



גליון טכני כֵּעַס

אני כועס כשמישהו היה צריך לעשות משהו שהוא לא עשה או לא היה אמור לעשות את מה שהוא עשה. זה יכול להיות תקף על עצמו.

כעס הוא רגש שמזוהה בצדק או לא בצדק, אשר אחראי לתסכול. תסכול יכול להתקשר למצב עוול ומאיים, הפוגעת את שביעות הרצון של הרצונות שלנו. אנו כועסים כשאנחנו לא שולטים על מקור התסכול. הכעס תמיד מופעלת כלפי מישהו, משהו או כלפי עצמנו. זה יכול להיות אדם, מצב, מעשה, רעיון. אפשר להרגיש כעס כלפי עצמך.

כעס מאפשר לנו להחזיר את זכויותינו.

כעס נותן לנו אנרגיה להילחם נגד עוולות.

מילות כעס:

גירוי, טינה, הרגזה, זעם, אגרסיביות ...

תחושות פיזיות הקשורות לכעס:

הגברת קצב הנשימה ודפיקות הלב, חום, מתח שרירים.

כעס הוא רגש טבעי שנותן לנו מידע על מה שאנחנו חיים. זה יכול להיות שימושי עבורנו. זה יכול להוציא אותנו ממצב פסיבי או ממצב התעלמות ממול מה שאינו הוגן. זה מה שדוחף אותנו לפעול כדי להגן על הערכים שלנו.

אתה יכול להרגיש כעס כלפי מישהו שאתה אוהב. רגש הוא לא זהה לזה שאנחנו מרגישים באופן עמוק, רגשית ולטווח ארוך כלפי מישהו!

אסור לנו להתבלבל בין הכעס שהוא רגש עם « לכעוס » לבין «, אגרסיביות שהיא התנהגות.

כעס יכול להיות לא מוצדק

כעס מתאים בעת הכנת האדם לתגובה פעילה (להילחם), היא שומרת על מעשינו ומתדלקת תחושת שליטה. תחושת כעס לפעמים לא מתאימה למחשבות לא הגיוניות: שער לעזאזל: הקצאת אחריות לקויה. אנחנו תוקפים היעד הרע.

שגיאה ביעדי שביעות רצון: אנו שמים את הרף גבוה מדי עם יותר מדי ציפיות בהשוואה לעצמו, לאחרים, לחיים.

הכעס כלפי עצמנו הוא רוב הזמן לא מוצדק. להתייחב לעצמך בלי שיפוט, בחסד כפי שהיינו מתייחסים לחברים הכי טובים שלנו זה יותר יעיל. אנחנו יכולים לכעוס על משהו שעשינו (או לא עשינו) אבל לא כלפי עצמנו.

התמודדות לא נכונה עם הכעס

הבעיות הרציניות נובעות מיתר או חוסר שליטה:

יותר מדי שליטה: יותר מדי כעס בתוך עצמנו הוא מקור לבעיות:
- ככל שאנו נמנעים ממהו, אנו גורמים לו להתקיים
- כדי לשלוט על כעס או להימנע ממנו, מסוכן להשתמש ב «חברים לא אמיתיים».

אין מספיק שליטה: הכעס מציב בעיות כאשר הוא לא מוצדק וכאשר הוא לא נשלט בצורה טובה כאשר הוא גורם להתנהגות לא נשלטת, הרסנית, אלימה ואגרסיבית.

כשחווית טראומה ...

כעס הוא תגובה לטראומה. עם זאת, הכעס הופך לבעייתי כאשר זה מופנה לאנשים או במצבים שאינם בקשר לטראומה, או בא לידי ביטוי באמצעות אלימות המופנית כלפי עצמו או כלפי אחרים. זה יכול להוביל להשלכות מזיקות לטווח ארוך.

על מנת לכעוס בצורה מתאימה, יש לזהות את נוכחותו, ומכוונת בצדק. אסטרטגיות התמודדות עם כעס כוללות לעיתים קרובות עיכוב בהתבטאות (ספירה עד 10, לברוח מהמצב); לצמצם את עוצמת הכעס (נשימה, פעילות גופנית, ללכת לרוץ); לחשוב על ההשלכות של ההתנהגויות (מהן ההשלכות של התנהגות כזו? האם כל זה תואם ליעדים שלי?); וזיהוי של מקור הכעס (על מי אני כועס; מה הכעיס אותי?). המיומנויות עוברות דרך זיהוי של רגשות ויעדים, במיוחד ביעדים בינאישיים.

איך להתמודד עם כעס?

אני מתבוננן במודעות מלאה במה שאני מרגיש, אני שם לתחושות הפיזיות שלי.

אני שם לב על הרגש שלי: « אני כועס ».

אני מקבל את הכעס, אני משתחרר בנפש. זו החוויה שלי בגרע, כי זה המידע שאני צריך לקבל. אם אני מנסה להימנע מהרגש, לא לחיות אותו, אני אסבול אחר כך, זה מסוכן מדי!

אני לא מנסה לגרום לכעס להיעלם מהר.

יש לי את הזכות לכעוס.

אני רושם ביומן האישי שלי את זיהוי הרגשותיי.

אני מעדיף כמה שיותר, לקבל את עצמי ולא להתנהג באגרסיביות.

אני אומר « אני כועס », « כשאתה עושה את זה, זה מכעיס אותי ... הייתי רוצה בעתיד (מה שאני רוצה) » גם אם אני לא בטוח שאני אקבל את מה שאני רוצה!

