість, і використав це, щоб застосувати ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ГНІВУ на практиці!



Марк повернувся додому зі школи і побачив, що його старший брат Стівен забрав частину його грошей з їхньої кімнати, не питаючи Марка. Марк був дуже розлючений і почав думати про всі випадки, коли брат дратував його. Це ще більше розлютило його. Коли Стівен побачив Марка, він зрозумів по його обличчю, що він розлючений. «Що з тобою?», — запитав він

«Ти знаєш, що зі мною, злодійка свиня», — відповів Марк. Стівен не збирався дозволяти Марку так із собою розмовляти, тому все закінчилося сваркою. Їхній батько увійшов і накричав на них обох. «Я ВТОМИВСЯ З ТОГО, ЩО ВИ ВЕСЬ ЧАС СВАРИТИСЯ, ВИ НІКОЛИ НЕ РОБИТЕ ТУТ НІЧОГО КОРИСНОГО».

«Він це почав», — сказав Стівен їхньому батькові.

«Мені байдуже, хто це почав, ви повинні припинити це і перестати поводитися, як дворічні діти».

«А МЕНІ ВАЖЛИВО, ХТО ЦЕ ПОЧАВ», — крикнув Марк, «ВІН ПОЧАВ ЦЕ, КОЛИ ВКРАВ ГРОШІ З МОЄЇ КІМНАТИ».

— Я не крав твої дурні гроші, — сказав Стівен.

Як він може заперечувати це, - подумав Марк, відчувши, як кров приливає до голови, але потім їхній батько сказав.

«Я взяв гроші з твоєї кімнати раніше, коли до нас подзвонив молочник, а в мене не було дрібних грошей. Я поверну їх тобі пізніше».

— Бачиш, я тобі сказав, — сказав Стівен.

Марк зрозумів, що безглуздо звинуватив брата.

«Ну, мені набридло, що всі беруть речі з моєї кімнати, не питаючи», — сказав Марк, відчуваючи себе дурним і засмученим, а потім вийшов з кімнати, грюкнувши дверима.

З чого складається гнів Марка?

Якщо ти уважно подивишся на історію Марка, то побачиш, що його гнів складається з чотирьох основних інгредієнтів:

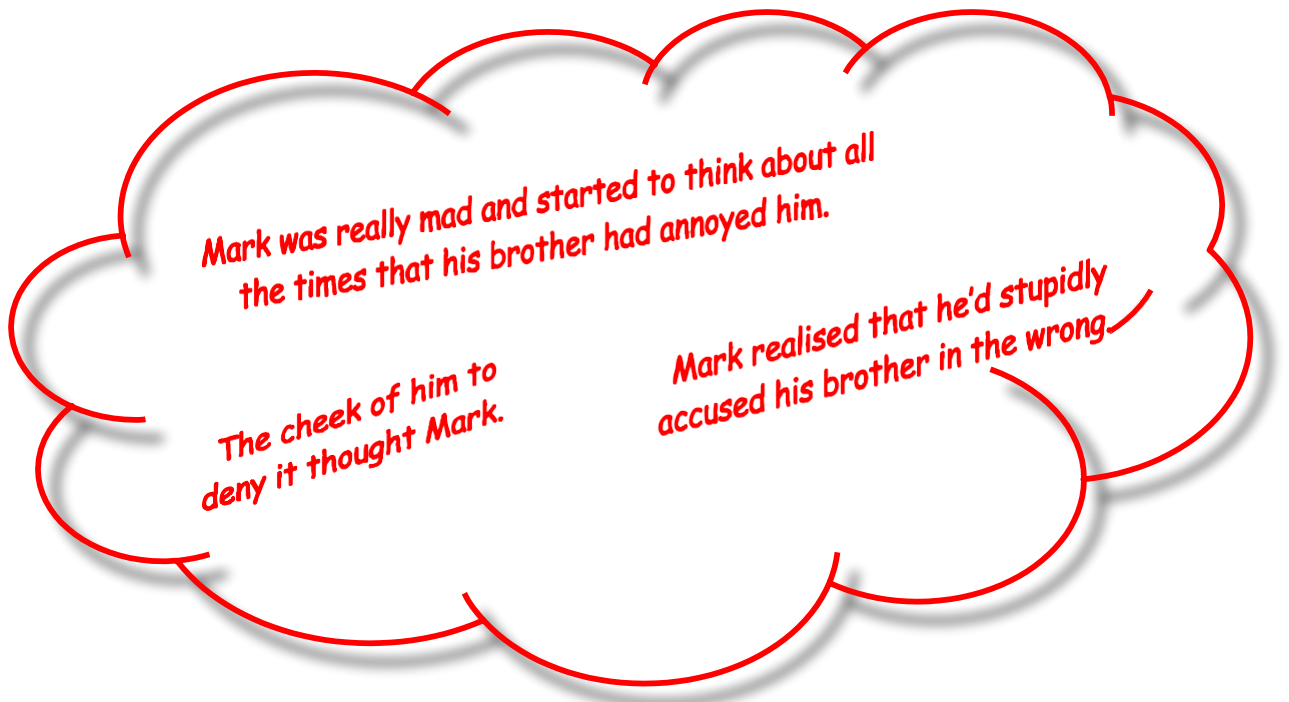
(1) Думки,

(2) Почуття,

(3) Слова та поведінка,

(4) Тілесні відчуття.

