



# Uwaga! Złość

Ewa Tyralik-Kulpa

natuli



Wydawnictwo: *Natuli*

Wydawca: *Michał Dyrda*

Redakcja merytoryczna: *Natalia Fiedorczuk-Cieślak, Alicja Szwinta-Dyrda*

Redakcja językowa: *Adrian Kyć*

Korekta: *Aleksandra Brambor-Rutkowska*

Ilustracje: *Kamila Loskot*

Projekt okładki: *Emilia Kucharczuk*

Projekt typograficzny i skład: *Bogumiła Dziedzic*

Zdjęcie na okładce: *Magdalena Trebert*

© Natuli / [natuli.pl](http://natuli.pl)

© Ewa Tyralik-Kulpa / [ewatyralik.com](http://ewatyralik.com) / [szkolatrenerowempatii.pl](http://szkolatrenerowempatii.pl)

Wydanie pierwsze, dodruk

Szczecin 2021

ISBN 978-83-66057-19-7

Druk: Drukarnia KAdruk SC Szczecin

# Spis treści

Zamiast wstępu.....	9
<b>1. O co chodzi z tą złością.....</b>	<b>15</b>
Wszyscy mamy te same poniedziałki .....	15
Dlaczego w ogóle się złościmy .....	18
• Jak działa złość .....	20
• Jak reagujemy najczęściej na pojawiającą się złość.....	22
Złość to nie tylko złoszczenie się .....	24
Stopniowanie złości .....	30
• Stare wzorce złości .....	32
Zdrowe wyrażanie złości .....	34
• Kodeks złości.....	35
<b>2. Złość, mózg i ciało .....</b>	<b>37</b>
Mechanizm złoszczenia się.....	39
Historia rozwoju mózgu i nasza aktualna złość .....	43
Stres i rola rodzica .....	52
• Codzienna praktyka „samodbania”.....	53
• Codziennik złości .....	54
• Aktywowanie kory przedczołowej zamiast drażnienia ciała migdałowatego .....	56
• Gimnastyka płatów czołowych u dziecka (1) .....	57
• Gimnastyka płatów czołowych u dziecka (2) .....	57
Na lewo mózg, na prawo mózg – czyli modalność lewo- i prawopółkulowa .....	57
• Magiczna różdżka złości, czyli stroimy prawą półkulę.....	61
Złość „z piwnicy” i złość „z piętra” .....	62
Złość jako emocja cielesna .....	63

<b>3. Złość w komunikacji .....</b>	<b>69</b>
Komunikowanie złości .....	72
Złość bez wrzasku i krzyku .....	76
• Stop-klatka .....	76
• Wizualizacja – wyjdź z siebie i stań obok .....	77
• Praktyka – minimediacje .....	78
Blokady komunikacyjne albo „killery empatii” .....	80
• To robi różnicę .....	80
• Kiedy słuchasz, słuchaj .....	83
• Magia słuchania .....	84
• „Brudna dwunastka” .....	85
• Jak unikać blokad w komunikacji, nie unikając komunikacji .....	86
Język obserwacji a język ocen .....	88
Proszenie zamiast żądania .....	91
• Jak prosić – model komunikatu w duchu Porozumienia bez Przemocy .....	93
Empatia dla siebie .....	95
Osoby wysoko wrażliwe .....	98
• Jak różnie możemy odbierać komunikację .....	100
<b>4. Granice a złość .....</b>	<b>103</b>
Czym są granice i dlaczego są ważne .....	104
Jak mówić, że coś nam nie pasuje. Odmawianie .....	110
• Jak rozgonić chmurę myśli zapalników .....	112
Jak mówić, że coś nam nie pasuje. Informacja zwrotna .....	115
Granice jako sposób na ataki złości .....	117
• Przekonania .....	119
• Złość „z piętra” a rola granic .....	122
<b>5. Złość a rozwój dziecka .....</b>	<b>127</b>
Biologia złości .....	128
Uczenie się jest ważne – również uczenie się złości .....	130
Złość na poszczególnych etapach rozwojowych .....	132
• Noworodek .....	132
• Po 3. miesiącu życia .....	134
• Między 6. a 12. miesiącem życia .....	136
• Około 1. roku życia .....	138
• 2. rok życia .....	139
• 4. rok życia .....	144

• Między 5. a 6. rokiem życia .....	148
• Starsze kilkulatki – wiek wczesnoszkolny.....	152
• Rywalizacja i złość przegranej .....	155
• Złość wieku dorastania .....	157
<b>6. Złość – praktyka. Dodatek nieobowiązkowy .....</b>	<b>161</b>
Analiza transakcyjna jako narzędzie pracy ze złością.....	161
• Do czego przydaje się w rodzicielstwie świadomość, że mamy różne stany „ja” .....	165
• Ciało i emocje .....	168
Metoda Alexandra Lowena.....	170
• Krzyczenie „NIE!” .....	170
• „Złazi!” .....	171
• Uziemienie .....	171
• Kopanie w materac.....	171
• Granice .....	171
• Ciało w ujęciu Alexandra Lowena a praktyka rodzicielska.....	172
Focusing.....	173
Psychoterapia .....	174
• Jak wybrać psychoterapię i psychoterapeutę .....	174
• Popularne nurty psychoterapeutyczne .....	176
<b>7. Zakończenie.....</b>	<b>179</b>
Bibliografia .....	185

## Zamiast wstępu

„Potrzęsnałam nim... Wtedy mąż wziął go ode mnie i powiedział, że chyba oszalałam. A ja już naprawdę nie mogłam, mały darł się od dwóch godzin”.

„Szarpałam nim. Chciałam, żeby przestał bić siostrę”.

„Wrzeszczałam głośniejsz niż oni, żeby w końcu wynieśli się i dali mi popracować”.

„Powiedziałam jej, że przez ciągłe nocne pobudki, pobudki z jej przyczyny, wyląduję w końcu w szpitalu”.

„Krzyknęłam, że jeśli jeszcze raz zrzuci tę miskę, to będzie zlizywać jedzenie z podłogi”.

„Wyrwałam jej z ręki zabawkę i kazałam natychmiast iść spać”.

„Kłóciliśmy się przy niej tak bardzo, aż zapytała, czy się rozwiedziemy”.

„Uderzyłem go”.

Takich historii słyszałam wiele. A ich autorzy to nie jedyni rodzice, którym zdarzyło się przesadzić, a potem męczyć z powodu koszmarnych wyrzutów sumienia. Zaryzykuję stwierdzenie, że każdy z nas ma na sumieniu jakąś sytuację związaną ze złością, którą wolałby wymazać z rodzinnej historii. Zazwyczaj wspomnieniom tym towarzyszy lęk, że przez nasze nieopanowanie skrzywdziliśmy dziecko, i wstyd – że okazaliśmy się gorszymi rodzicami, niż myśleliśmy.

Kiedy nasze dzieci przychodzą na świat, jedną z rzeczy, które uświadamiamy sobie bardzo szybko, jest nabyta nagle odpowiedzialność

za drugiego, zależnego od nas małego człowieka. To pierwsza, zasadnicza zmiana związana z transformacją w rodzica. Już nie odpowiadamy tylko za siebie, swoje zabawki i swoją piaskownicę, ale uzmysławiamy sobie, że od tego, co robimy i mówimy, całkowicie zależy ktoś inny – nasze dziecko. Sama świadomość tego może okazać się wystarczającym powodem frustracji. Chociaż pragniemy narodzin dziecka jak niczego innego na świecie, wiedząc jednocześnie, że zmieni to w naszym życiu dosłownie wszystko, skala tej zmiany większość z nas naprawdę zaskakuje. I mimo że dzięki potomstwu zyskujemy tak wiele, ta metamorfoza nierozzerwalnie wiąże się z jakimś rodzajem straty (np. snu, spokoju, wygody, wolności, autonomii, poczucia bezpieczeństwa), przez co musimy się z życiem ułożyć na nowo.

