

dr Teresa Jadczak-Szumilo

JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ, ABY NIE PRZERODZIŁA SIĘ W AGRESJĘ?

Złość należy do tych emocji, których często najbardziej się boimy. Kojarzy się z krzykiem, atakiem, utratą kontroli, przemocą albo zniszczeniem relacji. Tymczasem sama w sobie nie jest ani agresją, ani moralną porażką. Jest ważnym sygnałem organizmu. Informuje, że coś narusza nasze granice, że czujemy się zagrożeni, zawstydzeni, przeciążeni, pominięci albo bezradni. Może mobilizować do ochrony siebie, do powiedzenia „nie”, do zatrzymania krzywdy. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy złość nie może zostać rozpoznana, pomieszczona i uregulowana. Wówczas emocja przechodzi w stan alarmowy. Układ nerwowy mobilizuje ciało do walki, a człowiek traci dostęp do refleksji, empatii i zdolności zatrzymania impulsu. Złość przestaje być informacją, a staje się siłą, która przejmuje zachowanie. To właśnie w tym miejscu może pojawić się agresja: krzyk, upokarzanie, groźby, popychanie, niszczenie przedmiotów, atak słowny albo autoagresja. Dlatego pytanie „jak radzić sobie ze złością, aby nie przerodziła się w agresję?” nie jest jedynie pytaniem o dobre wychowanie czy samokontrolę. Jest pytaniem o regulację układu nerwowego.

Złość, agresja i dysregulacja

Warto odróżnić trzy zjawiska. Złość jest emocją. Agresja jest zachowaniem. Dysregulacja jest stanem układu nerwowego, w którym pobudzenie przekracza możliwości człowieka do jego pomieszczenia. To właśnie dysregulacja sprawia, że droga od złości do agresji staje się krótka. Człowiek może czuć silną złość i nie zachowywać się agresywnie. Może powiedzieć: „nie zgadzam się”, „to mnie rani”, „potrzebuję przerwy”, „nie chcę, żebyś tak do mnie mówił”. Może postawić granicę bez niszczenia relacji. Ale jeśli pobudzenie jest zbyt duże, a zdolność regulacji zbyt słaba, złość przestaje być przeżywana jako emocja możliwa do zniesienia. Staje się stanem zagrożenia. W takim stanie ciało reaguje szybciej niż myślenie. Przyspiesza tętno, napinają się mięśnie, oddech staje się płytszy, uwaga zawęża się do źródła zagrożenia. Organizm przygotowuje się do walki. To naturalna reakcja biologiczna, ale gdy wymyka się regulacji, może prowadzić do agresji.

Rozwój regulacji emocji

Allan Schore pokazuje, że zdolność do regulowania emocji kształtuje się bardzo wcześnie, w relacji z opiekunem, i jest silnie związana z rozwojem prawej półkuli mózgu. To prawa półkula odpowiada za przetwarzanie emocji, sygnałów z ciała, mimiki, tonu głosu, kontaktu wzrokowego i poczucia bezpieczeństwa w relacji. Dziecko nie uczy się regulacji głównie przez słowa. Uczy się jej przez doświadczenie bycia regulowanym.

Kiedy opiekun potrafi pomieścić złość, płacz, frustrację i napięcie dziecka, jego spokojna obecność staje się dla dziecka zewnętrznym regulatorem. Ton głosu, twarz, rytm kontaktu, dotyk, przewidywalność i dolność dorosłego do pozostania w relacji uczą układ nerwowy dziecka, że silne emocje można przeżyć bez katastrofy. Z czasem to, co najpierw wydarza się pomiędzy dzieckiem a dorosłym, staje się wewnętrzną zdolnością dziecka. Stajemy się zdolni do regulacji emocji w tym tak intensywnych jak złość.