1. Думки.



2. Почуття.



3. Слова та поведінка.

'You know what's wrong with me you thieving swine,' replied Mark.

...they ended up having a fight.

'Well, I'm sick of everyone taking stuff from my room without asking,' said Mark feeling foolish and upset as he stormed off slamming the door.

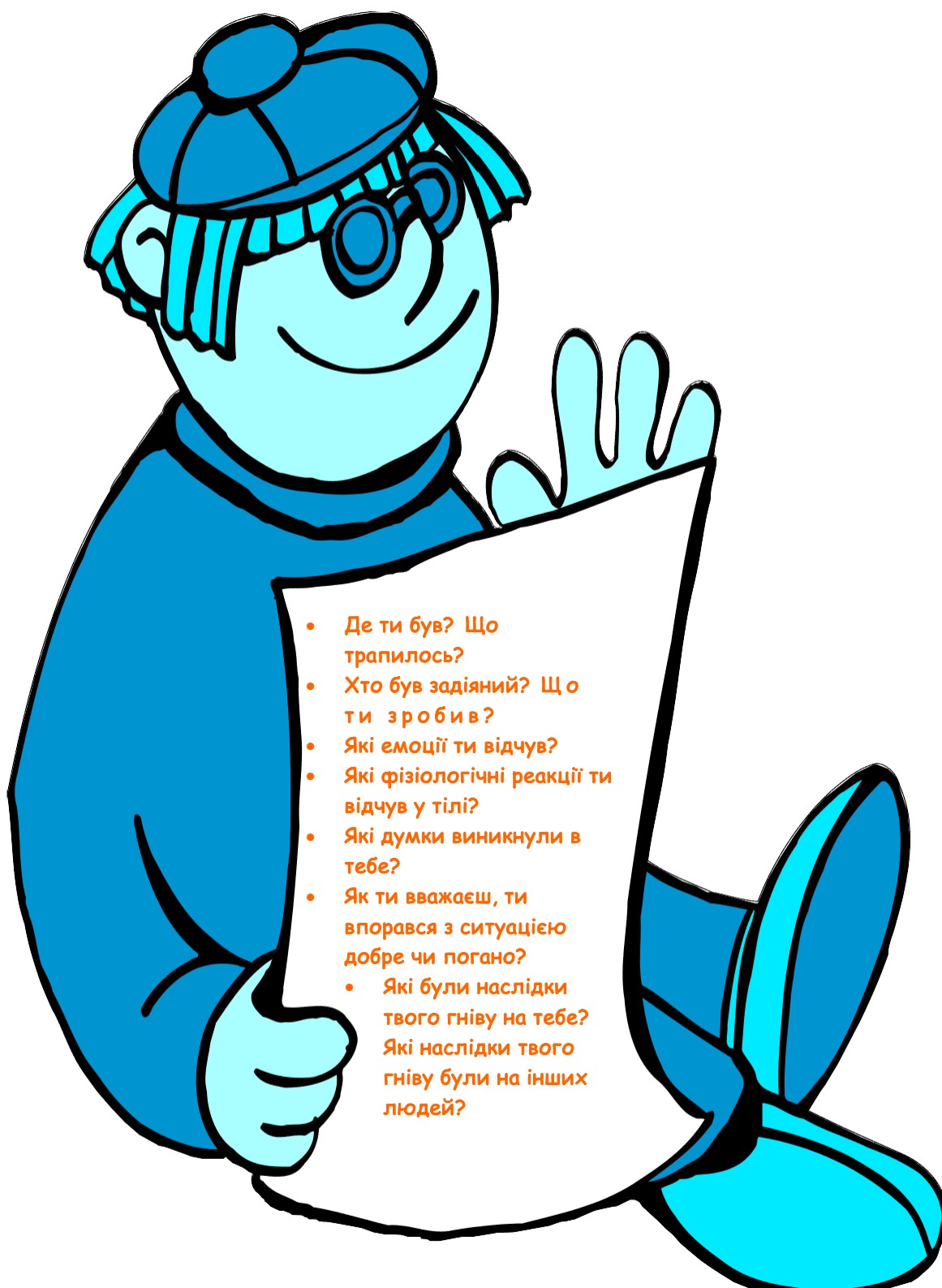
4. Тілесні відчуття.

