O czym „mówi/krzyczy” nasza złość? O roli trudnych emocji w życiu

Złość to energia, której nie da się pominąć i nie powinno się jej również lekceważyć. Brak zaopiekowania się tą emocją i akceptacji tego, że się w ogóle pojawia, bardzo utrudnia zrozumienie roli, jaką odgrywa w naszym życiu. Złość nie jest bowiem zła. Zły i krzywdzący może być jedynie sposób, w jaki jest wyrażana. Natomiast sama złość jest bardzo ważna. To ona właśnie „walczy” o nasze potrzeby, alarmuje, gdy zostaną przekroczone granice…

ABC złości

Złość to reakcja zarówno psychiczna, jak i fizjologiczna, w tym hormonalna. Trudno ją pomylić z inną emocją. Jest tak wyraźna, że nawet kilkuletnie dziecko nie ma kłopotu z jej nazwaniem. Ciało i umysł wzajemnie się przenikają w złości. W ciele zachodzi szereg zmian hormonalnych, napinają się mięśnie, aktywują wewnętrzne organy itp., z kolei w głowie pojawiają się tzw. myśli zapalniki. Jednocześnie będąc w stanie pobudzenia, tracimy dystans (trudno o chłodny osąd) do pojawiających się myśli, a one łatwo nas „nakręcają”. W takim momencie bardzo trudno o logiczne myślenie, łagodność i zrozumienie [1].

O roli myśli zapalników w kontekście przeżywania gniewu piszą również Matthew McKay, Patrick Fanning, Kim Paleg i Dana Landis w książce *Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko. Poradnik dla rodziców*. Podkreślają oni, że „dwie rzeczy zawsze poprzedzają wybuch złości: stres i myśl zapalnik. Ani jedno, ani drugie w pojedynkę nie jest w stanie jej wywołać. Stres to ładunek wybuchowy, a myśl to zapalnik. Potrzeba obu, by spowodować wybuch” [2]. Stan pobudzenia w złości nie jest permanentny. Może trwać od 7 do 20 minut. Warto o tym pamiętać, zanim podejmiemy działanie pod jej wpływem…

Dorosłe stresory

Mnogość pełnionych funkcji, a także multizadaniowość, która towarzyszy współczesnym rodzicom, stanowią ogromne źródło stresu. Konieczność żonglowania wieloma zadaniami równocześnie przy jednoczesnym wystawianiu przez dzieci rodzicielskich granic na próbę generuje olbrzymi stres i napięcie. Już samo bycie rodzicem/opiekunem niesie ze sobą konieczność permanentnej gotowości przez całą dobę, co może bardzo naruszać fizyczną kondycję dorosłych. Opieka nad

dziećmi wymaga czujności oraz nieustannej uwagi i akceptacji, które potrafią wyczerpać rodzicielskie „baterie”.

Tymczasem dzieci – jak piszą wspomniani autorzy – bywają po prostu hałaśliwe, nie sprzątają po sobie zabawek, skupiają się na sobie, zmieniają zdanie itp., a opieka nad nimi w zasadzie nieustannie wymaga wykonywania tych samych czynności. To może wywoływać stres i przemęczenie. Jeśli nałożymy na taką perspektywę dodatkowo np. presję czasu (poranne wychodzenie do szkoły/przedszkola), może się okazać, że o wybuch złości w rodzinie wcale nie jest tak trudno. Kiedy z takim napięciem połączymy jeszcze negatywne przekonania i myśli zapalniki typu „On/ona robi to specjalnie!”, to jesteśmy na prostej drodze do aktywowania „bomby złości”.