Jeśli dziecko wielokrotnie doświadcza, że ktoś pomaga mu przejść przez pobudzenie i wrócić do równowagi, jego układ nerwowy uczy się tej drogi powrotu. Jeśli natomiast złość spotyka się z karą, zawstydzeniem, przemocą, chaosem lub odrzuceniem, dziecko nie uczy się bezpiecznego przeżywania emocji. Uczy się raczej, że złość jest niebezpieczna: trzeba ją tłumić albo rozładowywać gwałtownie.

Złość jako stan całego organizmu

Złość nie jest wyłącznie myślą. Jest stanem całego organizmu. Pojawia się w ciele wcześniej, niż zostanie nazwana słowami. Może zaczynać się od napięcia w brzuchu, zacisku szczęk, przyspieszonego oddechu, gorąca w klatce piersiowej, sztywności ramion, potrzeby natychmiastowego działania. Jeśli człowiek potrafi zauważyć te sygnały wcześniej, ma większą szansę zatrzymać agresję. Problem zaczyna się wtedy, gdy ciało jest już w stanie alarmu. Wówczas trudniej korzystać z myślenia, mentalizacji, empatii i przewidywania skutków. Człowiek nie tyle wybiera agresję w sposób spokojny i świadomy, ile działa z poziomu przeciążonego układu nerwowego. Nie oznacza to oczywiście, że agresję należy usprawiedliwiać. Oznacza natomiast, że skuteczna pomoc musi dotyczyć regulacji, a nie tylko oceny zachowania.

Co kryje się pod złością?

Złość często jest emocją wtórną. Pod nią mogą znajdować się stany bardziej kruche: wstyd, lęk, bezradność, odrzucenie, poczucie nieważności, samotność, przeciążenie. Łatwiej jest krzyknąć niż powiedzieć: „jestem bezradny”. Łatwiej zaatakować niż poczuć: „zostałam upokorzona”. Łatwiej obwiniać niż dotknąć własnego lęku. Dlatego reakcje złości bywają niewspółmierne do sytuacji. Dziecko wpada w rozpacz, bo trzeba skończyć zabawę. Nastolatek wybucha po uwadze nauczyciela. Dorosły reaguje agresją na pozornie drobny konflikt. Często aktualne zdarzenie uruchamia starszy ślad: pamięć bycia pomijanym, zawstydzanym, kontrolowanym albo bezradnym. Organizm reaguje wtedy nie tylko na teraźniejszość, ale także na wcześniejsze doświadczenia, które nie zostały dostatecznie uregulowane.

Kiedy złość najłatwiej przechodzi w agresję?

Ryzyko agresji rośnie, gdy układ nerwowy jest przeciążony. Brak snu, głód, choroba, nadmiar bodźców, przewlekły stres, samotność, napięcie w relacji czy poczucie niezrozumienia obniżają próg tolerancji. Wtedy nawet niewielka frustracja może wywołać silną reakcję. Ryzyko rośnie również wtedy, gdy złość spotyka się z zawstydzeniem. Komunikaty: „uspokój

się natychmiast”, „nie przesadzaj”, „zachowujesz się okropnie”, „co z tobą jest nie tak?” zwykle nie regulują. One dokładają wstyd do pobudzenia. A złość połączona ze wstydem bardzo łatwo przechodzi w atak albo odcięcie.

Agresja pojawia się także częściej wtedy, gdy człowiek nie zna własnych sygnałów ostrzegawczych. Nie zauważa, że ciało już weszło w tryb walki. A kiedy pobudzenie przekroczy próg tolerancji, dostęp do samokontroli gwałtownie maleje.

Jak zatrzymać złość, zanim stanie się agresją?