Strata jest definitywnym końcem pewnego etapu. Kiedy mierzymy się z czymś tak nieodwołalnym, początkowo nasze ego próbuje nas ratować, podpowiadając, że „przecież nic się nie zmieniło”. Życie jednak szybko uświadamia nam, że nie do końca tak jest, i łatwo wówczas o gniew. Potrzebujemy czasu. Potrzebujemy również (nieraz przy wsparciu innych osób) uporządkowania rodzących się w nas trudnych emocji, żeby w nowej rzeczywistości poczuć się w końcu na właściwym miejscu. Gdy doświadczamy rewolucyjnej zmiany świata wewnętrznego i zewnętrznego, dowiadujemy się o sobie zupełnie nowych rzeczy. Poznajemy samych siebie od początku. Jednym z nowych, frapujących zagadnień jest odkrycie, że istnieje w nas złość. I to wcale niemało złości!

Szykując się do roli rodziców, z pozoru uświadamiamy sobie, że wszystko się diametralnie zmieni; że jakiś etap – przynajmniej częściowo albo na jakiś czas – dobiegnie końca, a w naszym życiu pojawi się ktoś całkowicie od nas uzależniony, kto będzie potrzebował czasu, miłości, cierpliwości, opieki i pieniędzy. Jednocześnie fantazje związane z rodzicielstwem podsuwają nam sielankowe obrazy rodem z reklam oraz seriali. Słodkie niemowlęta gruchają do nas

z uśmiechem, przedszkolaki samodzielnie i pomysłowo bawią się w ogródku albo gustownie urządzonym pokoju (i chcą od nas tylko czekolady lub serka), przewijanie jest okazją do frajdy, a na gorączkę wystarczy podać odpowiedni lek, a wszystkie kłopoty znikną. Na Instagramie albo Facebooku dzieci naszych znajomych są grzeczne i radosne, żadna pyzata buzia nie krzywi się od płaczu, nie słychać świdrującego krzyku. A sami znajomi – świeżo upieczeni rodzice – wyglądają na zrelaksowanych oraz śledzących trendy mody i nuryty nowoczesnej pedagogiki. Z taką lekkością łączą życie rodzinne z zawodowym! Wnętrza ich domów są czyste i schludne, samochody błyszczą na zewnątrz, a przyjemnie pachną w środku. Zdarza się też, że ktoś – zwykle są to nasi rodzice, ciotki, osoby ze starszego pokolenia – zaserwuje nam zdanie w stylu: „Biedaku, twoje życie się skończy, żegnaj, imprezo, witaj w świecie dorosłych!”. Ale, ale! Przecież oni nie mają racji! Owszem, bywa, że zobaczymy na spacerze skrzywioną nad wózkiem, wycieńczoną matkę niemowlaka albo ojca wrzeszczącego na kilkuletniego brzdąca w kolejce po lody. Tak, „tamci” rodzice są może źli bądź umęczeni, ale szybko sobie przecież wytłumaczymy, że to oni sobie nie radzą, że powinni się jakoś ogarnąć! U nas na pewno będzie inaczej. Mamy większą wiedzę i niemal nieograniczony dostęp do eksperckich porad na temat każdego stylu rodzicielstwa. Do tej pory radziliśmy sobie zresztą ze wszystkim koncertowo: w zdobywaniu górskich szczytów na wakacjach, w prowadzeniu auta oraz zajmowaniu się psem. Poza tym na dziecko czeka już świetnie wyposażona, najwyższej jakości wyprawka. Nam się złość, bezradność i umęczenie wycyzajnie nie przytrafia.

Pokłady złości, które ujawniają się wraz z postępowaniem naszego rodzicielstwa, naprawdę potrafią zaskoczyć i wpędzić w poczucie winy. W dotychczasowym życiu większość spraw udawało nam się załatwiać z twarzą. Przecież nie krzyczy się na współpracowników ani tym bardziej na szefa! We dwoje też jakoś w końcu się dogadywaliśmy, skoro dotrwaliśmy do tego momentu. A panowanie nad



emocjami jest oznaką profesjonalizmu i dojrzałości, prawda? Zwłaszcza gdy jesteśmy kobietami. Tak, bo to my, kobiety, byłyśmy i jesteśmy umiejętnie ćwiczone w ukrywaniu niezadowolenia. Niezadowolona, zirytowana, a także rozszloczona kobieta to jedza, hetera, udreka, niezrównoważona baba, wariatka... A my przecież nie jesteśmy wariatkami. Ależ skąd.

Następstwem wieloletniego tłumienia własnego kobiecego sprzeciwu jest umiejętność przewidywania i porządkowania wszystkich szczegółów rzeczywistości na takim poziomie, żeby powodów do złości po prostu nie było. I do czasu rodzicielstwa całkiem dobrze nam to szło. Perfekcjonizm dawał nam poczucie kontroli i spokoju – miał on wprawdzie swoją cenę, ale odcięte od emocji nie do końca ją zauważaliśmy.

Gdy zostajemy rodzicami, zaskakuje nas fakt, że wraz z rodzicielstwem nagle wkroczyła do naszych domów złość. Że czasem już w trakcie ciąży nie starcza nam ani sił, ani cierpliwości. Że mamy po kokardę, że częściej się kłócimy. Że aż tak się różnimy w swoich wizjach. Że wrzeszczymy na dzieci i warczymy na siebie. Że ta seksowna dziewczyna zamieniła się w wiecznie niezadowoloną męczennicę. Że na niego w ogóle nie można liczyć, że niczego nie rozumie. Że dzieci wchodzą nam na głowę i jesteśmy wobec tego bezradni, bo przecież każdą reakcją można im „spaczyć psychikę”. Że nie mamy najmniejszej ochoty nawet na odrobinę szaleństwa, które „przed dziećmi” było na porządku dziennym. Że maluchy tak potrafią wrzeszczeć. Że wszędzie panuje nieustanny bałagan. Że od dwóch lat nie przespaliśmy ani jednej nocy. Że nie możemy nigdzie wyjechać we dwoje. Że w pracy też się zmieniło, bo nie jesteśmy w stanie przesiadywać w biurze tak jak kiedyś. Że dzieci bardzo nam przeszkadzają, gdy chcemy popracować. Że marudzą. Że tak często chorują. Że nas testują. Że wszyscy nam mówią, co musimy albo powinniśmy jako rodzice. Że nie ma seksu albo jest taki na szybko. Że dzieci się zloszczą...

Złość jest elementem rodzicielstwa, z którym przychodzi nam się mierzyć niemal od początku. Wszyscy jedziemy na tym samym wózku, bo wszyscy się złościmy i złościć będziemy. Chcemy jak najlepiej, więc jest nam trudno, kiedy to nie wychodzi. W rezultacie zdarza się nam – mówiąc kolokwialnie – dowalać sobie, obwiniać samych siebie, a czasem zaprzeczać, że w ogóle jest jakiś problem. Rodzicielska złość to temat tabu, zły wilk, którego sami boimy się chyba bardziej niż nasze dzieci.

Marzy mi się, żeby złość stała się normalnym tematem, o którym możemy rozmawiać i którym po ludzku możemy się zająć. Po ludzku, czyli z wykorzystaniem pełnego potencjału wyższych warstw kory nowej mózgu. Oraz po ludzku, czyli z daniem sobie prawa do bycia tylko człowiekiem i popełniania ludzkich błędów, a także naprawiania ich.

Chciałabym, żeby każdy z nas odszukał na kartach tej książki zrozumienie dla swojej rodzicielskiej złości i dał sobie na nią wewnętrzną zgodę. Jednocześnie chcę przekonać czytelników, że da się nauczyć oddzielania złości od zachowań, które są jej efektem. To właśnie te zachowania, nie sama złość, prowadzą do wyczerpanej pracy nad sobą, aby nie krzywdzić dzieci i samych siebie.