Myśli zapalniki, czyli skąd ta złość

Zdaniem amerykańskiego psychologa Marshalla B. Rosenberga „to nie inni ludzie ani ich postępowanie wywołuje nasze uczucia, ale sposób, w jaki je interpretujemy i postrzegamy”. To, w jaki sposób oceniamy daną sytuację i jakie znaczenie jej nadajemy, determinuje pojawiające się emocje. Autorzy książki *Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko* przeprowadzili badania z udziałem dorosłych – rodziców, aby dostrzec myśli, które najczęściej generują wybuch rodzicielskiego gniewu. Okazało się, że myśli te oscylują wokół trzech obszarów [3]:

1. przypisywania innym złych intencji („Ona robi to specjalnie, żeby mnie zdenerwować”),
2. wyolbrzymiania problemów („Tym razem to już naprawdę przesadziłeś!”),
3. negatywnego oceniania innych bądź samych siebie („Jesteś bałaganiarzem!”, „Do niczego się nie nadaję”).

Skupianie się na myślach zapalnikach mocno zniekształca rzeczywistość, jest krzywdzącą drogą na skróty, ponieważ nie uwzględnia realnej potrzeby np. dziecka. Można wnioskować, że skupia się na przypisaniu z góry złych intencji i celowości dziecięcych zachowań („Ona specjalnie tak wolno zjada śniadanie, żebym się spóźniła do pracy”). Tymczasem dzieci mają przecież określony temperament, potrzeby, w tym rozwojowe, a także zachowania, które są typowe dla ich wieku. Świadomość tego pozwala nabrać dystansu do pojawiających się myśli zapalników, a w rezultacie bardziej refleksyjnie „pracować” ze złością.

Złość krzyczy o potrzebach!

Złość jest energią, która potrzebuje ujścia w konstruktywny sposób. Jej główną funkcją jest rozładowanie stresu. Mówi o naruszeniu naszych granic, w sensie fizycznym lub psychologicznym, dlatego stanowi niezwykle ważne źródło informacji o nas samych. Kiedy pojawia się gniew, może to oznaczać, że nasze przekonania, wartości, zasoby lub przyzwyczajenia zostały w jakimś stopniu zagrożone [4]. Dlatego złość należy traktować bardzo poważnie, ponieważ odzwierciedla potrzeby, a także alarmuje o przekroczeniu, naruszeniu indywidualnych granic. Działa jak detektor, sygnalizuje, że coś jest nie tak i trzeba się temu bliżej przyjrzeć. Informuje również o tym, że granice innych osób zostały naruszone bądź coś, co jest dla nich ważne, nie zostało uwzględnione.

Złość należy wyrażać!

Dostrzeżenie emocji, nazwanie ich i wyrażenie w sposób, który nie krzywdzi innych (ani nas samych), stanowi konstruktywny sposób radzenia sobie z emocjami. Jakże czasami trudny do osiągnięcia… Bywa, że najczęstszą reakcją na pojawienie się złości są zachowania agresywne (np. krzyk) bądź bierno-agresywne (np. ignorowanie drugiej osoby, obrażanie się), które nie sprzyjają wzmacnianiu relacji.

Tłumienie złości również nie stanowi dobrego rozwiązania, ponieważ złość, która nie ma swojego naturalnego ujścia, może przybrać bardzo niszczącą postać, np. poczucia winy, stanów depresyjnych, a nawet wiecznego poczucia zmęczenia oraz np. ciągłego pouczania innych bądź nawet bycia nadmiernie miłym (!) [5]. Powiedzenie, że złość piękności szkodzi, jest zwyczajnie nieprawdziwe, ponieważ gdyż jej tłumienie może poważnie zaszkodzić naszemu zdrowiu. Dlatego odpowiedzialność za właściwe wyrażanie gniewu spoczywa na każdym z nas. Ucząc się obchodzić z własną złością, pokazujemy naszym dzieciom, że zajmuje ona ważne miejsce w naszym życiu.

