

Емоції, пов'язані з теперішнім

З теперішнім часом пов'язані лише 2 емоції людини – радість і злість.



Радість

«Я щойно реалізував(ла) те, що для мене є дуже важливим (свою цінність)»



Злість

«Прямо зараз є напад на мене, і я повинен(а) себе захистити»

Як вивільнити злість?

Злість виникає як **реакція захисту**, коли **прямо зараз є напад або небезпека**. Коли хтось ображає нас недоречними, зневажливими чи принизливими словами, ми не просто відчуваємо загрозу, ми ще й праведно гніваємось. Злість налаштовує нас відкинути образливі слова іншої людини, не приймати їх на себе. Злість також допомагає повернути владу і контроль за власним життям. **Злість сигналізує про проблему чи потенційну загрозу і паралельно додає енергії зіштовхнутись з цією проблемою чи загрозою, налаштовує подолати цю перешкоду**. Тому гнів - це й система попередження, і механізм виживання. Іншими корисними моментами, які надає злість, є такі:

- додає сили;
- допомагає позбутися сорому і керувати страхом;
- сприяє звільненню від токсичних емоцій (наприклад, образи, самознецінення тощо);
- може бути мотиваційною силою до дій, що допомагають вийти з насильницької ситуації.

Особливість цієї емоції у тому, що вона є «соціально засуджуваною», адже нікому не подобаються агресивні люди, які кричать і кидаються на інших. Тому соціум (через виховання) намагається її придушити або заблокувати. Соціальна установка на засудження «поганої» емоції і вимогу від неї позбавитись (а зупинити, контролювати або заблокувати емоцію неможливо!) призводить до наступної ситуації:

- Злість, як і будь-яка інша емоція, має свій спектр: спочатку це просто **незадоволення** від того, що людина нехтує мої кордони. Якщо людина у цей конкретний момент часу не говорить про порушення кордонів та не зупиняє агресора, емоція не вивільняється, а залишається з людиною.
- Потім ще хтось порушує мої кордони, у мене вже виникає **роздратування** (більш інтенсивна емоція, ніж попередня).