When Stephen saw Mark he could tell by his face that he was angry.

The cheek of him to deny it thought Mark as he felt his blood rushing to his head.

Чи відчував ти коли-небудь злість?

Сонні Скай Блюз знайшов спосіб заспокоїти гнів і виразити його здоровим способом. Він хотів би поділитися своїми ідеями, щоб дізнатися, чи вони можуть тобі підійти, але спочатку він хотів би, щоб ти описав на наступній сторінці нещодавній випадок, коли ти був злим, відповівши на наступні запитання.



- Де ти був? Що трапилось?
- Хто був задіяний? Що ти зробив?
- Які емоції ти відчув?
- Які фізіологічні реакції ти відчув у тілі?
- Які думки виникнули в тебе?
- Як ти вважаєш, ти впорався з ситуацією добре чи погано?
 - Які були наслідки твого гніву на тебе?
 - Які наслідки твого гніву були на інших людей?

Чи відчував ти злість?



Використовуй запитання з попередньої сторінки, щоб описати нещодавній випадок, коли ви відчував злість.

З чого складається твоя злість?

На прикладі нещодавньої ситуації, коли ти був злим, перевір, чи можеш ти знайти чотири основні інгредієнти свого гніву так само, як ми визначили їх для Марка. Пам'ятай про чотири інгредієнти:

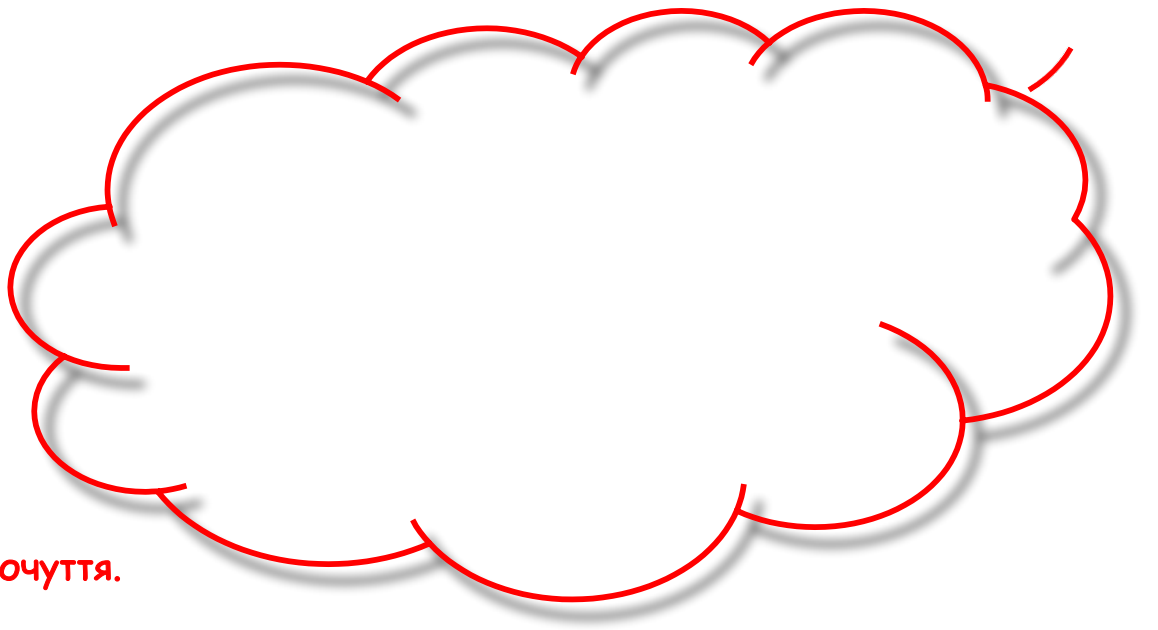
(1) Думки,

(2) Почуття,

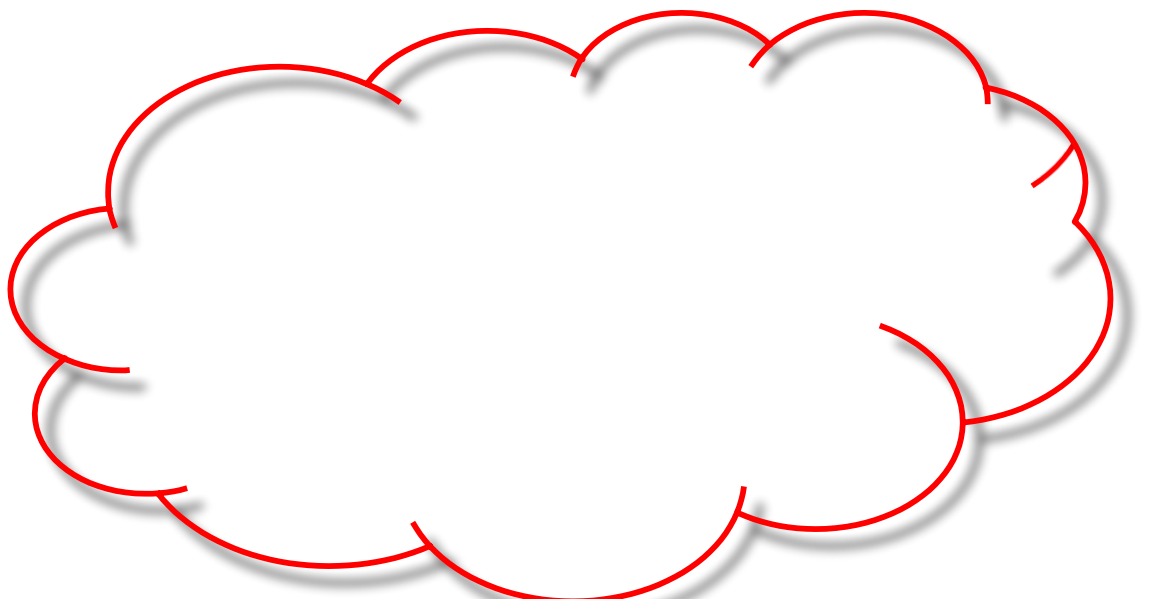
(3) Слова та поведінка,

(4) Тілесні відчуття.

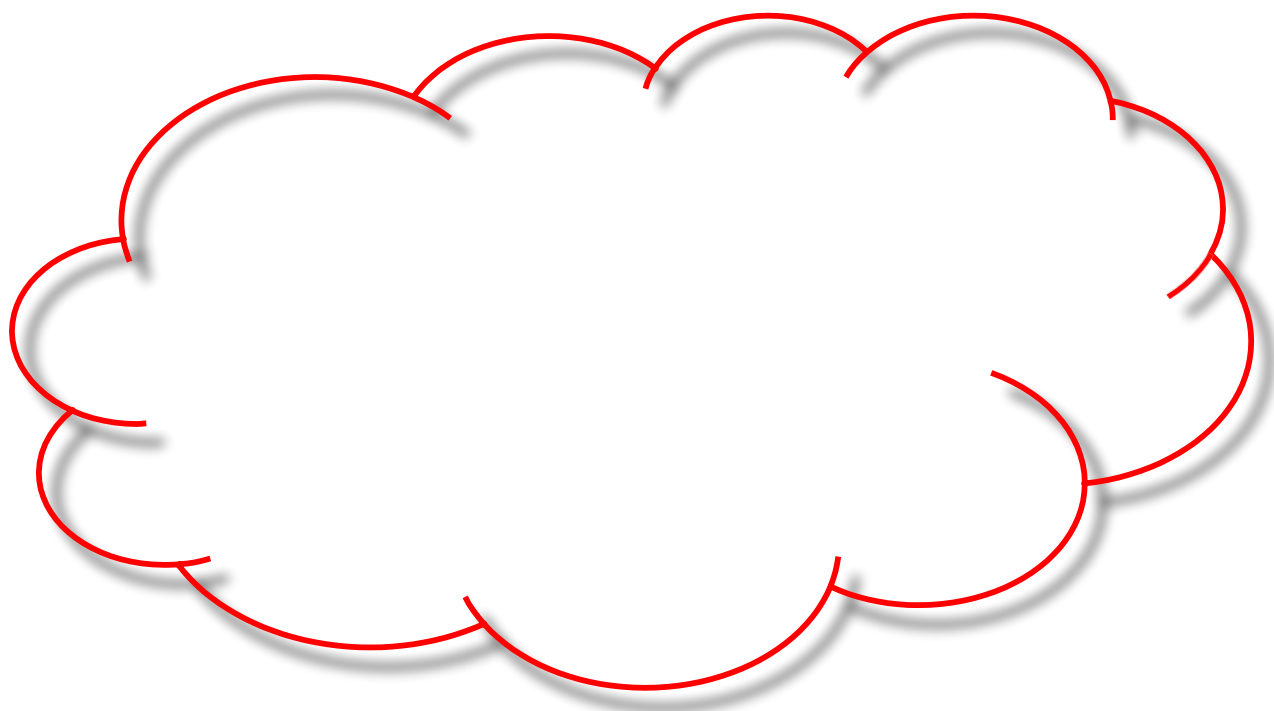
1. Думки.