Złość daje się stopniować i ma swoją dynamikę

Złość może się pojawiać w różnych odsłonach. Można np. czuć lekkie poirytowanie z powodu czyjegoś spóźnienia, kiedy czekamy w ciepłej restauracji. Natomiast gniew może się pojawić, gdy ktoś się spóźnia, a my czekamy w zimny deszczowy

dzień na dworze. Interpretacja danego zdarzenia generuje pojawiające się w nas uczucia. Zdaniem Aleksandra Lowena złość jako alarmowe uczucie daje się stopniować [6]. Możemy mieć do czynienia z:

- **rozdrażnieniem** – jako pewnego rodzaju niewygodą,
- **irytacją**, która jest intensywniejsza niż rozdrażnienie,
- **złością**, kiedy nasza reakcja jest spontaniczna, ale jednocześnie jesteśmy w kontakcie z rzeczywistością,
- **wściekłością**, gdy zaczynamy tracić kontrolę i reagujemy nieadekwatnie do sytuacji,
- **furią**, jako ostatecznym szczycie złości, kiedy może dojść do utraty kontroli nad rzeczywistością i samym sobą.

O ile na etapie irytacji można jeszcze zapanować nad pojawiającymi się uczuciami, o tyle na etapie wściekłości bardzo trudno się zatrzymać, a wręcz może się to okazać niemożliwe. Metaforycznie przedstawia to Daniel J. Siegel w książce *The Yes Brain. Mózg na tak!*, w której zaprezentował model trzech stref: czerwonej, zielonej i niebieskiej, odzwierciedlający działanie układu nerwowego w różnych stanach pobudzenia. Do czerwonej strefy na skutek pojawiających się sytuacji i zdarzeń trafiamy automatycznie, kiedy możliwości naszego układu nerwowego zostały nadszarpnięte, a to, co się zadziało, przekracza nasz zakres tolerancji.

Wyprawa na szczyt wulkanu

Daniel J. Siegel reakcję emocjonalną nazywa metaforycznie *Czerwonym Wulkanem.* Twierdzi, że „w miarę wzrostu zdenerwowania przesuwamy się w kierunku najwyższego punktu Czerwonego Wulkanu. Tam też czai się niebezpieczeństwo, gdy osiągamy bowiem najwyższy punkt krzywej, wkraczamy do czerwonej strefy i wybuchamy, tracąc zdolność do panowania nad emocjami, decyzjami i zachowaniami” [7].

Zdaniem tego autora umiejętność rozpoznania sytuacji, kiedy zmierzamy wprost na szczyt wulkanu, np. poprzez dostrzeżenie fizycznych objawów złości (tj. przyspieszone bicie serca, szybszy oddech, napięcie mięśni), wpływa na umiejętności zatrzymania się na moment między bodźcem (wywołującym złość) a reakcją (niekontrolowanym wybuchem). Takie praktykowanie wglądu w siebie pozwala z czasem zatrzymać się na moment, „będąc w pobudzeniu”, podjąć skuteczne działanie i bezpiecznie rozbroić „bombę złości”, zanim dotrzemy na szczyt.

Przypisy:

[1] E. Tyralik-Kulpa, *Uwaga! Złość*, Natuli, Szczecin 2020, s. 20–21.

[2] M. McKay, P. Fanning, K. Paleg, D. Landis, *Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko. Poradnik dla rodziców*, Podkowa Leśna 2013, s. 43.

[3] Tamże, s. 53–54.

[4] https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/19840-co-sie-kryje-za-zloscia.

[5] E. Tyralik-Kulpa, *Uwaga! Złość!*, dz. cyt., s. 22–23.

[6] Tamże, s. 30–31.[7] D.J. Siegel, T. Payne-Bryson, *The Yes Brain. Mózg na tak. Jak kształtować w dziecku ciekawość świata, odporność psychiczną i odwagę*, Warszawa 2018, s. 129.

Autor: Monika Koziatek

Źródło: https://dziecisawazne.pl/o-czym-mowi-krzyczy-nasza-zlosc-o-roli-trudnych-emocji-w-zyciu/