

Artykuł ukazał się w cyklu Szkoła uczuć na łamach Sensu (wydanie specjalne - dodatek psychologiczny czasopisma Zwierciadło: 3/2008)

Gniew - Wehikuł zmian

Kojarzy nam się na ogół źle. Łączymy go z wybuchami złości, agresji, z fizyczną lub werbalną przemocą. Ale to tylko objawy gniewu, i to te negatywne. Tymczasem, jak każde uczucie, samo w sobie nie jest złe ani dobre - gniew może być dobrze wykorzystany a nawet zaowocować zmianą na lepsze.

Najogólniej rzecz biorąc, gniew jest jednym z uczuć. Słowniki języka polskiego definiują go jako uczucie złości, silne niezadowolenie z czegoś lub kogoś. Opis psychologiczny idzie głębiej, traktując go jako zaburzenie naszego poczucia bezpieczeństwa, świadomość bycia niezrozumianym, poczucie niezaspokojenia potrzeb, które pojawia się, gdy nie dostajemy tego, na co liczyliśmy, do czego w naszym odczuciu mamy prawo, czy czujemy się krzywdzeni. Gdybyśmy porównali naszą gamę uczuć do rozłożonego wachlarza, to suma wszystkich uczuć utworzy jego pełnię. Jedną z części emocjonalnego wachlarza jest właśnie uczucie gniewu, które rodzi się w nas, gdy nie zostaniemy zrozumiani lub jest owocem poczucia krzywdy, gdy ktoś przekracza nasze granice. Trzeba go też rozumieć wielostopniowo. Trudno mówić o tym jak o punktowym stanie. Gniew nie JEST, on się STAJE, i może narastać, nabrzmiwać, prowadzić do wielu zachowań o negatywnym zabarwieniu emocjonalnym. Możemy się "gniewać" na jakąś rzecz, na stan - wtedy mówimy raczej o irytacji. To, co pojawia się w relacjach międzyludzkich, to najpierw pewien smutek-dlaczego nas nie rozumiano, czy już tak zostanie? Potem przychodzi strach, niezgoda, mówimy: ja tak nie chcę, ja sobie tego nie życzę, nie tak się umawialiśmy. Czujemy nadchodzącą zmianę w relacji, która nam się zdecydowanie nie podoba i wtedy właśnie zaczynamy mówić o gniewie.

Gniew jest uczuciem, czyli tym, czego subiektywnie doświadczamy, ale też i stanem bycia, jeśli chodzi o zachowanie się.

Dla uczucia możemy szukać przyczyny. Gniew dla psychiki jest tym, czym ból dla naszej fizjologii: to sygnał, że dzieje się coś niebezpiecznego, wymaga dojścia do źródeł i podjęcia "leczenia". Jest ważnym wehikułem zmiany, jeśli chodzi o rozwój. Możemy zastanowić się, co się dzieje, namierzyć powód, dojść do źródeł nieporozumienia i znaleźć rozwiązanie, które zażegna konflikt i zaowocuje

lepszym kontaktem. Jednak osoba, u której reakcja zaczyna być statycznym stanem, wchodzi w zatwardziałość, sztywność. Mówimy: "ona się z nim gniewa" - nie słucha, nie rozmawia, nie szuka kontaktu, ma sztywny pogląd, jest zamknięta na analizowanie i szukanie rozwiązania - a to odcina drogę do zmiany. Zatwardziałość może wieść do chęci odwetu, zemsty i życzenia źle, przynosić pogardę, cynizm wobec tego drugiego.

Sam gniew nie jest zły, jak każde uczucie nie podlega ocenie - mamy do niego prawo. Natomiast wartościujemy stan, postawę, zachowania. Tu do głosu dochodzą moralność i etyka??? Uczucia są po coś: mają rozbudzić naszą świadomość, są spontanicznie przeżywane, nie są aktem woli. I u każdego funkcjonują nieco inaczej. Jest to zależne od indywidualnie u każdego z nas rozwiniętych mechanizmów obronnych i prognozy wrażliwości jak też odporności na stres. W bliskich związkach tych różnic w funkcjonowaniu uczuć musimy się wzajemnie nauczyć, żeby się nie ranić.

