24.06.2020

Kl III TA

Przedmiot: zajęcia z wychowawcą

Temat: Jak radzić sobie z agresją?

Jeśli chcemy nie unikać konfliktów, lecz stawić im czoła, to musimy stawić czoła także naszym uczuciom agresji.

Pojęcie agresji odnosi się szczególnie do zachowania, które ma za podstawę gniew. Rozróżniając między składnikiem emocjonalnym, czyli gniewem, a działaniem z niego wynikającym, czyli agresją, robimy duży krok naprzód, jeśli chodzi o sposób traktowania zachowania agresywnego, ponieważ gniew jako emocja może, ale nie musi wyrażać się w agresji. Agresja nie musi być koniecznie uwarunkowana gniewem, ale można ją rozumieć jako naturalny wyraz gniewu jako emocji.

Obchodzenia się z trudnymi uczuciami uczymy się zapewne głównie na podwórku, w domu i na zajęciach w naszej zupełnie osobistej szkole życia. Gdy jesteśmy dorośli, sięgamy po ów wzór zachowania własnej roboty jak po ziółka na uspokojenie.

Teoretycznie możemy wyróżnić trzy formy agresji:

**agresję "eksplozywną"**, na przykład: gotowanie się ze złości, wybuchanie złością, wpadanie w złość, krzyczenie ze złości oraz wybuchy agresji, takie jak napady gniewu i ataki szału;

**agresję "implozywną"** i skierowany przeciwko sobie gniew, zarzuty czynione pod własnym adresem, poczucie winy, zgorzknienie, użalanie się nad sobą i nienawiść w stosunku do siebie;

**agresję ukrytą**, formy niebezpośrednie i subtelne "schowki" na agresję, jak kpina, sarkazm, przebiegłość i zdradliwość, wyśmiewanie się, bluźnienie, odsądzanie od czci i wiary albo mówienie źle o kimś, narzekanie, lamentowanie, zrzędzenie, bezgłośne szantażowanie miną cierpiętnika albo "konsekwentne, nieubłagane i bezkompromisowe robienie tego, co konieczne i właściwe!".

Na potrzeby sytuacji służbowych radzi się postępować według trzech kroków:

"Policz do 100" albo - jako alternatywa - "prześpij się z tym". Wcześniej filozof Francis Bacon powiadał, że kto potrafi zapanować nad gniewem chwili, oszczędza sobie dnia ubolewania.

W domu zdjąć z siebie ciężar gniewu poprzez rozmowę z partnerem życiowym lub przyjaciółmi albo wyładować emocje w sporcie lub czymś podobnym, żeby ze spokojem i umiarkowaniem podejść do ogniska konfliktu, nie odnosząc poparzeń.

Ponieważ gniew i wściekłość są często uczuciami łatwo wybuchającymi i o dużej energii, nasuwa się pytanie, jak nad nimi panować. Zwłaszcza na polu zawodowym jest ważne, żeby w przypływie gniewu nie powiedzieć szybko czegoś, czego nie chcemy powiedzieć, a później żałować. Chodzi o to, żeby tak dalece zapanować nad tą emocją, abyśmy ciągle nie narażali się na jej wybuch i nie byli przymusowo kontrolowani przez kogoś z zewnątrz. Ale chodzi także o to, aby nie panować nad emocjami zbyt mocno, ponieważ zatracamy ten sposób spontaniczność zawartą w każdym uczuciu i umyka nam jego sens. Ciągła kontrola i panowanie nad sobą mogą czasem utrudniać konstruktywne traktowanie gniewu.

Gniew i wściekłość są tak samo ważnymi uczuciami jak strach i miłość oraz że za naszymi "twardymi" uczuciami ukrywają się często inne - "miękkie", przy czym te twarde chronią te miękkie. Nie jesteśmy w stanie odczuwać tych podstawowych emocji (nawet tych "pięknych"), jeśli nie dopuszczamy do siebie i nie czujemy w sobie wszystkich (nawet tych "brzydkich"). Emocje są różnymi postaciami energii. Jeśli zatrzymuje się je w sobie, tworzą blokady i napięcia, na przykład w krzyżu, ramionach, żołądku, szczęce, czole lub genitaliach. Te zapory nie dopuszczają niemal innych uczuć tak, że ubożeje nasza sfera przeżyć.

My, ludzie, posiadamy odmienne potencjały agresji. Ludzie o chorobliwej skłonności do wpadania we wściekłość i inni, którzy czują w sobie potężny gniew, muszą wykształcić w sobie umiejętność niewybuchania natychmiast, lecz opanowania się w danej sytuacji. Żeby tego dokonać muszą najpierw, z jednej strony, dowiedzieć się, że ich gniew należy do nich (i do tych, którzy kiedyś go wywołali) i że ich silna agresja ma swoje źródło w ich przeszłości. Z drugiej strony muszą się nauczyć, że jest wiele rzeczy na świecie, których nie zdołają uregulować, skontrolować i opanować.

Inna grupa dorosłych nauczyła się już dawno unikać agresji. Było to w danym czasie dla nich konieczne i jest jednocześnie tragedią. Konieczne, ponieważ stanowiło ochronę albo nawet strategię przetrwania, tragiczne, bo drogi ucieczki i sposoby unikania czegoś mogą mieć negatywne skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Wielu dorosłych nie miało w dzieciństwie dobrych wzorów do naśladowania i nie wie, jak można właściwie obchodzić się z gniewem. A do tego przeżyli i zapamiętali równanie: gniew + agresja = ból i opuszczenie. Kiedy byli wściekli, bito ich, odpychano, pogardzano nimi, ośmieszano, ignorowano i karano milczącym odrzuceniem, wysyłano do łóżka bez kolacji albo zamykano w pokoju aż "zgrzecznieją". To, że dziś nie potrafią wyrazić swojego oburzenia, bezradności, podniecenia albo agresji wobec innych ludzi, jest spowodowane przede wszystkim tym, że wtedy nie wolno im było pokazywać takich uczuć i zachowań. Nauczyli się być "milutcy", powstrzymywać gniew i usuwać go ze świadomości. Chcą być grzecznymi dziewczynkami i stuprocentowymi harcerzami - przyzwoici, grzeczni, uprzejmi, rycerscy, mili, uważni i życzliwi. Hołdują zasadzie: "wytrzymać - przetrzymać - trzymać język za zębami", dławiąc się nią.

Dlatego stopniowe konfrontowanie innych ludzi z własnym gniewem na płaszczyźnie emocjonalno-energetycznej jest żmudne ale możliwe. Im więcej zdobędziemy doświadczenia w obchodzeniu się z tym uczuciem, tym łatwiej możemy nauczyć się właściwego okazywania gniewu.

Pozdrawiam Beata Podbielska