Jestem pewna, że kiedy pojawia się złość, powinniśmy ją uznać – zalegalizować, przyjąć i dać sobie do niej prawo. My, rodzice, nie mamy lekko, a złość jest nam w tym wszystkim bardzo potrzebna. Jest posłańcem jakiejś ważnej dla nas wartości, za którą tęsknimy i która wydaje się w danym momencie tak bardzo niedostępna, że aby w ogóle móc zwrócić się w jej stronę, zachowujemy się inaczej, niżbyśmy chcieli, zapominając o innych ważnych dla nas wartościach, takich jak cierpliwość, wsparcie czy szacunek.

Jeżeli krzyczymy, grozimy, ośmieszamy, szarpiemy i bijemy, to wartość, dla której zdarza się nam to robić, z pewnością jest dla

nas bardzo istotna. Skoro pojawia się tak ogromna frustracja, że aż musimy potrząsnąć kimś innym (w tym przypadku naszym dzieckiem), i przez moment nie ma dla nas znaczenia, że wyrządzamy mu krzywdę, pod spodem musi się kryć COŚ WAŻNEGO...

Z setek przeprowadzonych rozmów nauczyłam się jednego: w większości przypadków chodzi o to, że jako rodzice (a szerzej mówiąc: jako ludzie w ogóle) desperacko chcemy być zobaczeni, usłyszani, zrozumiani, wzięci pod uwagę. Potrzebujemy też bycia skutecznymi – sprawdzenia się, zdania rodzicielskiego egzaminu, czyli wychowania człowieka zdrowego, sprawnego, radzącego sobie z wyzwaniem tego świata. I jeszcze przy tym wszystkim dobrze by było utrzymać dom oraz ważne dla nas relacje.

Tutaj pojawia się pytanie: czy akceptacja i „zagospodarowanie” własnej złości to coś prostszego niż walka z dzieckiem? Ta książka pokaże czytelnikowi, że tak się da. Że da się żyć ze złością.

natuli

## O co chodzi z tą złością

Złość budzi nie najlepsze skojarzenia, zwłaszcza kiedy przypomnimy sobie nasz ostatni rodzicielski wybuch. Z pewnością wolimy o nim nie myśleć. Jak to się dzieje, że potrafimy tak gwałtownie wybuchnąć, a potem równie mocno odczuwać wyrzuty sumienia? Jeśli nie przyjrzymy się uważnie dzikiemu zwierzęciu wewnątrz nas, nie będziemy w stanie go ośwoić, zrozumieć oraz... docenić.

### WSZYSCY MAMY TE SAME PONIEDZIAŁKI

To był poniedziałek rano. Sam ten fakt nie nastrajał mnie do świata zbyt przyjaźnie już na samym początku dnia. Wstałam o 6.30, żeby ogarnąć się i przygotować śniadanie, zanim ruszę do pokoju córki, by obudzić ją do przedszkola. O 7.00 zadzwonił budzik przy jej łóżku. Stojąc w drzwiach, obserwowałam, jak córka mruczy coś przez sen i przykrywa głowę kołdrą. Gdyby to był weekend, kilka minut przed 7.00 stałaby już z maskotką w ręku przy naszym łóżku. Gdyby to był weekend, nie potrzebowałaby budzika, aby wyskoczyć z pościeli niczym sprężynka i oświadczyć dobitnie: „Nie będę już spać!”. Niestety, poniedziałek rządzi się innymi prawami. Pstryknięciem włącznika rozjaśniłam jesienny półmrok pokoju.

- Czas wstawać, kochanie!
- Nie.
- Jest siódma. Czas wstawać! – powiedziałam stanowczo, ale czule.

- Jeśli teraz nie wstaniesz, spóźnimy się do przedszkola.  
Niezadowolone mamrotanie spod koldry, wreszcie urażony pisk:
- PRZYTULASKA!
- No dobra. – Przysiadłam na jej łóżeczku. – Chwilkę się poprzytulamy, ale za pięć minut...
- No DOOBRA... – fuknęła córka. Deklarację potraktowałam poważnie i machinalnie ustawiłam budzikową drzemkę. Pięć minut, tylko pięć minut... Sama nie bez przyjemności wtuliłam się w zaspane ciało.
- Nietrudno się domyślić, że dzwonicie zabrzmiało ze zdwojoną siłą o 7.05.
- Wstajemy!
- Cisza, wreszcie głośnie:
- NIE!!!
- Ale przecież nie tak byliśmy umówione... – zaprotestowałam słabo. Poderwałam się z dziecięcych objęć i energicznie odsunęłam koldrę chroniącą nasz ciepły, senny kokon. W oczach córki zaślniły łzy.
- Nie chcę iść do przedszkola!
- Rączki zacisnęły się w piastki. Łzy. Morze łez.
- Nie pójde do przedszkola! – Szlochający mały człowiek, odwrócił się do mnie plecami. – Nigdy!
- Poczułam, jak ogarnia mnie fala gorąca. Jak będzie dzisiaj?

Przyznam się od razu, że czasem nie wytrzymuję. W głowie pojawia się gonitwa myśli, a moja uwaga galopuje za nią: „Jeszcze zobaczymy, czy nie pójdziesz! Moja mama miała rację, rozpuściłam cię jak dziadowski biczą! Mój mąż też mógłby się ogarnąć i chociaż trochę w to włączyć. Zawsze wszystko na mojej głowie! Dzisiaj na pewno nie mogę się spóźnić, bo mamy spotkanie z klientem!”.

Tym razem moje myśli osiągnęły obroty rasowego silnika rajdowego i po krótkiej chwili usłyszałam swój własny krzyk:

- WSTAWAJ NATYCHMIAST!!! JEŚLI NIE BĘDZIESZ GOTOWA ZA PIĘTNAŚCIE MINUT, POJEDZIESZ W PIŻAMIE!

Co dalej? Przestraszona córka skuliła się w sobie, wstała i posłusznie poszła w stronę łazienki. A ja momentalnie utknęłam po uszy w poczuciu winy. Mogło być gorzej – młoda mogła nie poddać się tak łatwo i rozszołać jeszcze gwałtowniej, całą sobą. Mogła wyrwać mi koldrę oraz schować się pod nią. A ja w reakcji na to mogłam dalej wrzeszczeć i wrzeszczeć, jeszcze głośniej, jeszcze groźniej...

Zdarza się też jednak tak, że słyszę jej pierwsze słowa i rejestruję moment, w którym robi mi się gorąco. Zamiast rozgrzewać na nowo silnik własnej złości, wbrew wszystkiemu skupiam się na ciele. Na sobie. Co się dzieje?

Zaciskam zęby. Oddech mi przyspiesza. Świadomie zaczynam oddychać wolniej. Widzę bezradną dziewczynkę, która zacisnęła pięści i płacze. Naprawdę słyszę teraz, jak mówi, że nie chce iść do przedszkola. Biorę kolejny oddech. W sumie to nawet ją rozumiem. Sama też bym wolała nie spieszyć się dzisiaj na spotkanie z klientem. I wcale nie chce mi się iść do tej pracy...

- Widzę, że chyba jesteś bardzo, ale to bardzo zła. Naprawdę. Widzę i słyszę.
- Nie chcę iść do przedszkola!!!
- No nie chcesz. Niefajnie wychodzić teraz z ciepłego łóżka, co? To naprawdę może człowieka rozszłość.

Cisza.

- Wiesz, rozumiem cię. Bardzo nie lubię poniedziałków. Tyle lat chodzę co rano do pracy, a w poniedziałki wciąż mi trudno. Boję się, nie mam ochoty. I przez to też jestem trochę zła.