Mówiliśmy o wachlarzu uczuć, którego jednym z krańców jest gniew. Drugim, parzystym, jest cierpliwość. Jeśli chcemy być mądrymi, dojrzałymi ludźmi, to czując gniew powinniśmy się do niej odwołać, dać czas oraz przestrzeń na zrozumienie i dialog. Cierpliwość to powrót do rozmowy. Filozofia buddyjska twierdzi, że wszystkie bóle współczesnego świata wynikają z zatrucia ludzi trzema truciznami: mieszkanką niewiedzy i niezrozumienia, gniewem oraz pożądliwością. Gniew jest silnie związany z zaślepieniem, niezrozumieniem: mam zamknięte oczy na tło i ograniczenia. Jak napisał kiedyś Antonie de Soint Exupery: "Gniew nie oślepia! On rodzi się ze ślepoty".

Do środka lub na zewnątrz

Każdy na swój sposób radzi sobie z gniewem. Istnieją dwie główne reakcje. Pierwsza to tłumienie. Boimy się, że swoim gniewem kogoś zranimy, że nie zostaniemy zrozumiani i potraktowani adekwatnie do stanu naszych uczuć. Bardzo prawdopodobne, że w dzieciństwie nie dawano nam prawa do wyrażania negatywnych uczuć, prawa do mówienia "nie". Być może nie respektowano naszych potrzeb, czy granic. Może słyszeliśmy, że dzieci i ryby głosu nie mają, albo, że decydować albo sprzeciwić się będziemy mogli jak będziemy na "swoim". Nie robimy więc nic, wycofujemy się i tłumimy to, co czujemy. Trochę jak wcześniej w dzieciństwie mając iluzoryczną nadzieję, że zasłużymy sobie swą wycofaną, posłuszną postawą na upragnione zauważenie i docenienie. Cena takiej postawy jest bardzo wysoka. W związku partnerskim tłumienie prowadzi do izolacji, samotności we dwoje. Nie pogłębiają wzajemnego zrozumienia i daje to efekt błędnego koła. Stale skrywany gniew rośnie i czasem z jakiegoś pozornie błahego powodu wybucha. Mówimy: ostatnia kropla przelała czarę. Wówczas możemy od naszych bliskich usłyszeć komentarz, że nie radzimy sobie z emocjami, że histeryzujemy. Czujemy zawstydzenie i wracamy do tłumienia.... Aż do kolejnego wybuchu. Możemy też szukać pozornych pseudorozwiązań na chwilę: bagatelizujemy sprawę, stajemy "ponad problemem", racjonalizujemy, myślimy: nie będę małostkowy. Unikamy sytuacji upokorzenia za nasze wyrażane emocje, potrzeby. Cały czas nieświadomie walcząc ze sobą i tłumiąc prawo do bycia usłyszonym i zrozumianym. Tłumienie negatywnych emocji, a szczególnie gniewu, rodzi spustoszenie nie tylko w naszej psychice. Tłumiony latami gniew powoduje też wiele problemów psychosomatycznych, może prowadzić nie tylko do wrzodów żołądka, problemów jelitowych, choroby wieńcowej, przyczynia się jako element spustowy w rozwoju chorób nowotworowych ale i do depresji, która nie zawsze jest wyrazem smutku: tak wygląda z wierzchu, ale pod spodem skrywa się tłumiony gniew lub prawo do gniewu. Przykładem są osoby, które doświadczyły kiedyś traumy molestowania seksualnego, naruszenia wbrew ich woli osobistej granicy - granicy szacunku wobec ich odrębnego jestwa i prawa do mówienia nie. Osoby te często nie potrafią sobie poradzić z przeszłością, powrócić do dobrych kontaktów intymnych. Nikt im nie uświadomił - a same nie potrafią do tego dojść - że mają prawo

odczuwać gniew a nie tylko lęk, wstyd, czy bezdenne smutek odebranego dzieciństwa, ufności, spontaniczności. Mają trudność w przeżywaniu jednocześnie smutku nad sobą i gniewu wobec osoby, która dopuściła się nadużycia. Dopuszczenie w sobie tego prawa i przepracowanie tych traumatycznych wydarzeń w terapii daje szansę na życie w zgodzie ze sobą, dla siebie, jak też wśród innych bez lęku przed kolejnym nadużyciem.