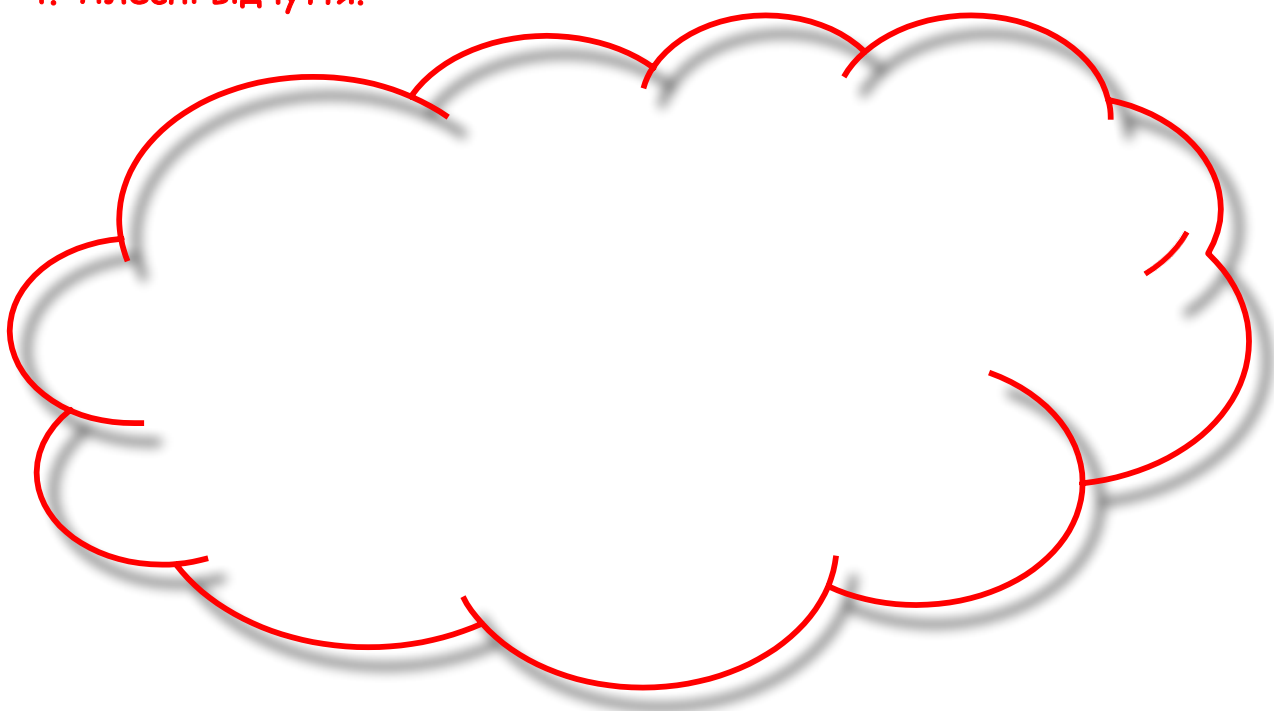
2. Почуття.



3. Слова та поведінка.



4. Тілесні відчуття.



Переваги та недоліки гніву.

Люди зазвичай не зляться без причини. Гнів може мати свої переваги, але також може мати свої недоліки. Подивись, чи можеш ти зрозуміти, що це було для тебе, на прикладі нещодавнього випадку, коли ти розлютився?

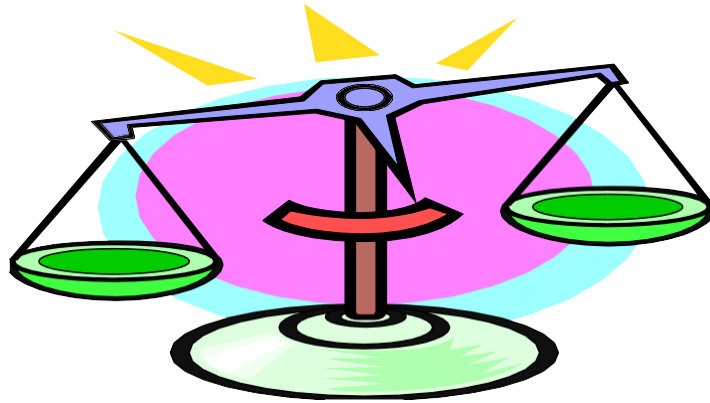
ПЕРЕВАГИ твого гніву були наступними.....

Яка була ціна твого гніву для тебе та для інших людей?

ЦІНА твого гніву була.....



Зважування переваг і витрат гніву.



Багато людей вважають, що користь від гніву, як правило, є короткостроковою, а витрати – довгостроковими. Озирнись на переваги та витрати, які ти визначив, і подивись, чи так це було у тебе...

Короткострокові переваги?

Короткострокові витрати?

