Najpierw trzeba zrozumieć czym jest złość, że wynika ona z naszego zablokowanego pragnienia . Tzn, coś chcemy, ale zostaje to zablokowane. Np. chcemy się wyspać, ale ktoś drugi słucha głośno muzyki.

Po drugie gniew wynika z naszej oceny danej sytuacji (nasze przekonania o danej sytuacji), chodzi o to co sami mówimy sobie o danej sytuacji.

Np. w filmie Motyli cyrk, kiedy Mendez podchodzi do Willy'ego i mówi: jesteś piękny, a tamten pluje na niego, to Mendez nie reaguje gniewem. Wyciera się chusteczką i mówi uspokajająco do oprowadzającego cyrkowca, że nic się nie stało, że to jego wina, bo za blisko podszedł do Willy'ego. Na koniec (bez agresji) życzył Willy'emu dobrego dnia.

Ocenił: zostałem opluty, chociaż powiedziałem coś miłego, ale to nic. Nie stało się nic wielkiego. Ten człowiek miał prawo się zdenerwować na mnie, bo źle myśli o sobie. Za cenę oplucia warto było powiedzieć mu coś zachęcającego, co może pomóc mu inaczej spojrzeć na życie, zobaczyć w sobie - "poczwarkę, która się przeistoczy w motyla".
- Jak na taką ocenę reagują nasze emocje? - Spokój, opanowanie.

Mógł ocenić inaczej: podły człowiek mnie opluł; to było podłe, powinien zostać ukarany.
- Jak na taką ocenę reagują nasze emocje? - Gniew, złość, poczucie krzywdy, niesprawiedliwości.

Starożytne przysłowie mówi: człowiek nie opanowany jest jak miasto z rozwalonym murem (łatwe do zdobycia przez wrogów),
lecz kto opanowuje samego siebie więcej znaczy niż zdobywca miasta
. Pomyśl o zdobywcach Berlina, Warszawy, Moskwy, Rzymu, Aten. Miasta szturmowali i zdobywali słynni generałowie. Ale
kto opanowuje siebie jest większą sławą i większym bohaterem niż taki generał
.

Kolejna kwestia, to nasza umiejętność radzenia sobie z negatywnymi uczuciami. Gniew należy do emocji negatywnych. Zwykle reagujemy tak, jak nauczyliśmy się reagować w naszych rodzinach. W normalnych rodzinach jest miejsce na negatywne uczucia - o nich się rozmawia, dyskutuje, przekonuje, wyjaśnia. W rodzinach skrzywionych, dysfunkcyjnych nie pozwala się na negatywne emocje. Okazywanie negatywnych emocji powoduje odrzucenie takiej osoby (np. przez rodziców). Wtedy dziecko uczy się tłumić emocje zamiast o nich rozmawiać. U niego gniew wybucha dopiero wtedy, gdy się go dużo nazbiera. Opanowanie gniew nie polega na tłumieniu go w sobie, ale na wyperswadowaniu sobie, na przekonaniu samego siebie do

szczerej zmiany oceny sytuacji.

Możemy też żyć w ciągłym gniewie, wtedy, gdy ciągną się za nami jakieś sprawy z przeszłości; jakieś krzywdy, których doznaliśmy. Nie załatwienie tych spraw powoduje, że ciągle jesteśmy podminowani i rozdrażnieni. Z tego również jest wyjście.
Jak myślicie? Jakie?