W smutnej przeszłości często leży wyjaśnienie naszych zachowań autodestrukcyjnych. Tego, że nie umiemy dokonywać wyborów, których rolą jest ochrona własnych praw i prawo do samorealizacji. Dziecko, które było świadkiem picia, przemocy ojca oraz cierpienia matki, "wypiera" uczucie gniewu. Myśli: nie wolno mi być takim, jak ojciec, nie mogę być agresywny, gniew jest złem, nie wolno mi go używać. Inni (tak jak matka) będą przeze mnie cierpieć. Dziecko nie wie, nie rozumie, że cierpiąca, wytrzymująca alkoholizm, przemoc ojca matka, przez swój masochizm staje się współwinna temu, że ono w dorosłym życiu powieli schemat znoszenia, wytrzymywania przemocy psychicznej i/lub fizycznej.

Inny sposób radzenia sobie z gniewem to wybuchowość. Osoby, które długo tłumiły gniew w przeszłości, reagują nią zawsze, gdy nie są spełniane ich oczekiwania. Tak na przykład zachowują się dorosłe dzieci alkoholików (DDA). Potrzeby dzieci z rodziny z problemem alkoholowym nie były brane pod uwagę. To one brały na siebie obowiązek domyślenia się i dbania o potrzeby innych. W dorosłym życiu nie umieją prosić. Jednak, jeśli życie, a często zmęczenie w wyniku wzięcia zbyt wielu spraw na siebie zmusi ich, by poprosić o pomoc kogoś a ten ktoś nie odpowie natychmiast - reagują niepoohamowanym gniewem. Niespełniona natychmiastowo(na żądanie) prośba oznacza automatycznie fakt bycia odrzuconą, nieważną, niekochaną itp. Kobieta DDA, która prosi męża o pomoc np. o wyniesienie śmieci, słyszy w odpowiedzi: "zaraz". I reaguje furią, wpada w gniew, który niesie za sobą pogorzelisko. Jest to gniew za wszystkie doświadczone w życiu emocje. Za wszystkie niezrealizowane potrzeby. Taka osoba nie ma poczucia własnego sprawstwa, odrębności, dojrzałości. Nie umie czekać, bo nie umie ufać, że dla innych jej potrzeby są

ważne - nikt jej tego nie nauczył.

Czas przekraczania granic

Żyjemy w czasach, gdy notorycznie łamie się zasady, przekracza tabu, pragnie się mieć wszystko i wszystkich pod kontrolą. Klimat epoki jest taki, że wszystko jest do użycia, wszystkim można manipulować dla uzyskania konkretnych celów, nawet psychologią i wartościami. Świadomość i pokora wobec realnych ograniczeń jest postrzegana jako coś, co ogranicza rozwój, jako pewne zasklepienie umysłowe. Promowana staje się postawa, której celem ma być natychmiastowy efekt, nagroda. Przykładem takiej postawy jest rys impulsywny borderline, (od osobowości typu borderline - "osobowości chwiejnej emocjonalnie"), definiowany właśnie jako reakcja gniewu, niezgody na stawiane granice. Osoby dotknięte borderline mają zaburzoną świadomość granic własnego ja - zaburzony jest obraz samego siebie (self image), własnych celów i wewnętrznych preferencji (w tym seksualnych). Doświadczają w kontakcie ze sobą chronicznej pustki, impulsywnie wikłają się w intensywne i niestabilne związki. Reagują erupcją gniewu, manipulują próbami samobójczymi - są tak wściekłe i rozgniewane, że potrafią krzywdzić innych i same siebie- jeśli ich impulsywne pragnienia zostaną pokrzyżowane lub skrytykowane. Impulsywnie sięgają po alkohol, przygodny seks, narkotyki, samookaleczenia.... Przyczyny zaburzenia borderline nie są znane. Przypuszcza się, że mogą odgrywać rolę czynniki genetyczne, ale szczególne znaczenie przywiązuje się do wczesnych doświadczeń społecznych. Ważna ma być szczególnego rodzaju relacja z matką, dzieciństwo związane z brakiem stałości i bezpieczeństwa, duża liczba doświadczeń niezgodnych z oczekiwaniami dziecka. Wiele osób z osobowością borderline przypomina sobie nadużycia seksualne we wczesnym wieku.