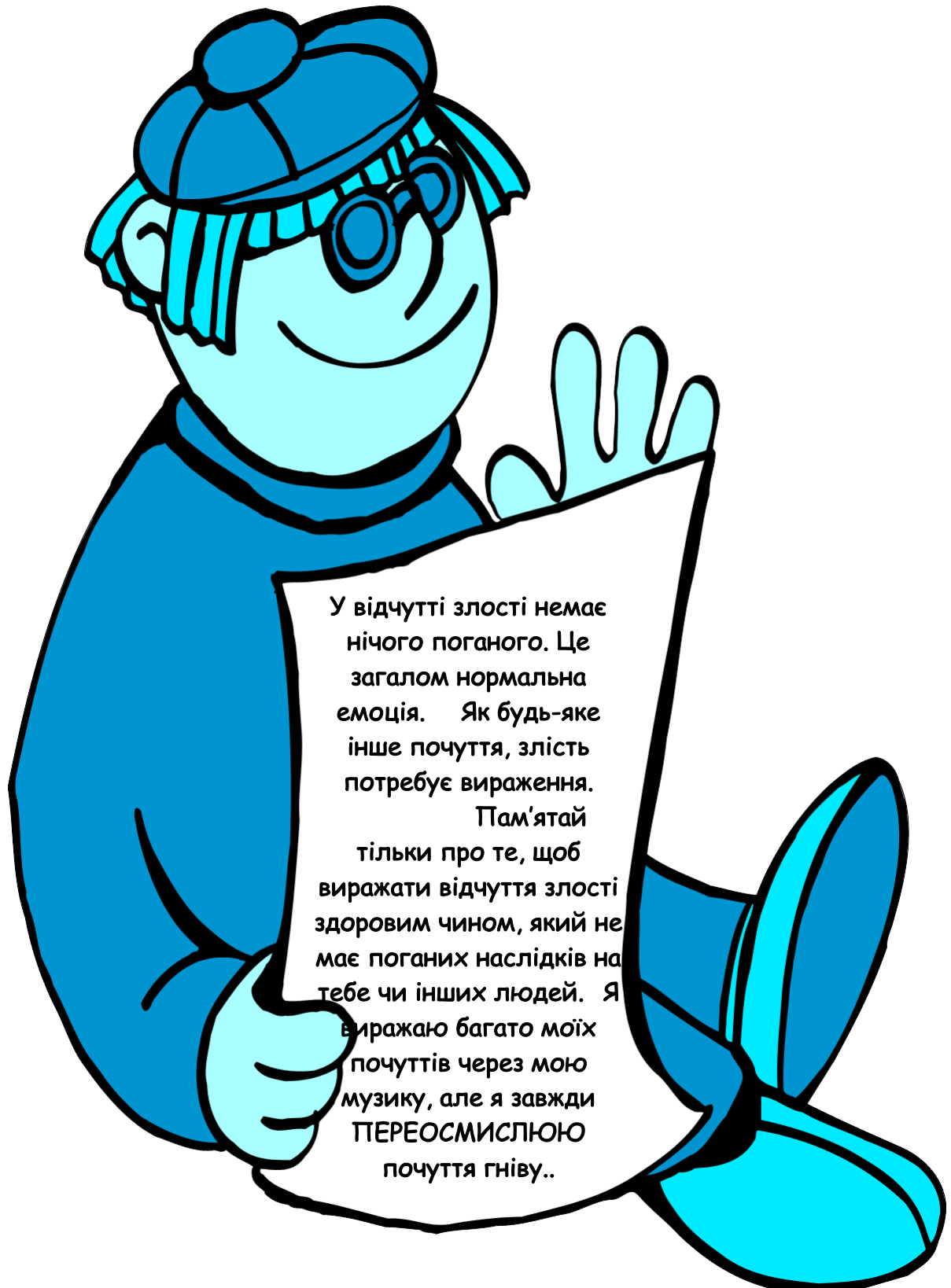
Короткострокові переваги?

Довгострокові витрати?