Cisza. Prawe oko łypie nieśmiało w moim kierunku. Ciało jakby odrobinę się rozluźnia.

- Wziąć cię na ręce i zanieść do łazienki, jak wtedy, kiedy byłaś bardzo mała?

Kiwnięcie głową, zaspana buzia łąduje na moim ramieniu. Oddycham głębiej. I jeszcze raz. I jeszcze.

Moja córka jest już w przedszkolu, a jej twarz definitywnie rozchmurza się w szatni na widok ukochanej koleżanki. Jadę na spotkanie, na które chyba jednak zdążę. Za kierownicą rozmyślam: „Bycie mamą jest czasem strasznie wyczerpujące. Zabiera masę energii. Trzeba mieć jednocześnie wrażliwość motyla i skórę słonia. Tak trudno znaleźć równowagę między rozpuszczaniem a wychowaniem. Ta cała złość to bardzo, bardzo skomplikowany temat – nawet dla kogoś dorosłego, tak jak ja”.

Jeśli w mojej historii znaleźliście coś, co pasuje i do waszej – dzielimy ten sam los. Jesteśmy rodzicami i temat dziecięcej, a także naszej, dorosłej złości prędzej czy później nas dopadnie.

Jestem rodzicem, tak jak wy. Od wielu lat zajmuję się także zawodowo komunikacją. Specjalizuję się w podejściu, które nazywa się Porozumieniem bez Przemocy, uczę się psychoterapii Gestalt. Pomagam ludziom dogadać się ze sobą, zwłaszcza wtedy, kiedy jest bardzo, ale to bardzo trudno. Każdego dnia – czy w mojej pracy, czy w życiu rodzinnym – widzę, jak ogromną rolę w komunikacji odgrywają emocje. Wiem też, że chociaż marzymy, by się nie złościć, raczej nam to nie wychodzi.

## DLACZEGO W OGÓLE SIĘ ZŁOŚCIMY

Złość to emocja, która budzi masę negatywnych skojarzeń i bardzo nie chcemy jej przeżywać, choć nie da się bez niej żyć. Miesza nam się czasem z furia, wściekłością, lękiem, bezradnością, agresją. Oceniamy ją jako szkodliwą, zagrażającą, psującą krew i relacje. Często wkładamy sporo energii w to, aby stłumić ją u siebie oraz u naszych dzieci. Czy słusznie? Chociaż rozumiem, dlaczego tak robimy, to jestem absolutnie przekonana, że nie warto tłumić złości.

Czym w ogóle jest złość? Po co nam ona? Lubię definicję nazywającą ją **emocją alarmową**, czyli taką, która mówi nam o czymś

ważnym i mobilizuje do działania. Złość daje znać, że nasz wewnętrzny świat jest w niebezpieczeństwie. Pojawia się również wtedy, gdy mamy poczucie, że ktoś lub coś narusza nasze granice (psychologiczne lub fizyczne), a także gdy uważamy, że ktoś powinien spełnić jakieś nasze potrzeby. I w tym kontekście jesteśmy po prostu na nią skazani – nie mamy bowiem możliwości sprawowania takiej kontroli nad światem zewnętrznym, aby inni robili zawsze to, na czym nam zależy, w taki sposób, w jaki chcemy, a nasze wartości i przyzwyczajenia były zawsze respektowane. W dużym uproszczeniu możemy więc spojrzeć na złość jako na wewnętrzną energię, którą czujemy w ciele, która ma pomóc w uniknięciu lub zatrzymaniu sytuacji niesłużącej nam lub zadającej rany.

**Złość jest emocją alarmową, która daje nam znać, że nasz dobrostan jest zagrożony.**

Kiedy podczas warsztatów rozmawiam z rodzicami o złości, okazuje się, że tym, czego nie akceptują, są zachowania będące efektem pojawiającej się złości – zachowania dzieci lub ich własne. Jak ja to dobrze rozumiem! Sama nie lubię krzyków ani fochów. Nie lubię, kiedy moje dzieci są naburmuszone, kiedy mówią, że ich nie kocham albo że to one nie kochają mnie. Trudno mi się pogodzić z tym, że mogą kogoś uderzyć albo obrazić słowem. Nie lubię także swojego własnego krytykanctwa, potoku wyrzutów i wrzasku, które w złości wciąż jeszcze potrafię zaserwować otoczeniu. Ale czy to znaczy, że nie lubię złości?

To nie jest takie proste. Moja droga do polubienia się ze złością była dość długa i trudna. Wiem jednak na pewno, że warto ją pokonać. Dobrze pamiętam, ile energii i zdrowia kosztował mnie dawny nawyk – tłumienie złości. Okazywało się ono przede wszystkim nieskuteczne, ponieważ kiedy w końcu wybuchałam, mój atak miał



siłę rażenia bomby atomowej (tak naprawdę był już wtedy nie złością, a furją) i zostawiał po sobie zgliszcza.

## Jak działa złość

Warto zwrócić uwagę na to, że między złością jako taką a złoszczeniem się (czyli zachowaniami i działaniami podejmowanymi w wyniku złości) jest pewna przestrzeń, która dla mnie okazała się niezastąpionym kluczem do złamania kodu destrukcyjnych, niepożądanych zachowań.

Wróćmy jednak do początku, czyli do sytuacji, kiedy nasze dziecko nie chce iść do przedszkola. Co takiego się wtedy dzieje? Co dzieje się w nas, gdy jeszcze nie wrzeszczymy? Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że coś nadchodzi, prawda?

W przypadku złości ciało i psychika idą ze sobą ramię w ramię. Ciało aktywuje fizjologiczny mechanizm stresu. Podnosi się poziom hormonów: adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu, aktywują się różne układy i organy naszego ciała, aby popchnąć nas do aktywności skierowanej na zewnątrz. Złość odczuwamy w ciele: mamy pobudzone mięśnie, więcej krwi napływa nam do twarzy i rąk, często napinamy właśnie te okolice (być może nie jest wam obce poczucie zaciśniętych szczęk i pięści).

Do tego momentu większość z nas ma podobnie. Sądzę, że trudno się na tę rosnącą złość gniewać. Ona po prostu pojawia się i będzie się pojawiać. Chyba nikt z nas nie wmawia sobie, że może tak do końca sterować własną fizjologią.

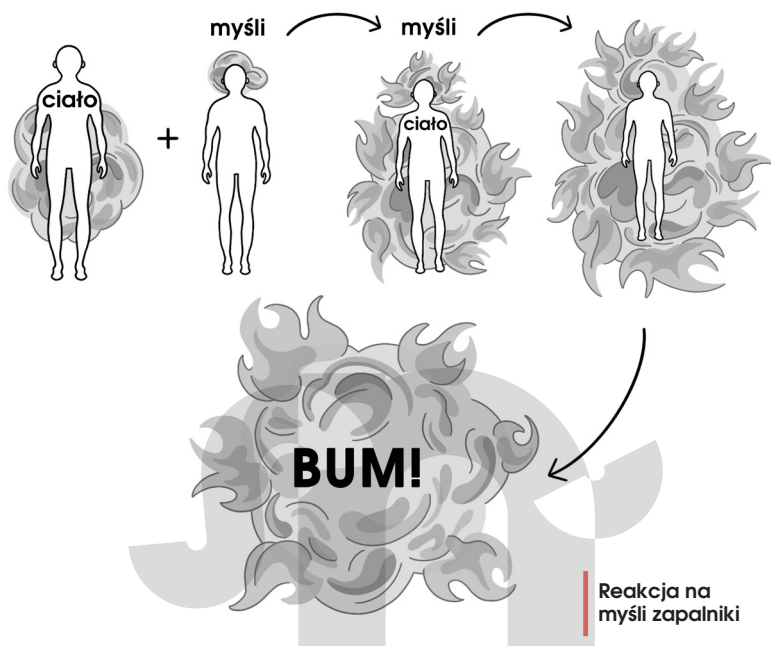
Równocześnie kiedy kontrolę nad nami przejmuje fizjologia, jest też z nami nasza psychika – w głowie pojawiają się myśli. Często to myśli, które możemy porównać do zapalników, precyzyjnie zaprogramowanych elementów aplikacji. Mogą one zacząć zbroić bombę

i spowodować wybuch. Takim zapalnikiem jest np. myśl, że dziecko robi nam na złość albo że jesteśmy do kitu jako rodzice. Ponieważ znajdujemy się w stanie pobudzenia fizjologicznego, tracimy do tych myśli dystans i łatwo się one nakręcają. To taki moment, kiedy nie bardzo potrafimy – ani my, ani dziecko – myśleć logicznie, obiektywnie oraz spokojnie się wyrażać. Niełatwo nam o łagodność, zrozumienie czy życzliwość. Naprawdę trudno tego wtedy od siebie wymagać. Warto też wiedzieć, że ten stan pobudzenia ma swoją mierzalną naukowo granicę czasową – może trwać od 7 do 20 minut.

Życiowe kłopoty pojawiają się zazwyczaj, kiedy to, co zadziało się na poziomie fizjologii, wyrzuciliśmy na zewnątrz i zrobiliśmy coś nie do końca tak, jak zrobilibyśmy, będąc „najlepszą wersją siebie”. Przykładowo nawrzeszczeliśmy na kogoś. Wyrzuciliśmy czyjeś rzeczy. Uderzyliśmy kogoś. Albo działając nieco delikatniej: powiedzieliśmy coś, co inną osobę zabolalo czy naruszyło jej godność. I poczuliśmy przy tym wyrzuty sumienia, a czasem też bezradność, bo nie mamy pomysłu, jak moglibyśmy zachować się inaczej. Nie wiemy, co ze swoją złością zrobić. Nie uczymy się tego ani w szkole, ani w domu. Postawy, z którymi się stykamy, bywają skrajne: jest to albo agresja, albo niezłoszczenie się, czyli odcięcie od szansy wyrażenia złości. Czasem przeczuwamy, że mogłoby to wyglądać inaczej, ale naprawdę trudno jest nam określić jak.

### Instrukcja – jak działa „bomba złości”:

- Zmiany na poziomie fizjologii – hormonalne i w ciele.
- Zmianom w ciele powodującym pobudzenie zaczynają towarzyszyć **myśli zapalniki**.
- Reakcja stresowa na myśli zapalniki – ciało reaguje większym pobudzeniem.
- Zwiększone pobudzenie – pojawia się więcej myśli zapalników.
- Reakcja ciała na myśli zapalniki.



## Jak reagujemy najczęściej na pojawiającą się złość

Możemy wyróżnić dwa rodzaje reakcji w odpowiedzi na pojawienie się złości:

- **zachowania agresywne:**

- krzyk<sup>1</sup>,
- bicie,
- popychanie,

<sup>1</sup> Każdemu z nas zdarza się krzyknąć. Dla mnie ważna jest intencja, która się za tym kryje. Czasem krzyczymy, bo czujemy się bezradni i chcemy być usłyszani, a kiedy indziej krzyczymy z intencją obrażenia kogoś, obwinienia za nasze emocje, przestraszenia, groźby. Taki rodzaj krzyku „boli” bardziej.

- straszenie,
  - grożenie,
  - ośmieszanie,
  - zawstydzanie.
- **zachowania bierno-agresywne:**
- ignorowanie drugiej osoby („Już się do tego zabieram” i wpatrywanie się w fotelu w ekran telefonu),
  - złośliwe komentowanie, obrażanie, dyskredytowanie przedstawione jako żartowanie („Oj, o co się złościsz, przecież tylko żartuję!”),
  - zaprzeczanie emocjom, chociaż widać, że ktoś aż się gotuje w środku,
  - odtrącanie,
  - w związku: nagradzanie seksem za „właściwe zachowanie”,
  - niedotrzymywanie obietnic i zrzucanie winy na drugą stronę – tzw. odwracanie kota ogonem („Nie zrobiłem tego, bo i tak nigdy nie jesteś zadowolona, jeśli coś zrobisz”),
  - przedstawianie przy innych drugiej osoby w niekorzystnym świetle.

Co zatem robić, kiedy u nas lub u dziecka pojawia się złość? Jak przekonać się, że złość pomaga – serio! – budować prawdziwie bliską relację, bo to właśnie dzięki niej uświadamiamy sobie swoje granice, pokazujemy, na co się zgadzamy, a na co nie? Jak wykorzystać siłę tkwiącą w złości do pozytywnych zmian, a nie zamieniać jej w trudną do ogarnięcia furję, agresywne zachowania, bierną agresję lub inne niesłużące nam działania?

Jestem głęboko przekonana, że niezłosczenie się i uczenie tego samego dzieci jest niedźwiedzią przysługą. Wiem też, że aby młody

człowiek nauczył się radzić sobie ze złością, musi przejść przez momenty wyrażania jej na różne sposoby. Nie ma nauki bez prób i błędów. A my, rodzice, możemy w tym dzieciom pomóc, reagując adekwatnie na to, co robią, a także dzięki temu, że sami nauczymy się obchodzić z własną złością i pokażemy, że bywa ona w życiu całkiem przydatna.

## ZŁOŚĆ TO NIE TYLKO ZŁOSZCZENIE SIĘ

Osoby znające mnie jakieś dwadzieścia lat temu powiedziałyby o mnie, że „Ewka nigdy się nie złości”. Rzeczywiście, trudno było wówczas spotkać człowieka, na którego choćby trochę nakrzyczyłam. Byłam raczej zawsze uśmiechnięta, miałam poczucie, że jakoś ze wszystkim sobie poradzę. Miałam też pewność, że tak dobrze ogarniam rzeczywistość, iż nic nie jest w stanie wyprowadzić mnie z równowagi. Z umiejętności panowania nad emocjami byłam zwykle dumna. Niemal idealna cecha, jeśli chodzi o radzenie sobie ze złością, prawda? Wyobrażam sobie nawet, że to właśnie tego można chcieć się nauczyć, sięgając po tę książkę: opanowania, pokerowej twarzy, trzymania „dziecinnych emocji” na wodzy.

Niestety moje panowanie nad złością okazało się szeroko rozpozszecznioną w świecie praktyką odcinania się od emocji i robienia wiele, żeby ich nie czuć. Nasze ciała i umysły, chcąc nas ochronić przed cierpieniem związanym z przeżywaniem nieprzyjemnych emocji, nauczyły się od nich odcinać, a skoro to zrobiły, musiało to być w jakimś okresie życia bardzo potrzebne, abyśmy przetrwali oraz poradzi sobie (zwykle jako dzieci). Jednak w końcu przychodzi ciału zapłacić za to cenę. Ja ją zapłaciłam pewnego mroźnego popołudnia, kiedy to karetka na sygnale zawiozła mnie z pracy do szpitala, bo zemdlałam – moje ciśnienie skoczyło pod sufit, a serce nie mogło się uspokoić. Ciało wypowiedziało mi posłuszeństwo. Koszt magazynowania i przetwarzania własnej niewyrażonej złości stał się dla mnie fizycznie nie do udźwignięcia.

Mój perfekcyjny, opanowany świat rozpadł się na jeszcze więcej kawałków, kiedy urodziło się moje pierwsze dziecko. Z przewidywalnej, jako tako kontrolowanej przeze mnie rzeczywistości trafiłam do miejsca, o którym nikt nie pisał w książkach dla przyszłych mam. Byłam zmęczona, niewyspana i przerażona. Moje dziecko płakało, a ja nie wiedziałam czemu. Krzyczało, a ja nie wiedziałam, o co mu chodzi i co mam zrobić, aby przestało. Nad życiem małego człowieka nie da się mieć pełnej kontroli, chociaż przyznam, że desperacko próbowałam. Właśnie wtedy zaczęłam – często z całkowicie błahego powodu – miewać ataki złości, które trwały krótko, lecz raniły jak ostry nóż i których ani mój mąż, ani ja sama, ani chyba nikt w zasadzie nie rozumiał.

