Të Kuptosh Mënyrën se si e Shpreh Zemërimin

Një Udhëzues Praktik për të Kuptuar Si e Përjetoni dhe Shprehni Zemërimin

Udhëzues Edukativ FALAS

Nga Maria Shkreli, LMHC

Shënim Edukativ

Ky udhëzues edukativ është krijuar vetëm për vetë-reflektim dhe informacion. Nuk është një mjet diagnostikues dhe nuk duhet të përdoret për të diagnostikuar ndonjë gjendje të shëndetit mendor. Plotësimi i këtij udhëzuesi nuk krijon një marrëdhënie terapist-klient.

Nëse zemërimi po ndikon ndjeshëm në marrëdhëniet, punën, mirëqenien emocionale apo funksionimin tuaj të përditshëm, merrni parasysh të kërkoni mbështetje nga një profesionist i kualifikuar i shëndetit mendor.

Çfarë Është Zemërimi?

Zemërimi është një emocion normal njerëzor.

Ai mund të shfaqet kur diçka na duket e padrejtë, zhgënjyese, pa respekt, kërcënuese ose jashtë kontrollit tonë.

Vetë zemërimi nuk është problemi.

Pyetja më e rëndësishme është se çfarë ndodh **pasi zemërohemi**.

Disa njerëz reagojnë menjëherë. Të tjerë mbyllen në vetvete. Disa bëhen mbrojtës, ngrenë zërin, debatojnë, largohen, mbajnë inat ose vazhdojnë ta mendojnë situatën edhe shumë kohë pasi ajo ka përfunduar.

Dy njerëz mund të përjetojnë të njëjtën situatë dhe të reagojnë krejt ndryshe.

Prandaj është e rëndësishme të kuptoni mënyrën se si ju e përjetoni dhe shprehni zemërimin.

Kjo mund t'ju ndihmojë të dalloni çfarë ju nxit zakonisht, si reagon trupi juaj, çfarë mendimesh ju vijnë dhe çfarë bëni zakonisht kur fillon zemërimi.

Qëllimi nuk është të mos zemëroheni kurrë.

Qëllimi është ta kuptoni modelin tuaj aq mirë sa zemërimi të mos marrë automatikisht kontrollin mbi mënyrën se si reagoni.

Si Mund të Shfaqet Zemërimi?

Zemërimi nuk shfaqet gjithmonë me të bërtitura.

Ndonjëherë është i dukshëm.

Herë të tjera është më i heshtur dhe më i vështirë për t'u dalluar.

Zemërimi mund të shfaqet në mënyra të ndryshme, si:

- Ngritja e zërit
- Qëndrimi në mbrojtje
- Mbyllja në vetvete
- Largimi nga situata

- Mosfolja me qëllim
- Debatimi derisa personi tjetër të dorëzohet
- Përdorimi i sarkazmës
- Mbajtja e inatit
- Rikthimi vazhdimisht te situata në mendje
- Tensioni fizik në trup
- Thënia e gjërave për të cilat më vonë pendoheni
- Irritimi që vazhdon edhe pasi situata ka përfunduar

Disa njerëz e shprehin zemërimin hapur.

Të tjerë e mbajnë brenda.

Asnjëra mënyrë nuk do të thotë automatikisht se zemërimi po menaxhohet mirë.

Një person mund të duket i qetë nga jashtë dhe përsëri të mbajë shumë zemërim brenda vetes.

Çfarë Mund të Fshihet Pas Zemërimit?

Zemërimi është shpesh emocioni që dallojmë i pari.

Por ndonjëherë pas tij fshihet diçka tjetër.

Mund të zemëroheni kur në të vërtetë ndiheni:

- Të lënduar
- Të refuzuar
- Në siklet ose të turpëruar
- Të parespektuar
- Të injoruar
- Të pafuqishëm
- Të frikësuar
- Të mbingarkuar
- Të zhgënjyer
- Të pavlerësuar
- Të keqkuptuar

Për shembull, dikush mund të thotë:

"Jam i zemëruar sepse nuk më telefonoi."

Por pas atij zemërimi mund të jetë:

"U ndjeva i injoruar."

Ose:

"U ndjeva sikur nuk kisha rëndësi."

Ky ndryshim ka rëndësi.

Kur përqendrohemi vetëm te zemërimi, mund të mos kuptojmë se çfarë po na shqetëson në të vërtetë.

Ndonjëherë, të kuptuarit e ndjenjës që fshihet pas zemërimit na ndihmon të komunikojmë më qartë.

Shkaktarë të Zakonshëm të Zemërimit

Të gjithë kemi gjëra që na nxisin emocionalisht.

Një shkaktar nuk është justifikim për mënyrën se si sillemi.

Është thjesht diçka që priret të shkaktojë një reagim të fortë emocional.

