

*Żyj lekko.*

*Bądź piórkiem, a twoja mowa wiatrem, na którym ono szybuje. Unikaj wszystkiego, co twarde i ciężkie.*

*Zawsze pamiętaj: szybujące piórko jest wolne.*

*Na piórko leżące na ziemi łatwo nadepnąć. Wtedy przestaje być piórkiem i staje się tylko ulicznym kurzem.*

*Jaka szkoda! I tylko dlatego, że zabrakło trochę wiatru, trochę lekkości, trochę poezji, trochę serca.*

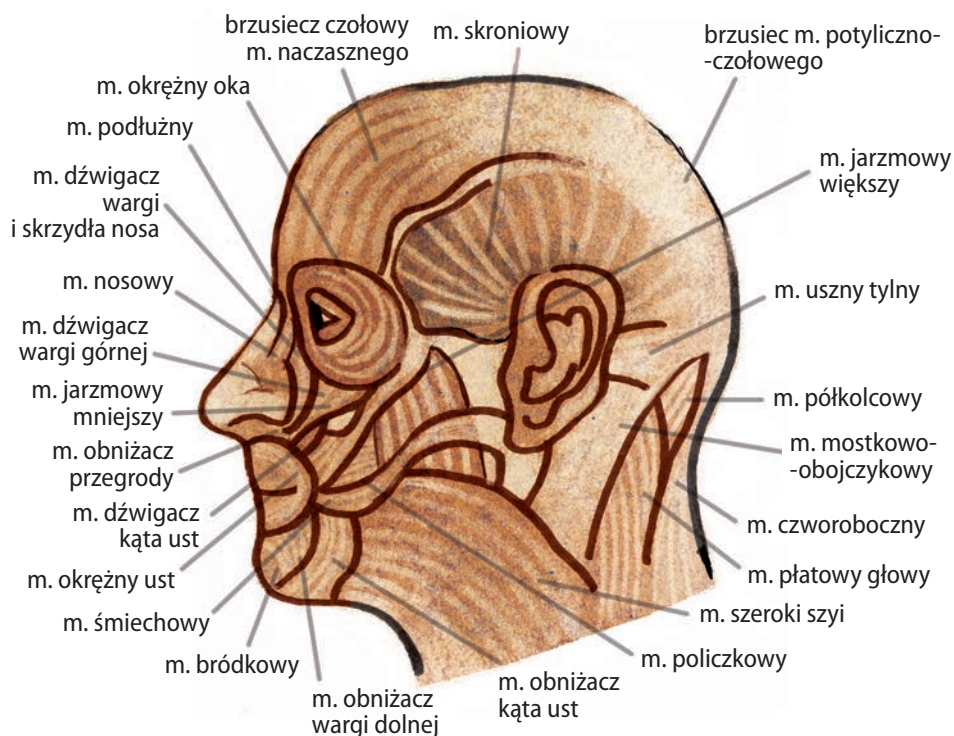
SATHYA SAI BABA

# PO CO SIĘ ZASTANAWIAĆ NAD ZŁOŚCIĄ?

1

Ta książka dostarcza wielu informacji na temat złości, z którymi można się zgodzić lub nie. Dlatego przed jej przeczytaniem rozważ, co ty sądzisz na ten temat. Poniższe pytania pomogą ci zrobić „prze-gląd” twojej wiedzy, przekonań i doświadczeń związanych ze złością, własną i cudzą. Czytając książkę, sprawdzisz, z którymi treściami się zgadzasz, bo są ci dobrze znane, a które cię zaskoczą nowością i zapewne okażą się pomocne. Może napotkasz także zaskakujące, dziwne informacje, z którymi chętnie będziesz polemizować.