Złość, nad którą dotychczas wydawało mi się, że znakomicie panuję, zaczęła mi wychodzić uszami. W zasadzie cały czas byłam zła (albo smutna, bo smutek, chociaż może się to wydawać zaskakujące, ma ze złością wiele wspólnego), ciągle krytykowałam (patrząc z boku – nie wiadomo dlaczego) mojego męża. Miałam przecież ukochaną, wyczekaną córeczkę, partnera, który się starał, jak potrafił najlepiej, dobrze płatny urlop macierzyński i wiele innych powodów, żeby cieszyć się życiem. Coś tu było nie tak. I to bardzo!

Właśnie wtedy, z małą córeczką w nosidle, pojawiłam się na pierwszej sesji terapeutycznej. Byłam zdesperowana, marzyłam o tym, by zrozumieć, co się ze mną dzieje i dlaczego tak się złościę. Przekażę wam, czego nauczyłam się od tamtej pory.

Przede wszystkim zrozumiałam, że bardzo często nie pozwalamy sobie na wyrażanie i okazywanie złości – zarówno wobec innych, jak i tej złości osobistej, na własny użytek. Wypieranie jej na poziomie instynktu wcale nie jest dla nas bezpieczne. Utrzymywanie złości w ukryciu kosztuje nas masę energii, jest w dodatku skazane na porażkę – raz uruchomionej energii nie da się unicestwić,

ona po prostu znajdzie jakiś sposób, niestety zwykle destrukcyjny lub autodestrukcyjny, aby wydostać się na zewnątrz.

Piorunujące wrażenie zrobiła na mnie lista Theodore'a Isaaca Rubina, psychoterapeuty, autora *Księgi gniewu*<sup>2</sup>. Uświadomiła mi, że złość może przybierać najróżniejsze **maski**: stany i zachowania, które niekoniecznie ze złością nam się kojarzą, a wyrażają właśnie ją. Innymi słowy – złość, która nie ma naturalnego ujścia, może przybrać inną, odmienną postać.

### Złość może wyrażać się przez:

- lęk, nerwicę, wewnętrzne rozedrganie, poczucie rozbicia,
- stany depresyjne,
- poczucie winy,
- głodówki, przesadne objadanie się,
- pracoholizm, nadmiar ćwiczeń, zajęć,
- bezsensowność lub ucieczkę w sen,
- niejasne troski o przyszłość (zamartwianie się),
- dziwaczne myśli, obsesje, kaleczenie się, zachowania autoagresywne (nawet takie „niewinne” jak obgryzanie paznokci czy wyrywanie sobie włosów),
- choroby psychosomatyczne (np. migreny niewiadomego pochodzenia) lub paradoksalne działanie układu immunologicznego, który zamiast bronić nas przed zagrożeniami, atakuje własny organizm,
- autosabotaż (nałogi, skłonność do urazów, wypadków, gubienie rzeczy),
- subtelny sabotaż innych (spóźnianie się, gubienie czyichś rzeczy, niedotrzymywanie terminów, umów),

<sup>2</sup> T.I. Rubin, *Księga gniewu*, tłum. N. Radomski, Poznań 1999.

- tyranie (w postaci ataków słownych albo przez postawę męczennicy/ka – ofiary),
- bycie nadmiernie miłym,
- prowokowanie innych, w efekcie czego stajemy się ofiarami czyjejś agresji,
- wieczne zmęczenie, brak sił,
- ciągle pouczanie innych,
- brawurę samochodową (i inne niebezpieczne zachowania na drodze).

Rozpoznajecie te zachowania? Ja niektóre punkty z listy Rubina znałam naprawdę dobrze. Ba, chyba mogę zaryzykować stwierdzenie, że byłam w nich mistrzynią. Tylko nie uświadamiałam sobie zupełnie, że wyrażam nimi swoją złość.

Dlatego teraz, kiedy rozmawiam z rodzicami na warsztatach i pojawia się u nich fantazja, aby już nigdy się nie złościć, mówię głośno „NIE!”. Unikać złości po prostu się nie da i nie byłoby to zdrowe! To bardzo intensywna oraz aktywizująca emocja – jeśli nie pozwalamy sobie na jej „wypuszczenie”, będzie w nas siedzieć i w końcu albo nas zatruje, zablokuje, pozbawi energii, a wraz z nią radości życia, albo znajdzie ujście, tylko zupełnie nie tam, gdzie byśmy chcieli, i nie wtedy, kiedy byśmy chcieli. Nie mam wątpliwości, że gdybyśmy w dzieciństwie mogli się na naszych rodziców bezpiecznie pozłościć oraz nauczylibyśmy się, jak to robić, aby nie szkodzić nikomu, na naszych drogach byłoby zdecydowanie mniej piratów drogowych!

Są oczywiście osoby, które na oko zloszczą się mniej, i osoby, które zloszczą się więcej. Wpływ na to ma na pewno wychowanie – wiele zależy od tego, czy gdy byliśmy dziećmi, w ogóle mogliśmy okazywać złość. W jaki sposób to robiliśmy? Jak złościли się nasi rodzice?



Czy ich złość była raniąca dla nas, czy nie? Czy nauczyliśmy się, że tak naprawdę może ona przynieść coś dobrego?

Wiele zależy również od naszego charakteru i osobowości – są ludzie, którzy będą mieli mniejszą tendencję do jawnego okazywania złości niż np. osoby nastawione na konfrontacje.

Niektórym trudniej przychodzi odczuwanie złości niż żalu czy smutku, więc się smucą. Są też tacy, którzy mają problem z odczuwaniem smutku, za to łatwo im się złościć i naruszać granice innych przez wrzaski, obelgi, trzaskanie drzwiami czy bicie. Jeszcze inni z kolei są wiecznie niezadowoleni, stale kogoś krytykują i pouczają – przebywając z nimi, mamy niekiedy wrażenie, jakby ich niewyrażona złość osiągnęła stan chroniczny i wychodziła z nich uszami. Są tacy, którzy jakby utknęli w życiu i nie mogą zrobić kroku w przód. Oraz tacy, którzy się jakby zamrozili<sup>3</sup>. I chciałabym tu wyraźnie podkreślić, że daleka jestem od piętnowania tego, że tacy jesteśmy. Nasze sposoby radzenia sobie ze złością wypracowywaliśmy, kiedy byliśmy małymi, zależnymi od dorosłych dziećmi. Poradziliśmy sobie z tym tematem najlepiej, jak umieliśmy, i ta wypracowana postawa służyła nam przez wiele lat. Jednocześnie teraz, kiedy jesteśmy już dorośli, możemy zdecydować, że z jakiegoś powodu chcemy inaczej. A nasze własne dzieci są cudownym powodem, żeby tego „inaczej” spróbować.

Drugą ważną rzeczą, której nauczyłam się o złości, jest to, że rzadko kiedy w dorosłym życiu czujemy związaną z niewygoda danej chwili czystą złość. Niewygoda danej chwili jest np. wtedy, kiedy elegancka pani na szpilkach znienacka boleśnie nadeptnie nam na stopę albo ktoś, przechodząc obok, zahaczy nas siatkami pełnymi zakupów.

<sup>3</sup> Zob. M. Januszkiewicz, *Co się kryje za złością?*, <https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/19840-co-sie-kryje-za-zloscia> (data dostępu: 09.09.20).

