22.05.2020 r.

Temat: Złość. Fakty – Teorie – Mity.

Fakt – odkrycia, które są jasno wyjaśnione przez dokładne badania.

Teorie – idee, które są poparte solidnymi dowodami, ale brakuje wyraźnego uzasadnienia i czasami prowadzą nas na manowce.

Mity – idee, których błędność mimo ogólnej akceptacji jest udowodniona naukowo i opierają się na fałszywych założeniach.

FAKTY	TEORIE	MITY
Złość jest uczuciem opartym na fizjologii, a nie sposobem zachowania.	Ludzie nieśmiali, osoby znajdujące się w depresji wyrażają złość na samym sobie.	Uwalnianie złości (przez krzyczenie, wojnę na poduszki, uderzanie ręcznikami) pozwala sobie z nią radzić.
Złość jest powszechna wśród istot ludzkich.	Złość powinna być zawsze powstrzymywana, dopóki nie będzie można jej wyrazić w spokojny, racjonalny sposób.	Złość powinna być wyrażana zawsze spontanicznie.
Tym, co naprawdę ma znaczenie, jest rozwiązanie problemu. Ważna jest zatem metoda wyrażania złości.	Mężczyźni w naszej kulturze są w stanie wyrażać złość łatwiej niż kobiety.	Kobiety odczuwają mniejszą złość niż mężczyźni.
Agresywne wyrażanie uczuć prowadzi do dalszej agresywnej ekspresji, a nie do rozwiązania problemu.	Kobiety w naszej kulturze ogólnie maja zahamowania w wyrażaniu złości.	Niektórzy ludzie nigdy nie wpadają w złość.
Chroniczna wrogość zwiększa ryzyko zawału serca.	??????????????????????????	Werbalne wyrażanie złości jest zawsze pożądane.
Najzdrowszy sposób radzenia sobie ze złością to ochłonięcie.	??????????????????????????	Brutalne zachowanie jest instynktem.

Co myślicie o powyższym wykresie? Zapraszam do rozmowy 😊

Dziękuję za uwagę 😊

Beata Michałowska-Poleszak – psycholog

Źródło: „Asertywność" – R. Alberti, M. Emmons – GWP 2002