Postaraj się wypełnić odpowiedziami zawarty w ramce zestaw pytań. To może się okazać ciekawym zadaniem odwołującym się do twoich doświadczeń i refleksji. Dzięki temu uzmysłowisz sobie, jak wiele wiesz na temat złości. Na pewno zaskoczy cię to, jak często masz z nią do czynienia i jak bogatym w związku z tym dysponujesz doświadczeniem. Nie dziw się, że samo analizowanie złości często prowadzi do tego, że się ona pojawia. Z czasem jednak osłabnie. Im lepiej będziesz ją rozumieć, tym mniej będzie na ciebie oddziaływać. Wzrośnie w tobie odporność na ten stan, to znaczy nie będziesz się irytować bez potrzeby, jak również przestaniesz mocno reagować na złość wyrażaną przez osoby z twojego otoczenia. Taki jest cel tej książki. Aby życie było lżejsze.



## Utrwalony wyraz twarzy

Jeśli człowieka zdominują pewne uczucia, to wyrażający je zestaw mięśni jest ciągle napięty. Twarz staje się mało ruchliwa, czasem wręcz przypomina maskę. Na przykład oblicze wyrażające łagodność anioła lub zakonnicy może pojawić się u kogoś, kto zabiegał o aprobatę ważnych osób w życiu i musiał ukrywać jednocześnie przeżywaną wobec nich agresję. Taka twarz wyraża wciąż to samo, niezależnie od zmieniającej się sytuacji, także wtedy, gdy słodka mina wcale już do okoliczności nie pasuje. Bywa też odwrotnie – dziecko często krytykowane czy wyśmiewane nawykowo przyjmuje ponury wyraz twarzy i nawet kiedy jest mu wesoło, to radość przeżywa „w środku”, a na zewnątrz wciąż wydaje się smutne i złe. Niekiedy ludzie mają sztuczny uśmiech przypięty do twarzy: może w ich domu nie wolno

było okazywać innych uczuć? Kiedy indziej u dziecka, które boi się świata, stały przepraszający uśmiezek ma za zadanie skłonić do przychylności zagrażających mu (w jego mniemaniu) ludzi. Z kolei ciągle skrzywiona mina ofiary mogła pełnić ważną rolę w komunikacji domowej: skutecznie wzbudzała poczucie winy i była jedynym znanym dziecku sposobem, by uzyskać od innych to, czego potrzebuje. Groźna mina bywa maską ochronną kogoś, kto się boi. Przywdziewa ją profilaktycznie, zgodnie z zasadą: „Chcesz pokoju, bądź gotów do wojny” albo wskutek przekonania, że „kiedy ja zastraszę innych, oni nie zastraszą mnie”. Skąd w ogóle pojawia się myśl o zastraszaniu? Widocznie dziecko jest lub długo było otoczone przestraszonymi ludźmi, którzy przekazali mu swoje mniej lub bardziej uzasadnione obawy.

O osobach starszych mówi się czasem, że mają taką twarz, jaką sobie wypracowały. Uczucia, które najczęściej przeżywały, wyorały adekwatne do nich zmarszczki. Stąd jedne twarze mają najsilniej zaznaczone zmarszczki uśmiechu, inne smutku, a jeszcze inne – na przykład złości. Cóż, jednym żyło się łatwiej, innym trudniej, ale najważniejszy jest stosunek do zdarzeń, jaki ktoś sobie wypracował. Jeśli człowiek czuje się bezpiecznie, zwykle ma bogatą mimikę i na jego twarzy malują się różne uczucia, akceptuje i bez obaw je wyraża.

## Rozpoznawanie uczuć

Rzadko kto potrafi dobrze rozpoznawać uczucia. Jest to umiejętność potrzebna na co dzień, więc warto ją nabyć, a najlepiej to robić – rysując. Użyj lusterka, aby dokładnie przyjrzeć się swojej twarzy. Skorzystaj z własnej mimiki przy rysowaniu. To pouczająca zabawa.

Jak się zmienia układ brwi, wygląd oczu, ust i nosa pod wpływem poszczególnych uczuć? Możesz zrobić sobie zdjęcia i je porównać na zasadzie zabawy: „znajdź kilka szczegółów, którymi różnią się poszczególne miny”. Pomogą ci opisy umieszczone obok owali. Wstaw w nie – lub narysuj – schematyczne rysunki brwi, oczu, nosa i ust.



smutek



zaskoczenie



złość



cierpienie



radość