W większości przypadków nie jest to takie proste. Nasza złość bardzo rzadko wynika wyłącznie z niewygody danej chwili. Złość, która przecież dzieje się w ciele i psychice, potrafi uruchomić w naszych głowach różne stare obrazy oraz myśli (wspomniane wcześniej myśli zapalniki) związane z jej przeżywaniem albo zatrzymywaniem. Równie szybko potrafi podłączyć się do oceanu wspomnień, których kompletnie nie jesteśmy świadomi. To tak, jakby zapalać świecę na choince – kiedy zapalamy jedno, rozbłyska cały łańcuch. Złość rzadko kiedy dotyczy się zatem tylko momentu, w którym ją przeżywamy. Często uruchamia w nas dużo, dużo więcej: poczucie zawodu, utraty bezpieczeństwa, zranione uczucia. I to „więcej” zwykle pochodzi z naszego dzieciństwa, z naszych relacji z opiekunami – rodzicami, nauczycielami, dziadkami, rodzeństwem, grupą rówieśniczą – kiedy to, jak w życiu, jakaś część naszych potrzeb nie była spełniona i coś nas zabiło, zraniło, a nie bardzo mogliśmy pokazać ani wyrazić, że nam się to nie podoba. W dodatku ta niewyrażona złość mieszała się nam często (i miesza nadal) z innymi emocjami: strachem, wstrętem czy smutkiem, których też nie mogliśmy wyrazić. I dlatego teraz, kiedy nasze dziecko albo partner mówi do nas coś w ten sam niekochany sposób, w który zwracała się do nas niezadowolona babcia czy groźny tata, nasza reakcja bywa również emocjonalną odpowiedzią na tamto, a nie tylko na to, co mówi nasze dziecko czy mąż – tu i teraz.

Kiedy wściekam się niekiedy na mojego męża, łatwo mi zapomnieć, o co się w danym momencie kłócimy, bo uruchamia mi się „nie-wyzłuszczona” złość z dawnych kłótni na podobne tematy. A na usta cisną się słowa: „Bo ty **zawsze** myślisz tylko o sobie i **nigdy** nie raczysz nawet zadzwonić i uprzedzić, że będziesz później!”. Myśli zapalniki przeskakują od jednej do drugiej, podsuwając obrazy tych wszystkich momentów, w których mój mąż miał zadzwonić, że będzie później, a tego nie zrobił. Myśli te ułożyły mi się w głowie w niezbyt przyjemne przekonanie, że on się ze mną nie liczy, a to przekonanie znam też z dzieciństwa. Uświadomiłam sobie podczas

własnej terapii, że niektóre zachowania moich rodziców interpretowałam jako niewidzenie mnie i niebranie mnie pod uwagę. Oczywiście złościłam się na to, tyle że dobrze ukryłam tę złość w sobie. I raczej nie miałam szansy wyrazić jej wobec nich.

## STOPNIOWANIE ZŁOŚCI

Wiemy już, że złość jest uczuciem alarmowym, czyli pojawia się wtedy, kiedy chcemy wyrazić, czego pragniemy, albo dla odmiany – chcemy się ochronić, a nawet kogoś zaatakować, by o coś zawańczyć. Zwykle wybuch nie pojawia się znikąd, ma wiele przyczyn, także tych nieuświadomionych. Potrafimy jednak zobaczyć, jak przebiega dynamika odczuwania złości.

Według Alexandra Lowena, psychoterapeuty i twórcy bioenergetyki<sup>4</sup>, uczucia alarmowe dają się stopniować. Opowiem o tym stopniowaniu na dobrze znanym wielu z nas przykładzie: partner lub partnerka nie może czegoś znaleźć, kiedy my akurat jesteśmy zajęci czymś innym. Co się dzieje, kiedy w takiej sytuacji osiągam kolejne stopnie złości?

1. Odczuwam **rozdrażnienie**, rodzaj niewygody. Przykład: muszę pilnie odpowiedzieć na służbowy e-mail, a równocześnie mąż pyta z drugiego pokoju, czy wiem, gdzie jest jego krawat.
2. Przychodzi **irytacja**, intensywniejsza niż rozdrażnienie. Zjawia się wtedy, kiedy mąż zaczyna szukać krawatu w pokoju, w którym jestem, i głośno trzaska szufladami.

<sup>4</sup> Alexander Lowen był doktorem prawa i amatorem sportu. Interesowało go połączenie między ciałem a umysłem. Praktykował jogę i progresywną relaksację mięśniową, uczył się także terapii oddechem u Wilhelma Reicha. Miał 36 lat, kiedy rozpoczął studia medyczne w Genewie i ukończył je w 1951 roku (jako psychiatra). Podobno podczas jednej z sesji terapeutycznych u Reicha spontanicznie wstał i zaczął uderzać pięściami w materac, krzycząc. Ulga, jakiej doświadczył, dała mu impuls do stworzenia własnej metody pracy. Gdy wrócił do Ameryki, zaczął rozwijać wraz z Johnem Pierrakosem, już bez Reicha, własne podejście terapeutyczne, które nazwał analizą bioenergetyczną (bioenergetyka). W 1956 roku wraz z kardiologiem Stephenem Sinatra założył Międzynarodowy Instytut Analizy Bioenergetycznej. Jego trwające ponad 60 lat badania mają ogromny wpływ na rozwój współczesnej psychiatrii i psychoterapii.

3. Pojawia się **złość**. Mąż prosi, żebym sprawdziła, czy przypadkiem na tym krawacie nie siedzę. Krzyczę: „Nie siedzę!!!”, reaguję spontanicznie, ale ciągle w kontakcie z rzeczywistością – nie chodzi mi przecież o zerwanie relacji z moim mężem.
4. Kiedy mąż się obraża albo marudzi, że w tym domu nigdy nie może niczego znaleźć, moja kontrola wysiada, a ładunek emocji przekracza kubaturę pokoju – pojawia się **wściekłość**, której cechą charakterystyczną jest brak adekwatności do sytuacji i oderwanie od rzeczywistości. Logika przestaje mieć dla mnie znaczenie – zaczynam wrzeszczeć, że to on nigdy nie dbał o porządek oraz że nie jestem jego służącą.
5. Niewykluczone, że na końcu ogarnie mnie **furia**. Mogę wtedy na chwilę całkowicie stracić kontakt z rzeczywistością i samą sobą. W przypadku mojej kłótni z mężem – wywalić np. rzeczy z garderoby na podłogę, a także kopać leżącą tam torebkę.

Z wielu moich rozmów z uczestnikami warsztatów o złości wynika ważna obserwacja: orientują się oni, że coś się z nimi dzieje, dopiero wtedy, kiedy są już na etapie... wściekłości. Niestety zapamiętywanie nad sobą, będąc tak daleko, graniczy z cudem. To bardzo trudny moment na poradzenie sobie z emocjami; jest trochę tak, jakbyśmy chcieli zatrzymać rozdrażnionego tyranozaura – i jak się wkrótce przekonamy, porównanie do wielkiego kręgowca wcale nie jest bezzasadne! Adekwatna reakcja jest możliwa, jeśli zdamy sobie sprawę z naszych emocji dużo wcześniej. Warto się tego nauczyć, bo inaczej działamy tak, jakbyśmy mieli zepsute czujniki bólu i odkrywali, że się parzymy, dopiero wtedy, gdy widzimy czerwony ślad na skórze.

Równie często słyszę historie o tym, jak dużo energii wkładają rodzice w świadome tłumienie złości, a przyświeca im myśl, że nie chcą skrzywdzić swoich dzieci. I to także kończy się awaryjnym lądowaniem na planecie wściekłości.

## Stare wzorce złości

Problemy ze złością dotyczą dwóch kwestii: albo nie umiemy czy też nie pozwalamy sobie kontaktować się z nią wewnątrznie i odcinamy się od niej, albo wprost przeciwnie – dajemy się owładnąć złości, która szybko zamienia się we wściekłość, i działamy pod jej wpływem w sposób niekontrolowany.

Mechanizm ten dotyczy nas wszystkich, mężczyzn i kobiet. Na moje warsztaty rodzicielskie przychodzą bardzo świadomi ludzie, którym wychowanie dzieci leży na sercu i którzy nie chcą powielać starych, dobrze sobie znanych wzorców. Szukają nowych dróg i nagle okazuje się, że te drogi wcale nie są takie szerokie i dobrze oznakowane.

### Dlaczego tak jest:

- Wzorce i działania, których nie chcemy stosować wobec własnych dzieci, są w nas wdrukowane. W dodatku często w ogóle nie zdajemy sobie z nich sprawy. Działamy wedle osobistych autopilotów, bez świadomości, jaki tryb w nich zaprogramowano. Ustawienia fabryczne dla naszych wzorców złości powstały w bardzo młodym wieku, tak młodym, że nasza samoświadomość nie była wówczas w pełni rozwinięta.
- Wjechanie na mało znaną trasę oznacza jazdę z przygodami i wypawę w nieznaną. Nawet jeśli wcześniej udało nam się zaopatrzyć w jakąś mapę, droga może nas zaskoczyć, a niespodzianki bywają stresujące. Kiedy zaś jesteśmy w stresie, sięgamy zwykle po stare, sprawdzone wzorce i łatwo wtedy o krok wstecz.
- Próbowanie nowych zachowań, których efektów do końca nie znamy, w świecie, w którym z różnych stron docierają do nas sprzeczne informacje oraz przekazy, może naruszać nasze poczucie bezpieczeństwa. Każda zmiana stresuje, bo walczy w nas stare i nowe.

- To, czego nauczyliśmy się jako dzieci, ma dla nas wartość – pomagało nam przecież żyć we własnym otoczeniu i czuć się jego częścią. Wsparło nas w przetrwaniu, w końcu chodzimy po tej ziemi i czytamy tę książkę! Dlatego czasem, kiedy wprowadzamy coś nowego, pojawiają się takie myśli: „Czy to na pewno słuszne?”; „A co, jeśli się mylę?”; „A co, jeśli moi rodzice mieli rację”? Możemy doświadczyć lęku przed utratą czegoś, co było ważne i dobre. I jest to bardzo uzasadniony lęk.
- Nie dokonujemy tych zmian w laboratorium, tylko w życiu. Bywamy zmęczeni, śpiący, zapracowani, nie mamy siły. Nie zmieniamy tylko swego życia, bo przecież żyjemy w układzie, rodzinnie – kiedy następuje w nas zmiana, zmienia się cały układ, i to czasami w sposób, który zaskakuje. A kiedy zmienia się system, to całość międzyludzkiej maszyneryi potrafi mocno zgrzytać.

W pokoleniu moich rodziców złość była jasno zdefiniowana. Mama nie miała przyzwolenia na jawną złość, za to często bolała ją głowa, przestawała się odzywać i następowały ciche dni. Był brak przyzwolenia społecznego na bezpośrednie wyrażanie trudnych, gwałtownych emocji przez kobiety, zostawała im więc tzw. bierna agresja. Tata jednak mógł wałnąć pięścią w stół i krzyknąć, a w niektórych domach i uderzyć. Męska złość w postaci agresywnych zachowań była społecznie dopuszczalna, ba, nawet całkowicie normalna. W takim modelu kultury uważane dziś za agresywne wyrażanie złości wiązało się z męskością i odnosiło do etosu mężczyzny – myśliwego, wojownika. Szorstkość, „twarda ręka”, rozkazy, a w niektórych domach klapsy były atrybutami mężczyzn i przyzwalano na nie. Nieakceptowane były natomiast jawnie agresywne zachowania kobiet, co przejawia się choćby w powiedzeniu, które jako dziecko słyszałam aż do znudzenia: „Taka ładna dziewczynka i tak się brzydko złości?!”.

Dziś wygląda to inaczej – jawnie złościąca się kobieta nie jest aż tak silnie piętnowana, ponieważ jej zachowanie postrzega się jako

wyraz dążenia do niezależności, za to zloszczący się „w stary sposób” mężczyzna bywa oceniany krytycznie. Męska agresja i złość stały się nowym tabu, czymś niechcianym, hamowanym<sup>5</sup>.

Kobiety opowiadają o tym, że się zloszczą i wściekają, ale na koniec dnia zostają z wyrzutami sumienia i poczuciem, że ze wszystkim są same, bo ich partnerzy przestają się czymkolwiek interesować. Teraz to mężczyznom zdarza się korzystać ze strategii bierno-agresywnych. Mówią oni o tym, że czują się, jakby mieli związane ręce, że czegośkolwiek nie robią, i tak jest źle, ich partnerka się złości, więc wolą odpuszczać i nie robić nic. Czasem opowiadają, jak w rezultacie tych konfliktów wycofują się ze wspólnego życia, w tym z rodzicielstwa.

Wygląda na to, że stare wzorce zloszczenia nie do końca się sprawdzają, a nowych, które by nam pasowały i służyły, jeszcze nie mamy. Skąd zresztą mamy je wziąć?

## ZDROWE WYRAŻANIE ZŁOŚCI

Na szczęście mam też dobrą wiadomość. Współcześni badacze mózgu dowodzą<sup>6</sup>, że kilka procent naszych reakcji emocjonalnych rzeczywiście działa na zasadzie odruchu, co oznacza, że nie bardzo możemy nad nimi zapanować. Pozostałe jednak – ponad 90%, w tym złość – ze względu na powiązania z procesami poznawczymi, może podlegać naszemu wpływowi. Poza historiami związanymi z problemami neurologicznymi czy też chorobami psychicznymi naprawdę można nauczyć się wyrażać złość w sposób świadomy i zdrowy. I ta książka w tym pomoże.

<sup>5</sup> Określenia „nowe tabu” używam za terapeutą i autorem książek Jesperem Juulem.

<sup>6</sup> W. Sztander, *Kilka prawd o złości*, „Niebieska Linia” 2001, nr 6, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/137-emocje-i-nastroj/1480-kilka-prawd-o-zlosci-wanda-sztander.html> (data dostępu:10.12.2019).

## Kodeks złości

### Co warto wiedzieć:

- Złość jest zdrowa. Nie jest zdrowe trzymanie złości w sobie, tłumienie i odcinanie się od niej.
- Na pojawienie się impulsu złości nie mamy wpływu. Na to, co z nim zrobimy – tak!
- Złość jest reakcją fizjologiczną i psychiczną – dotyczy naszego ciała i umysłu.
- Złość warto wyrażać jawnie. Dzieci czują naszą złość, nawet jeśli ukrywamy ją pod „spokojnymi” uwagami – a wtedy nie wiedzą, czemu ufać.
- Wyrażania złości można się nauczyć i jest to proces, a nie jednorazowa akcja.
- Jeśli umiemy wyrażać złość jednocześnie empatycznie i asertywnie, nikomu nie stanie się krzywda, a nasze relacje będą szczęśliwsze.
- Bierna agresja oraz zachowania agresywne (przemocowe) nie są zdrowe.
- Nasze dzieci powinny się złościć, żeby były zdrowe i rozwijały skrzydła.
- Uczenie siebie i dzieci radzenia sobie ze złością nie zawsze okazuje się łatwe i przyjemne, ale długofalowo jest warte starań – zyskają na tym nasze relacje z dziećmi i ich przyszłość.
- Ze złością łatwiej sobie radzić z profesjonalnym wsparciem (np. terapią) – chronicznej złości można się pozbyć, a zyskuje się przy tym więcej spokoju i radości.

Pojawia się teraz pytanie: od czego zacząć? I dlaczego bywa tak trudno?