Shkaktarë të zakonshëm të zemërimit mund të jenë:

- Të ndiheni të kritikuar
- Të ndiheni të parespektuar
- Të ndiheni të injoruar
- Të ndiheni të keqkuptuar
- Humbja e kontrollit mbi një situatë
- Kur dikush ju thotë "jo"
- Të ndiheni në siklet ose të turpëruar
- Zhgënjimi i përsëritur
- Konflikti me familjen ose partnerin
- Të ndiheni të fajësuar
- Të ndiheni sikur dikush po përfiton nga ju
- Të ndiheni sikur dikush nuk po ju dëgjon

Ndonjëherë shkaktari lidhet me atë që po ndodh tani.

Herë të tjera, situata e tanishme na kujton diçka që kemi përjetuar më parë.

Kjo është një arsye pse reagimi i dikujt ndonjëherë mund të duket shumë më i fortë se vetë situata.

Reagimi mund të lidhet me më shumë sesa vetëm me atë moment.

Cikli i Zemërimit

Zemërimi shpesh ndjek një model.

Diçka ndodh.

Ju i jepni një kuptim asaj që ndodhi.

Trupi juaj reagon.

Zemërimi fillon të rritet.

Pastaj ju reagoni.

Për shembull:

Situata: Dikush kritikon diçka që keni bërë.

Mendimi: "Nuk më respekton."

Reagimi i trupit: Zemra fillon të rrahë më shpejt dhe muskujt tensionohen.

Emocioni: Zemërim.

Sjellja: Bëheni mbrojtës, ngrini zërin ose thoni diçka të ashpër.

Më vonë, pasi jeni qetësuar, mund të dëshironi që ta kishit trajtuar situatën ndryshe.

Sa më shpejt ta dalloni këtë cikël, aq më shumë mundësi keni ta ndërprisni para se reagimi të bëhet më i fortë.

Ndonjëherë edhe disa sekonda vetëdije mund të bëjnë ndryshim.

Vetë-Vlerësimi i Zemërimit

Udhëzime

Vlerësoni çdo pohim sipas mënyrës se si reagoni zakonisht.

Përpiquni të përgjigjeni sipas asaj që bëni në të vërtetë dhe jo sipas asaj që mendoni se *duhet* të bëni.

0 = Asnjëherë
1 = Rrallë
2 = Ndonjëherë
3 = Shpesh
4 = Gjithmonë

1. Zhgënjehem ose acarohem më shpejt se shumica e njerëzve. _____
2. Probleme të vogla ndonjëherë shkaktojnë tek unë një reagim më të fortë nga sa pres. _____
3. E kam të vështirë të qëndroj i/e qetë gjatë një konflikti. _____
4. Bëhem mbrojtës/e kur ndihem i/e kritikuar. _____
5. Vazhdoj të mendoj për debatet edhe shumë kohë pasi kanë përfunduar. _____
6. Ndonjëherë, kur jam i/e zemëruar, them gjëra për të cilat më vonë pendohem. _____
7. Pasi fillon, zemërimi im më duket i vështirë për t'u kontrolluar. _____
8. Të ndihem i/e parespektuar është një nga shkaktarët më të mëdhenj të zemërimit tim. _____
9. Njerëzit më kanë thënë se reagimet e mia duken më të forta se vetë situata. _____
10. Pasi qetësohem, shpesh dëshiroj që ta kisha trajtuar konfliktin ndryshe. _____
11. Vë re ndryshime fizike kur zemërohem, si tension në muskuj, rrahje të shpejta të zemrës ose ndjesi nxehtësie. _____
12. Do të doja të reagoja më qetë gjatë situatave të vështira. _____

Si ta Kuptoni Rezultatin Tuaj

Pikët Totale: _____ /48

0–12

Përgjigjet tuaja tregojnë se në përgjithësi zemërimi është i menaxhueshëm dhe mund të mos jetë duke ndikuar ndjeshëm në jetën tuaj të përditshme.

Kjo nuk do të thotë se nuk zemëroheni kurrë. Të gjithë zemërohemi.

Vazhdoni t'i kushtoni vëmendje situatave që ju nxisin dhe mënyrave që ju ndihmojnë të qëndroni të qetë gjatë konfliktit.

13–24

Përgjigjet tuaja tregojnë se në disa situata zemërimi mund të bëhet më i vështirë për t'u menaxhuar.

Mund të vini re se disa shkaktarë ndikojnë më fort tek ju, si kritika, mungesa e respektit, zhgënjimi ose ndjenja se nuk po ju kuptojnë.

Të bëheni më të vetëdijshëm për këto modele mund t'ju ndihmojë të reagoni në mënyrë më të menduar.

25–36

Përgjigjet tuaja tregojnë se zemërimi ndonjëherë mund të ndikojë në komunikimin, marrëdhëniet ose mirëqenien tuaj emocionale.

Mund të keni vënë re tashmë situata ku reagimi juaj bëhet më i fortë nga sa kishit dashur.

Shikoni me kujdes pyetjet ku keni marrë më shumë pikë. Ato mund t'ju ndihmojnë të kuptoni më mirë se çfarë ndodh kur zemërimi juaj fillon të rritet.

37–48

Përgjigjet tuaja tregojnë se zemërimi mund të jetë duke ndikuar në disa pjesë të jetës ose marrëdhënieve tuaja.

Mund ta keni të vështirë të qetësoheni pasi zemëroheni, ose mund të pendoheni shpesh për mënyrën se si keni reaguar pasi situata ka kaluar.

Nëse këto modele janë të shpeshta, intensive ose po ju shkaktojnë shqetësim të madh, merrni parasysh të flisni me një profesionist të kualifikuar të shëndetit mendor për mbështetje shtesë.

Reflektim

Rezultati ju jep informacion, por numri nuk është pjesa më e rëndësishme.

Pjesa më e rëndësishme është ajo që filloni të kuptoni për veten.

Merrni disa minuta për të reflektuar.

Cilat situata e shkaktojnë më shpesh zemërimin tim?

Çfarë ndodh në trupin tim kur zemërohem?

Si reagoj zakonisht kur ndihem i/e kritikuar, i/e parespektuar ose i/e keqkuptuar?

Çfarë ndjenje mund të fshihet ndonjëherë pas zemërimit tim—lëndim, frikë, refuzim, turp, zhgënjim apo diçka tjetër?

Cila është një gjë që do të doja të ndryshoja në mënyrën se si reagoj kur jam i/e zemëruar?

Mendime Përfundimtare

Zemërimi nuk është diçka për të cilën duhet të keni turp.

Është një emocion.

Por emocionet dhe sjellja nuk janë e njëjta gjë.

Mund të ndiheni të zemëruar dhe përsëri të vendosni se si do të reagoni.

Pikërisht këtu bëhet e rëndësishme vetëdija.

Sa më shumë të kuptoni shkaktarët, reagimet fizike, mendimet dhe modelet tuaja, aq më e lehtë bëhet ta dalloni zemërimin para se të arrijë në pikën ku ndiheni sikur po humbni kontrollin.

Ndonjëherë zemërimi na tregon se është kaluar një kufi.

Ndonjëherë na tregon se ndihemi të lënduar, të injoruar, të pafuqishëm ose të parespektuar.

Dhe ndonjëherë reagimi bëhet më i madh se situata sepse është prekur edhe diçka nga e kaluara.

Të kuptosh zemërimin nuk do të thotë të justifikosh sjelljen që lëndon të tjerët.

Do të thotë të marrësh përgjegjësi për atë që bën me emocionin pasi ai shfaqet.

Ka një ndryshim të madh mes të thuash:

“Ti më bëre të sillem kështu.”

dhe të thuash:

“Isha i/e zemëruar dhe duhet të marr përgjegjësi për mënyrën se si reagova.”

Ky ndryshim ka rëndësi.

Nuk mund të kontrolloni gjithmonë atë që një person tjetër thotë ose bën.

Por mund të vazhdoni të mësoni si të ngadalësoni reagimin, të kuptoni çfarë po ndodh brenda jush dhe të zgjidhni një përgjigje që nuk krijon më shumë dëm sesa vetë problemi fillestar.

Ndonjëherë hapi i parë është thjesht të jeni në gjendje të dalloni:

“Po zemërohem. Duhet t'i kushtoj vëmendje asaj që bëj më pas.”

Vazhdoni të Mësoni

Nëse ky udhëzues ju ndihmoi të dalloni disa nga modelet tuaja të zemërimit, mund të vazhdoni të mësoni me udhëzuesin e plotë:

Të Kuptosh Zemërimin Intens: Udhëzues Edukativ dhe Vetë-Vlerësim

Udhëzuesi i plotë e trajton zemërimin më në thellësi, duke përfshirë arsyet pse zhvillohet zemërimi, shkaktarët e zakonshëm, mitet rreth zemërimit, çfarë mund të fshihet pas tij, rregullimin emocional dhe modelet që mund ta bëjnë zemërimin më intensiv.

Ai përfshin gjithashtu informacion edukativ rreth modeleve më komplekse që lidhen me zemërimin, përfshirë Çrregullimin Eksploziv Intermitent (IED), ndarjen ekstreme të njerëzve ose situatave në "të mira" dhe "të këqija" që mund të shfaqet në Çrregullimin e Personalitetit Kufitar, si dhe zemërimin e lidhur me tipare narcisiste. Gjithashtu përmban një vetë-vlerësim të zgjeruar, interpretim të detajuar të rezultateve, ushtrime reflektimi dhe mjete praktike për rritjen e vetëdijes.

Faleminderit që shkarkuat këtë udhëzues edukativ. Shpresoj t'ju ketë ndihmuar të kuptoni më mirë mënyrën se si zemërimi shfaqet tek ju dhe t'ju ketë dhënë një pikënisje për të parë më nga afër shkaktarët, reagimet dhe zgjedhjet tuaja gjatë momenteve të vështira.

Maria Shkreli, LMHC