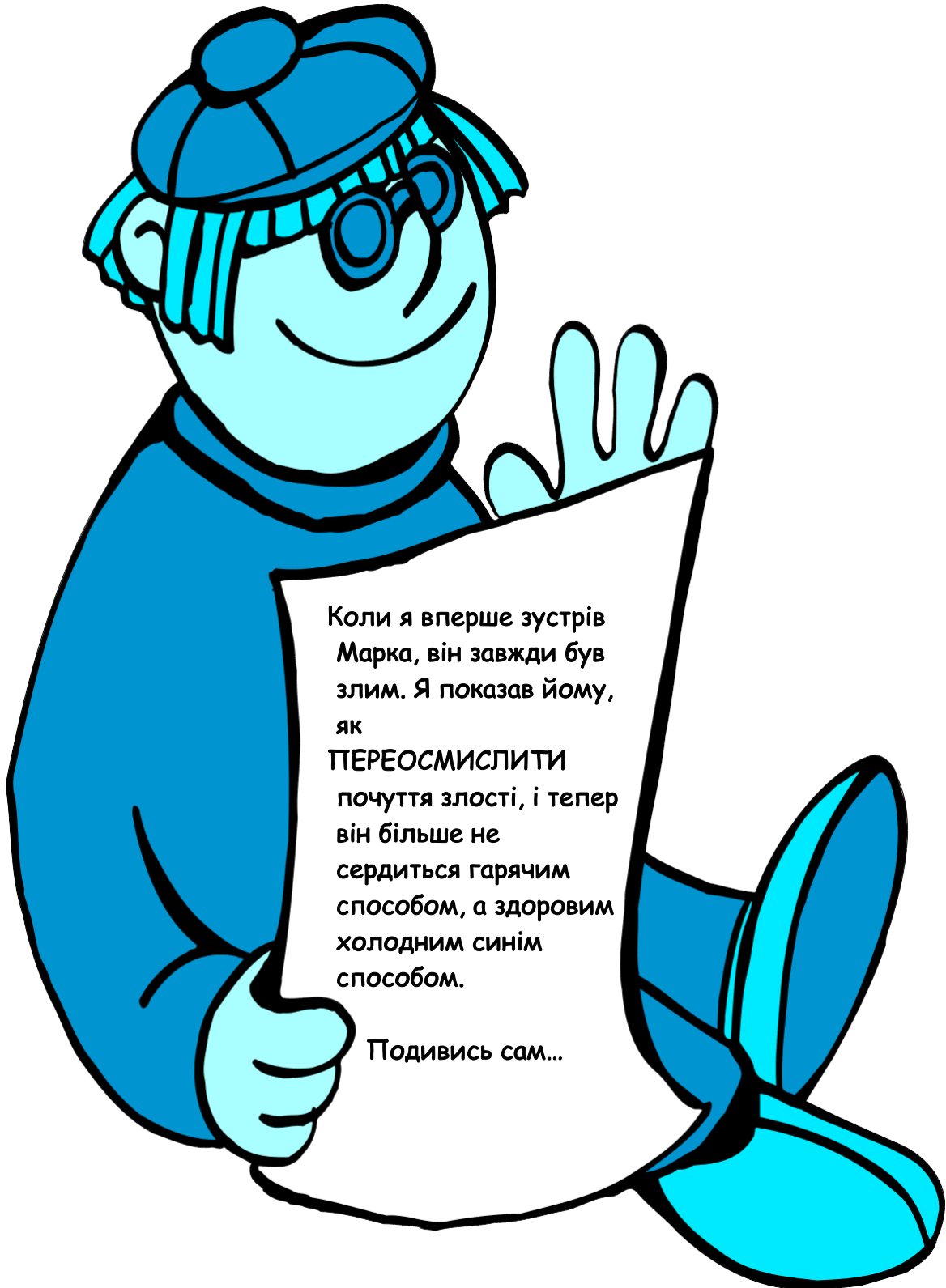
Загалом, спосіб вираження гніву мав більше витрат, ніж переваг?

Що поганого в тому, щоб бути злим?

Ось що думає Сонні Скай Блюз ...



Марк зустрічає Сонні Скай Блюз.



Коли я вперше зустрів
Марка, він завжди був
злим. Я показав йому,
як
ПЕРЕОСМИСЛИТИ
почуття злості, і тепер
він більше не
сердиться гарячим
способом, а здоровим
холодним синім
способом.

Подивись сам...

Ось як переосмислити свій гнів!

Злість - це не те, що знаходиться поза вашим контролем! Звертай увагу на наступні кроки:

1. Визнай, що ти відчуваєш злість, і запитай себе, чому ти так себе відчуваєш.
2. Прояви співчуття. Це означає не бути засліпленим почуттями гніву, а спробувати побачити, як усе виглядає та відчувається з точки зору іншої людини. Зробити це просто, просто постав себе на місце іншої людини.
3. Подумай про свою ситуацію по-іншому, особливо таким чином, який пропонує тобі альтернативу простому гніву.
4. Почуй основне повідомлення того, що інша людина намагається тобі сказати.
5. Включай повагу та любов до того, що ти говориш та робиш, навіть коли ти злий.
6. Зверни увагу на те, що відбувається у твоєму тілі, коли ти відчуваєш злість, і зверни увагу, як ти можеш контролювати своє тіло, щоб допомогти собі заспокоїтися. Зосередь свою увагу тут і зараз, а не на минулому чи майбутньому.
7. Зосередься на тому, як можна вирішити проблему, яка тебе розлютила.