Jest to rodzaj patologii osobowości znanej i opisywanej dopiero od kilkudziesięciu lat. Istnieje nawet przypuszczenie (S. Tyano), że zaburzenie to jest związane z czynnikami kulturowymi, stąd jego niewystępowanie w przeszłości. Nie bez przyczyny w Polsce Fundacja Zdrowia Psychicznego wydała niedawno swego rodzaju apel - gniew jest uznany jako główny czynnik rozwijających się

w populacji problemów psychicznych i psychiatrycznych, u których podstaw leżą przyczyny społeczne. Na 2000 dorosłych co 3 osoba ma problemy z kontrolą emocji- gniewu, złości.

Jak bumerang

Jest taki humorystyczny rysunek: przełożony krytykuje podwładnego, podwładny daje reprimendę starszej sekretarce, starsza krzyczy na młodszą, młodszą policzkuje gońca, a goniec kopie psa. Na końcu rozwścieczony pies gryzie pierwszego przełożonego. Niby zabawne, ale dobrze ilustruje pewną prawdę: gniew nie znika, krąży, by wreszcie powrócić do pierwszego "nadawcy" ze zdwojoną siłą. Mówimy: wszystko co dasz światu, otrzymasz dziesięć razy z powrotem. W ostatnich latach przeprowadzono w całej Europie badania pracowników odnośnie gniewu i irytacji. Okazało się, że statystycznie ponad osiem osób na dziesięć było świadkiem, gdy ktoś z jego bliskiego grona stracił panowanie nad sobą i wybuchnął gniewem. Potwierdziła się w tych badaniach kwestia narodowych temperamentów: im dalej na północ, tym takich sytuacji jest mniej, im dalej na południe - statystyki niesamowicie rosną. Ciekawe jest też to, jakie czynniki wywołują gniew pracowników w różnych miejscach kontynentu: w krajach zachodnich są to zbyt długie i bezowocne narady, złe maniery współpracowników, złe warunki pracy - wyposażenie, ergonomia, klimatyzacja itp., a dalej inne rzeczy, jak na przykład nieprzygotowanie współpracownika. W Polsce na pierwszym miejscu lokuje się wściekłość i gniew na zasady panujące w firmie, dalej na warunki pracy i złe maniery i dopiero na czwartym miejscu na zbyt długie spotkania gadających głów. Cóż to oznacza? A no tyle, że w Europie Zachodniej ludzie już wiedzą, iż na bezowocnych spotkaniach tworzy się złe zasady - trafiają więc prosto do źródła. To myślenie jest nam jeszcze obce. My szukamy winnego, nie myślimy, że sami możemy kształtować rzeczywistość.

Gniew boży

Czasem gniew jest jedyną sprawiedliwą reakcją na złamanie świętych zasad. Jest konieczny, sprawiedliwy, oczyszczający. To jedyny słuszny wybór. Gdy widzimy

katowane dziecko, musimy używając siły gniewu odnieść się do rodzica, powstrzymać go, zareagować na zło, pokazać niezgodę na to, co się dzieje i jest złe. To jest jedyne słuszne użycie gniewu, podobne (zachowując wszelkie proporcje) do gniewu bożego, który jest reakcją na złamanie świętych zasad. Taki gniew nie jest wypaleniem ziemi do cna, tylko powstrzymaniem osób, które złamały zasady. Nie jest odwetem, ale upomnieniem lub sprawiedliwą karą. Przecież sam Chrystus z gniewem i furią przewracał stragany poustawiane w świątyni. W ŚWIĄTYNI! Tymczasem polska religijność oparta jest na ślepych posłuszeństwie autorytetom. Tak mówi kościół i tak ma być. Ileż to razy słyszy się, że żona alkoholika dowiedziała się od osoby duchownej, że powinna nieść dalej swój krzyż i okazywać oprawcy miłość. Nie szuka się lepszych rozwiązań. Rolą takiej kobiety jest przede wszystkim szukanie sposobu jak zmienić chorą sytuację - chronienie siebie i dzieci przed złem. A mężowi można pomagać inaczej, niż tylko dzielnie wytrzymując jego razy. Powtórzmy jeszcze raz: Chrystus powywracał stragany. Każdy ma prawo do gniewu.