ARTYKUŁY PEDAGOGA I PSYCHOLOGA SZKOLNEGO

09.04.2021 16:45

Żadna inna emocja nie budzi tak wielu negatywnych skojarzeń, jak złość. To uczucie, którego nie chcemy przeżywać, oceniamy jako złe i szkodliwe, obwiniamy ją za nasze czasem nieodpowiednie zachowania. Złość często mylona jest z innymi emocjami takimi jak: wściekłość, furia, zawiść czy lęk. Trudno jest dostrzec, że złość to bardzo żywotne uczucie, dzięki niej możemy zmieniać, wyrażać, skutecznie sięgać czy zatrzymywać.

FUNKCJE ZŁOŚCI Pojawienie się złości czy wcześniej rozdrażnienia ma często funkcje informacyjną: „coś mi tu przeszkadza…”, „moje granice są przekraczane” czy w końcu „to, co się dzieje, rani mnie, reaguję!!!". W uproszczeniu można by powiedzieć, że złość jest uczuciem nakierowanym na przerwanie źródła bólu. Wzbudzona energia ma pomóc w opuszczeniu lub zatrzymaniu raniącej sytuacji. Większość energii związanej ze złością kierowana jest na tłumienie jej, co wymaga wielkiego wysiłku i wiąże się z utratą żywotności. Łatwo sobie przypomnieć ile energii mamy, kiedy pojawia się złość, ile więc musimy jej włożyć, by ją stłumić. Niestety tłumiąc jedną emocję ograniczamy możliwość przeżywania pozostałych, w tym tych „dobrych”, a na pewno chcianych. Co więcej, tłumiąc złość nie sprawiamy, że ona znika. Jej ładunek wzrasta, jednocześnie będąc blokowanym, co przekłada się bezpośrednio na wzrost napięcia w ciele.

Nasza pojemność na bycie w kontakcie z tym uczuciem kurczy się i z tłumienia na tłumienie zwiększamy szansę na wybuch. No właśnie! Tylko czy dalej mamy do czynienia ze złością? Można by powiedzieć, że tłumienie blokuje złość i być może byłaby to dobra wiadomość dla niektórych z nas tylko, że ta złość zostaje przetworzona we wściekłość, a to już zupełnie inne uczucie.

TO CO Z TĄ ZŁOŚCIĄ? Złość należy do uczuć alarmowych, umożliwiających wyrażanie, chronienie, obronę, sięganie, a dalej atak, jeśli zajdzie taka konieczność. Obszarem ciała, gdzie przechodzi pobudzenie mięśniowe, gdy się złościmy, są głównie ręce, tułów i głowa, a w niej zwłaszcza szczęki. To tymi obszarami ciała zdobywamy czy bronimy się. To tam możemy szukać napięć związanych z tłumieniem złości. Ramiona są uniesione, głowa wysunięta do przodu.

Uczucia alarmowe mają swoje stopnie:

1. ROZDRAŻNIENIE- odczuwamy dyskomfort, którego ładunek pozwala na delikatne, spontaniczne ruchy tak jakbyśmy odganiali się od muchy.

2. IRYTACJĘ- ładunek w mięśniach narasta, bo też siła odczuć wzmaga się. Reakcję ciała można porównać do odganiania się od komara, nie chodzi już tylko o zakłócanie w naszej przestrzeni, ale o możliwość bycia ugryzionym.

3. ZŁOŚĆ- wyobraźmy sobie teraz osę, która wpada do pokoju i wchodzi do szklanki z naszym ulubionym sokiem. Przylatuje kolejna osa…Zaczynamy dość gwałtownie jej odganiać, wyrażając przy tym słowne komunikaty. Chcemy ocalić sok, a nie zbić szklankę. Reagujemy emocjami mimowolnie, ale pod kontrolą ego, dostosowując działania, do rzeczywistości.

4. WŚCIEKŁOŚĆ- kontynuując dalej tę sytuację wyobraźmy sobie, że jedna

z os wpada do szklanki, druga lata nam w koło głowy, a trzecia nas gryzie (zakładam, że nie boimy się osy). Ładunek emocji jest nadmierny do możliwości pomieszczenia, udział ego jest bardzo ograniczony. Nasza reakcja przestaje być w kontakcie z rzeczywistością. Strącamy szklankę, polując na osy, wylewamy sok. Straty przestają mieć znaczenie, wchodzimy w destrukcyjność. Wściekłość charakteryzuje brak adekwatności.

5. FURIĘ- można by powiedzieć, nie ważne , że ugryzła mnie osa, zniszczę ul z pszczołami. W tym stanie nie mamy zupełnie kontaktu ze sobą ani z rzeczywistością. Następuje wyładowanie niszczące i bezgraniczne w swej sile.

Dość łatwo podane sytuacje można przełożyć na relacje międzyludzkie. Mówiąc o tym, że boimy się złości, często mamy na myśli lęk przed wściekłością, swoją i innych. Z drugiej strony, zwyczajnie brakuje nam praktyki i kultury złoszczenia się. Brakuje nam doświadczeń, że złoszczenie się jest w porządku, że mamy prawo tak się czuć i to wyrazić, że są bezpieczne drogi ku temu i, że nikomu nic złego się nie stanie, a relacje przetrwają. To co często słyszymy jako dzieci kiedy się złościmy to komunikaty: „ nie ma, co się złościć” „ grzeczne dzieci się nie złoszczą” „ ale brzydka dziewczynka, tak się krzywi” „ nikt Cię nie będzie lubił” „ ryby i dzieci głosu nie mają” „ mamusię boli serduszko, kiedy tak na nią krzyczysz” „ to grzech, zobaczysz bozia Cię ukaże” „ zobacz co narobiłeś, teraz tatuś jest smutny, przeproś tatusia” Zdecydowanie wzmacniane jest bycie „grzeczną dziewczynką” i „dobrym chłopcem”. Na szczęście co raz więcej jest miejsca na dziecięcą złość, prawa do wyrażania niezadowolenia czy sprzeciwu. Jednym z trudniejszych doświadczeń dla dziecka jest rodzic, który boi się jego złości. Dziecko, też będzie się jej bać, wzrastając w poczuciu, że jego złość jest przerażająca i niebezpieczna dla innych.

A CO ZE ZŁOŚCIĄ DOROSŁYCH? Czy jesteśmy w stanie czuć swoją złość, przeżywać ją, adekwatnie wyrażać? Złość wymaga praktykowania. Od momentu uświadomienia: "mnie to chyba zezłościło...", do nazwania co mnie zezłościło, przez możliwość pozostania w kontakcie z uczuciem, po wyrażanie: "jestem zły, nie zgadzam się na to!". Nazywanie złości w relacji jest już wyrażaniem, które przez ujawnienie osłabia jej ładunek, pozwalając zostać w kontakcie z uczuciem i w zgodzie z nim wyrazić siebie. Oczywiście dobrze jest też praktykować oswajanie złości: - stań na nogach i powiedz: „Nie! Nie zgadzam się”. Powiedz to kilka razy, głośno, zdecydowanie. Sprawdź jak się czujesz? Czy jest to dla Ciebie dostępne?

ZŁOSZCZENIE CHRONI PRZED PRZEMOCĄ WIĘC CZUJMY SWOJĄ ZŁOŚĆ!

Źródło: M. Barszcz, „Psychoterapia przez ciało”