Марк переосмислює свої гнівні почуття.

Ось як Марк використав метод Сонні Скай Блюза,
щоб ПЕРЕОСМИСЛИТИ свої гнівні почуття ...

Визнаючи, що я злий.....

Я продовжив думати, коли відчув злість. Насправді лише після цього я зрозумів, наскільки я був злий. Але було кілька попереджувальних ознак, на які я можу звернути увагу в майбутньому, які допоможуть мені розпізнати, що я відчуваю злість.

Це:

- Поспішні висновки щодо того, що це Стівен взяв гроші.
- Не слухав інших.
- Думав про інші речі, які викликали у мене гнів у минулому.
- Був вербально агресивним.
- Був фізично агресивним.
- Втеча від ситуації та самоізоляція замість того, щоб залишитися та розібратися.

Співчуття іншим...

Я не думав про речі з чужої точки зору, крім себе. Я не думав про те, що буде зі Стівеном, коли я звинувачував його у крадіжці або коли обзивав його. Я також не думав про те, як це було для інших членів моєї родини, коли ми зі Стівеном сварилися.

Альтернативне мислення...

Я занадто швидко дійшов висновку, що Стівен вкрав мої гроші. Ось кілька альтернатив, про які я міг подумати:

- Що хтось перемістив гроші в інше безпечне місце.
- Що Стівен їх позичив.
- Що моя мама чи батько їх позичили.

У глибині душі я завжди знав, що навіть якщо хтось із моєї родини забрав мої гроші, я все одно їх поверну, але я ігнорував це, тому що був дуже злий.

Чути, що інші кажуть до мене...

Коли я увірвався в кімнату, Стівен зрозумів, що я чимось засмучений, і запитав мене, як я. Насправді він був добрий зі мною, але я не почув цього, тому що я дозволив моїм почуттям гніву взяти гору, і розпочав словесну атаку на нього.

Включати повагу та любов до того, як я поведжусь і розмовляю...

Якщо я був би поважним і люблячим, я б не назвав Стівена злодійкою свинєю. Було б шанобливіше просто запитати його, чи знає він щось про мої гроші. Вибігаючи з кімнати, коли я виявив, що припустився помилки, я також не був дуже шанобливим. Я повинен був залишитися і розібратися. Адже кожен може помилитися.

Помічати, як я можу себе заспокоїти ...

Коли я почав згадувати всі часи в минулому, коли Стівен мене дратував, я відчув, як м'язи на моєму обличчі напружилися. Якби я перестав думати про минуле, я думаю, це допомогло б мені заспокоїтися. Я також міг би порахувати до 10 і зробити кілька глибоких вдихів.

Звертати увагу на поточну проблему, яку потрібно вирішити ...

Я розсердився, бо поспішно прийшов до висновку, що Стівен забрав мої гроші. Проблема, на якій я мав зосередитися, полягала в тому, щоб дізнатися, що з ним сталося. Коли я розлютився, я забув про те, і пішов у бік сварки зі Стівеном. Натомість я міг би зосередити свою увагу на вирішенні проблеми з'ясування того, де поділися мої гроші. Я міг би зробити це, подумавши про те, що з ними могло статися, і перевіряти це.

Найкращий спосіб висловити свій гнів — це не стримувати його (як я робив у минулому, коли Стівен мене дратував) або вибухати (як я робив, коли посварився зі Стівеном). Найкращий спосіб висловити свої почуття - поговорити з кимось про те, що я відчуваю.

Сонні Скай Блюз був настільки вражений, що запросив Марка приєднатися до його групи The C of Tranquillity...



ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ СВОЄГО ГНІВУ.

Використовуй цю сторінку, щоб ПЕРЕОСМИСЛИТИ час, коли ти був злим...

Визнати свою злість...

Проявити співчуття до інших...

Подумати про альтернативи...

Чути, що інші говорять до мене...

Вмикати повагу та любов до того, як я поводжусь і розмовляю ...

Помічати, як я можу себе заспокоїти ...

Звертати увагу на поточну проблему, яку потрібно вирішити ...



Протягом наступного тижня ...

Протягом наступного тижня застосуй метод Переосмислення,
щоб контролювати свій гнів, і запиши результати нижче ...

Визнай свою злість.

Прояви співчуття до інших ...

Подумай про альтернативи ...

Чуй, що інші говорять до мене ...

Включай повагу та любов до того, як я поведжусь і розмовляю ...

Помічай, як я можу себе заспокоїти ...

Звертай увагу на поточну проблему, яку потрібно вирішити ...



Вчимося ПЕРЕОСМИСЛЮВАТИ Почуття Гніву.

Закінчивши цю частину мого робочого зошиту, я
вважаю, що найважливіші речі щодо
ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ свого гніву ...

