

Viha

Viha syntyy, kun koemme epäoikeudenmukaisuutta tai emme saa jotakin meille tärkeää. Vihan tunne auttaa sinua huomaamaan, mitkä asiat ovat sinulle hyvin tärkeitä. Voit miettiä, mikä on se tärkeä asia, josta tunnet jääväsi paitsi. Onko se esimerkiksi arvostus, vapaus tai yhteys tärkeisiin ihmisiin? Viha voi pitää ihmistä otteessaan niin, että he eivät pysty löytämään muita keinoja. Miten muuten voisit saada näitä tärkeitä asioita itselle kuin vihaamalla?

Viha voi joskus toimia korvikkeena muille tunteille. Se voi peittää alleen esimerkiksi surun tai pelon tunteen. On tärkeää surra, mitä on menettänyt tai mitä ei voi saada, sen sijaan että jatkaa vihanpitoa menneisyytensä kanssa. Suru auttaa hyväksymään todellisuuden ja jatkamaan elämässä eteenpäin.

VIHAN TUNNE JA SEN ILMAISEMINEN

- Viha on luonnollinen tunne: se auttaa meitä puolustamaan itseämme ja meille tärkeitä asioita.
- On eri asia tuntea vihaa kuin käyttäytyä vihaisesti.
- Vihaa voi ilmaista monella tavalla. Toiset tavat ovat hyödyllisiä, toiset haitallisia.
- Viha aiheuttaa helposti pahenevan kehän. Käyttäydymme vihaisesti, joten saamme toisilta epäkunnioitusta ymmärryksen sijaan. Tulemme entistä vihaisemmaksi.
- Vihan ilmaiseminen vihaisella toiminnalla ei helpota vihan tunnetta. Vihainen toiminta, esimerkiksi lyöminen, rikkominen, itsen tai toisten vahingoittaminen fyysisesti tai sanallisesti voi lisätä vihan tunnetta ja aiheuttaa muita ongelmia.
- Hyödyllisiä tapoja ilmaista vihaa ovat esimerkiksi: tunteesta puhuminen jonkun kanssa kuulijaa kunnioittaen, kirjoittaminen, piirtäminen, kohtelias sisäinen keskustelu, myönteisen ratkaisun etsiminen tai tilanteen hyväksyminen ja sen yli pääseminen.
- Joskus viha kohdistuu omaan itseen: itsensä vahingoittaminen ei kuitenkaan poista tunteen taustalla olevia asioita. On monia keinoja, joilla voit säädellä vihan tunnetta.

MITEN VIHAN TUNNETTA VOI SÄÄDELLÄ?

Viha on tärkeä ja voimakas tunne, joka tuntuu kehossa. Opettele tunnistamaan vihan fyysiset merkit itsessäsi, esimerkiksi jännittynyt olo kehossa, leukojen jännittyminen, nyrkkiin puristuvat kädet, sydämen nopea syke tai ihon kuumotus. Tunnistamalla vihan fyysiset merkit voit rauhoittaa itsesi ennen kuin teet jotain, jota myöhemmin katuisit. Voimakkainkin vihan tunne menee ohi: sillä on alku, kesto ja loppu. Vihan säätelyssä seuraavat keinot voivat auttaa:

- Vihan tunteessa kehossa on paljon energiaa. Kokeile rauhoittaa itseäsi kuluttamalla energia esim. juoksemiseen, etunojapunnerruksiin, tyynyn tai nyrkkeilyäkin lyömiseen tai kävelemiseen.
- Anna itsellesi aikalisä: kun huomaat vihasi yltyvän, poistu hetkeksi tilanteesta. Mene ulos tai toiseen huoneeseen.
- Keskity hengitykseesi. Laske hengityksiäsi. Odota, että vihan tunne pienenee.
- Vihaisena mielessäsi voi olla vihaisia ajatuksia. Voit rauhoittaa itseäsi esimerkiksi sanomalla itsellesi: "Minulla on ajatus, että haluaisin vahingoittaa itseäni tai toista, mutta se on vain ajatus". Ajatus on vain ajatus, se ei ole totuus tilanteesta tai sinusta itsestäsi.
- On siis hyvä opetella erottamaan tunne, ajatus ja käyttäytyminen toisistaan.