Pierwsza zasada brzmi: regulację złości trzeba zaczynać wcześniej niż w chwili wybuchu. W samym szczycie pobudzenia człowiek ma ograniczony dostęp do refleksji. Dlatego najważniejsze jest uczenie się rozpoznawania momentu, w którym złość się pojawia i dopiero rośnie. Pomaga zatrzymanie się i nazwanie stanu: „jestem bardzo pobudzona”, „zaraz mogę powiedzieć coś raniącego”, „muszę zrobić przerwę”. Taka przerwa nie jest ucieczką od relacji. Jest sposobem ochrony relacji przed agresją. Pomaga także regulacja przez ciało: wolniejszy wydech, kontakt stóp z podłogą, wyjście z pomieszczenia, zimna woda na twarz, spacer, rozładowanie napięcia ruchem, który nie jest atakiem. Celem nie jest natychmiastowe usunięcie złości, ale obniżenie pobudzenia na tyle, by wróciła zdolność myślenia. Dopiero potem warto pytać: „co mnie tak naprawdę uruchomiło?”, „czy pod złością jest wstyd, lęk, bezradność, przeciążenie?”, „jaką granicę muszę postawić?”. Wtedy złość może stać się informacją, a nie przemocą.

Jak pomagać dziecku?

Dziecko w silnej złości nie potrzebuje ani pobłażliwości, ani dodatkowego strachu. Potrzebuje połączenia regulacji i granicy. Dorosły powinien zatrzymać agresję, ale nie lekceważyć, pomijać czy zawstydząć emocji. Pomocny komunikat brzmi: „Widzę, że jesteś bardzo zły. Nie pozwolę ci bić. Pomogę ci przez to przejść”. W tym zdaniu są trzy ważne elementy: uznanie emocji, jasna granica i obecność dorosłego. Dziecko słyszy: twoja złość jest do przyjęcia, ale agresja nie. Dopiero kiedy pobudzenie opadnie, można rozmawiać. Wtedy warto pomóc dziecku połączyć ciało, emocję i zachowanie: „Byłeś bardzo zły, bo musieliśmy skończyć zabawę. Twoje ciało było już bardzo napięte. Uderzyłeś, ale następnym razem będziemy szukać innego sposobu”. Tak buduje się samoregulacja: nie przez zawstydzenie, ale przez rozumienie, granicę i powtarzalne doświadczenie powrotu do relacji.

Czego nie robić ze złością?

Nie pomaga tłumienie złości. Emocja, której nie wolno czuć, nie znika. Często wraca jako drażliwość, chłód, wybuch, autoagresja albo objaw z ciała. Nie pomaga także agresywne „wyładowywanie”. Jeśli organizm uczy się, że napięcie rozładowuje się przez atak, wzorzec agresji może się utrwaląć. Nie pomaga zawstydzanie. Człowiek, który słyszy, że z jego emocją jest „coś nie tak”, nie uczy się regulacji. Uczy się ukrywania, obrony albo ataku. Potrzebna jest przyjęcie tego co przeżywamy: złość wolno czuć, ale nie wolno krzywdzić innych. Emocja jest dopuszczalna. Przemoc nie.

Złość potrzebuje regulacji, nie przemocy

Najważniejszy wniosek płynący z neurobiologii rozwoju i psychoterapii jest prosty: złość nie jest przeciwieństwem zdrowia psychicznego. Jest częścią życia. Problemem nie jest to, że człowiek się złości, ale to, czy potrafi pozostać z tą złością bez niszczenia siebie i innych. Praca ze złością jest więc pracą z układem nerwowym, z historią przywiązania i z poczuciem bezpieczeństwa. Polega na rozpoznawaniu własnych stanów, odzyskiwaniu regulacji, rozumieniu tego, co kryje się pod emocją, i uczeniu się wyrażania złości bez przemocy. Jeśli chcemy pomagać dzieciom i dorosłym, nie wystarczy mówić: „nie złość się” albo „opanuj się”. Trzeba raczej uczyć: „złość jest sygnałem; zatrzymajmy się, zobaczmy, co się dzieje, wróćmy do regulacji, postawmy granicę bez ranienia”. Wtedy złość może przestać być siłą niszczącą, a stać się informacją o granicach, potrzebach i bólu, który domaga się zauważenia.

Bibliografia

- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2022). *Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu*. Warszawa: Czarna Owca.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company.
- Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2012). *Rozwój umysłu. Jak stajemy się tym, kim jesteśmy*. Poznań: Zys i S-ka.
- Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. New York: W. W. Norton & Company.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking.