

**Porozmawiajmy o...**



**Rozmowy  
o złości**

**Porozmawiajmy o...**



**Rozmowy  
o złości**

Wstęp .....	3
Część I – Jak sobie radzić ze złością? .....	4
Skąd się bierze złość?	
Obawy dotyczące złości	
Funkcje złości	
Odpowiedzialność za swoje uczucia i zachowania	
Unikanie wybuchu niekontrolowanej złości	
Wyrażanie złości	
Uczucia kryjące się pod złością	
Złość wskutek frustracji	
Złość wskutek nierealistycznych oczekiwań	
Negatywne myślenie sprzyjające wybuchom złości	
Sposoby myślenia podsycające złość	
Negatywna interpretacja zdarzeń jako przyczyna złości	
Złość jako sposób na unikanie bliskości	
Część II – Złość wskutek niewybaczonych uraz .....	46
Złość wskutek niewybaczonych uraz	
Czym jest wybaczenie	
Zyski i straty z wybuchów złości	
Część III – Złość w zaburzeniach psychicznych .....	66
Alkohol a złość	
Kiedy potrzebna jest pomoc lekarza	
Bibliografia .....	78
O Fundacji Dorastaj z Nami .....	80
O Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa .....	81

Szanowni Państwo!

- Na ostatnich warsztatach, zorganizowanych przez naszą Fundację Dorastaj z Nami oraz Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa, podjęliśmy w gronie ekspertów, przyjaciół i podopiecznych śmiałą próbę „rozbrowienia złości”. Nie przypadkiem piszemy „rozbrowienia”, bo owładnięty złymi emocjami człowiek jest jak tykająca bomba lub buchający wulkan.
- Niniejszy poradnik, napisany po warsztatach przez psychologa i psychoterapeutę – pana Bogusława Włodawca, to nic innego jak konkretna i bardzo pomocna instrukcja tego „rozbrowiania”. Jak twierdzi autor: „Omówione w nim zostały doraźne sposoby unikania wybuchu niekontrolowanej złości, możliwe do zastosowania natychmiast, choć pomagające krótkoterminowo. Opisano metody wyrażania złości w bezpiecznej formie (pozwalające zachować dobre relacje z ludźmi), a także obszary, gdzie potrzebna może być długoterminowa praca nad sobą, by w jej rezultacie znacznie zmniejszyć swoją skłonność do wybuchów złości i stać się spokojniejszym człowiekiem. Ostatnia część poradnika poświęcona została zaburzeniom, w których skłonność do nadmiernego reagowania złością jest jednym z objawów i w których konieczna jest pomoc farmakologiczna”.
- Nic dodać, nic ująć. Zapraszamy Państwa serdecznie do lektury tego wartościowego, szczególnie merytorycznego, wykładu.



**Magdalena Pawlak**

Prezes Zarządu Fundacji  
Dorastaj z Nami



**ptk Szczepan Głuszcak**

Dyrektor Centrum Weterana  
Działań Poza Granicami Państwa

# CZĘŚĆ I



Jak sobie radzić  
ze złością?

## Skąd się bierze złość?



Niestety, natura ludzka nie różni się aż tak bardzo od zwierzęcej, wbrew temu, co wolelibyśmy o sobie myśleć. Byłoby wielką naiwnością sądzić, że wśród wszystkich gatunków zwierząt tylko człowiek może być z natury całkowicie wolny od agresji.

Złość jest uczuciem, które skłania nas do agresji. Skłonność do niej z kolei jest naturalna i występuje niemal u wszystkich gatunków zwierząt. Można ją zaobserwować np. wśród owadów, gadów, ryb, ptaków i ssaków. Etolodzy wymieniają m.in. agresję terytorialną (mającą na celu obronę swojego terytorium), agresję przemieszczoną (wyładowaną na zastępczym obiekcie – np. pogryzienie właściciela odciągającego swojego wzburzonego psa od innych psów), agresję ze strachu (np. kot broniący się przed psem), agresję wynikającą z walki o zasoby (np. dwa psy walczące o kość) lub o samicę (np. walki jeleni), agresję samic w obronie potomstwa (np. loch broniących warchlaków), agresję łowczą (u drapieżników) lub agresję dominacyjną (której powodem jest rywalizacja o pozycję w stadzie, np. „porządek dziobania” wśród kur). Dokładnie takie same rodzaje zachowań agresywnych możemy obserwować także wśród ludzi, choć formy przejawiania się tej agresji są u nas zazwyczaj bardziej ucywilizowane.

Niestety, natura ludzka nie różni się aż tak bardzo od zwierzęcej, wbrew temu, co wolelibyśmy o sobie myśleć. Byłoby wielką naiwnością sądzić, że wśród wszystkich gatunków zwierząt tylko człowiek może być z natury całkowicie wolny od agresji. Zławszcza że cała historia ludzkości wskazuje na coś zupełnie przeciwnego. Nasza historia to przede wszystkim historia wojen o terytoria i o zasoby (np. ropę naftową). Znany psycholog ewolucyjny David Buss w książce *Morderca za ścianą* wykazał, że większość zwyczajnych ludzi w sprzyjających warunkach miewa mordercze skłonności i byłaby zdolna do zbrodni. Skłonność do agresji jest jednak zróżnicowana u poszczególnych osób i zależy m.in. od poziomu hormonów (zwławszcza testosteronu).

## Obawy dotyczące złości



**O ile nie musimy (a często nawet nie jesteśmy w stanie) kontrolować swoich uczuć, o tyle jednak powinniśmy się starać kontrolować swoje zachowanie. Zachowanie bowiem podlega ocenie moralnej.**

Kultura, w której żyjemy, narzuca pewne ograniczenia, jeśli chodzi o wyrażanie złości. Osoba dobrze wychowana nie obrzuca innych ludzi wyzwiskami ani wulgaryzmami, nie okłada pięściami ani nie rzuca przedmiotami. Niektórzy, można powiedzieć – zbyt dobrze wychowani – potępiają siebie samych nawet za samo odczuwanie złości, zwłaszcza wobec bliskich osób. Odczuwanie negatywnych emocji, takich jak wściekłość, gniew lub nienawiść, wobec najbliższych budzi w nich przerażenie, oznacza bowiem dla nich, że są złymi ludźmi, złymi dziećmi, złymi rodzicami albo złymi przyjaciółmi. Aby uchronić pozytywny obraz siebie, tłumią negatywne uczucia, wypierają je ze świadomości, nie chcą ich sobie uzmysłowić, nazwać, przeżyć ani wyrazić. W niektórych przypadkach prowadzi to do rozwoju nerwic, gdy stłumiona złość wyraża się poprzez napady paniki, fobie, dolegliwości psychosomatyczne lub unikanie bliskich relacji z ludźmi\*.

Tymczasem uczucia nie podlegają ocenie moralnej. Wszystkie uczucia są dozwolone, choć już nie każdy sposób ich wyrażania. O ile nie musimy (a często nawet nie jesteśmy w stanie) kontrolować swoich uczuć, o tyle jednak powinniśmy się starać kontrolować swoje zachowanie. Zachowanie bowiem podlega ocenie moralnej.

**Wszystkie uczucia są dozwolone, ale nie każdy sposób ich wyrażania.**

Aby zachować zdrowie psychiczne, należy sobie pozwalać na przeżywanie wszystkich uczuć, jakie się w nas pojawiają, niezależnie od tego, czy są pozytywne, czy negatywne. Obserwować je tak, jak obserwuje się chmury na niebie, które przyplývają i odpływają. Zastanawiać się, skąd się wzięły i na ile są adekwatne do otaczającej rzeczywistości. Wgląd w siebie, rozumienie prawdziwych powodów odczuwania swoich emocji ułatwia podjęcie decyzji, kiedy się nimi kierować, a kiedy – wręcz przeciwnie – postąpić inaczej, niż nam podpowiadają.

\* Nie jest jednak uprawnione twierdzenie przeciwne, że każda nerwica wynika z tłumienia złości.

## Funkcje złości



---

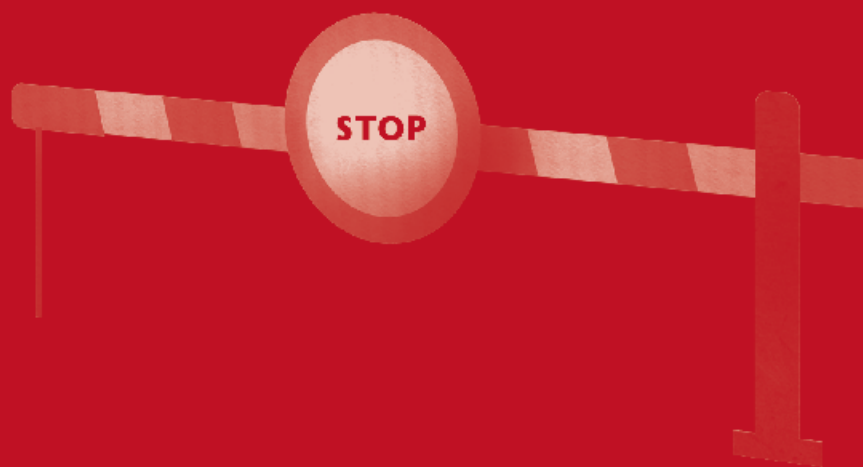
Złość jest uczuciem, które pełni wiele pożytecznych funkcji.

Złość jest uczuciem, które pełni wiele pożytecznych funkcji: pomaga w obronie swoich granic, informuje, kiedy jesteśmy wykorzystywani, manipulowani lub niesprawiedliwie traktowani. Daje energię i motywację do obrony swoich praw. Zachęca do działania. Całkowite wyzbycie się złości może prowadzić do bezbronności w relacjach z ludźmi. Ponieważ ludzie mają skłonność, by reagować bardziej na komunikaty niewerbalne niż werbalne, prośba o zmianę niewłaściwego zachowania wypowiedziana ciepłym tonem może zostać zignorowana. Ta sama prośba wypowiedziana tonem stanowczym może być potraktowana poważniej.

Jednakże, jak każde uczucie, złość może być też nadmiarowa w stosunku do wydarzenia, na które jest odpowiedzią, nieadekwatna do okoliczności albo niczym nieuzasadniona.

Celem tej publikacji nie jest zatem zachęcanie Czytelnika, by całkowicie wyzbył się złości, lecz by wykorzystywał ją jako źródło energii do asertywnej obrony siebie i swoich praw, wyrażał ją w sposób niekrzywdzący innych ludzi, a także by umiał sobie z nią poradzić, gdy jest nieuzasadniona lub nieadekwatna do sytuacji.

## Odpowiedzialność za swoje uczucia i zachowania



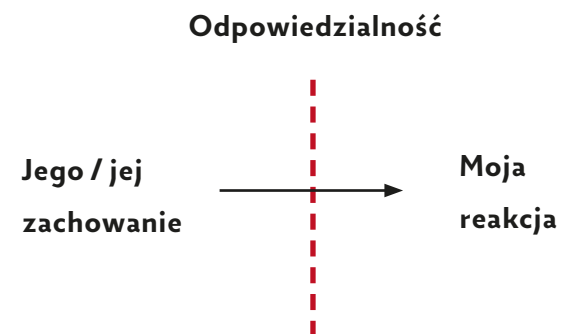
Pierwszym krokiem, by zapanować nad wyrażaniem złości, jest wzięcie na siebie odpowiedzialności za swoje uczucia i zachowania. Mamy bowiem skłonność, by szukać przyczyny na zewnątrz siebie, obarczać innych ludzi i okoliczności życiowe winą za własne reakcje.

Pierwszym krokiem, by zapanować nad wyrażaniem złości, jest wzięcie na siebie odpowiedzialności za swoje uczucia i zachowania. Mamy bowiem skłonność, by szukać przyczyny na zewnątrz siebie, obarczać innych ludzi i okoliczności życiowe winą za własne reakcje. Wyrażamy to następującymi słowami:

- „ZŁOŚCISZ MNIE”;
- „ONA MNIE ZDENERWOWAŁA”;
- „ON MNIE DOPROWADZIŁ DO ŁEZ SWOIM ZACHOWANIEM”;
- „TO MNIE DOPROWADZA DO SZAŁU”;
- „WYPROWADZACIE MNIE Z RÓWNOWAGI TYM, CO ROBICIE”;
- „ONI MNIE IRYTUJĄ”.

Przy takim sposobie myślenia naturalną jego konsekwencją staje się przekonanie, że warunkiem zmiany naszych uczuć jest zmiana na zewnątrz nas, a co za tym idzie – oczekiwanie, że inni ludzie zmienią swoje postępowanie, by nas uwolnić od negatywnych uczuć.

Tymczasem inni ludzie odpowiadają za swoje zachowanie, ale to my odpowiadamy za swoje reakcje (zarówno za swoje uczucia, jak i zachowania). Obrazuje to poniższy rysunek:





Granica, kto za co odpowiada, jest niewidoczna, ale istnieje. Każdy odpowiada za siebie. Inni ludzie są odpowiedzialni za swoje (niewłaściwe) zachowanie, ale niewłaściwe zachowanie innych nie zdejmuje z nas odpowiedzialności za naszą reakcję. Niezbędnym krokiem, by zacząć panować nad swoimi reakcjami, jest wzięcie za nie odpowiedzialności.

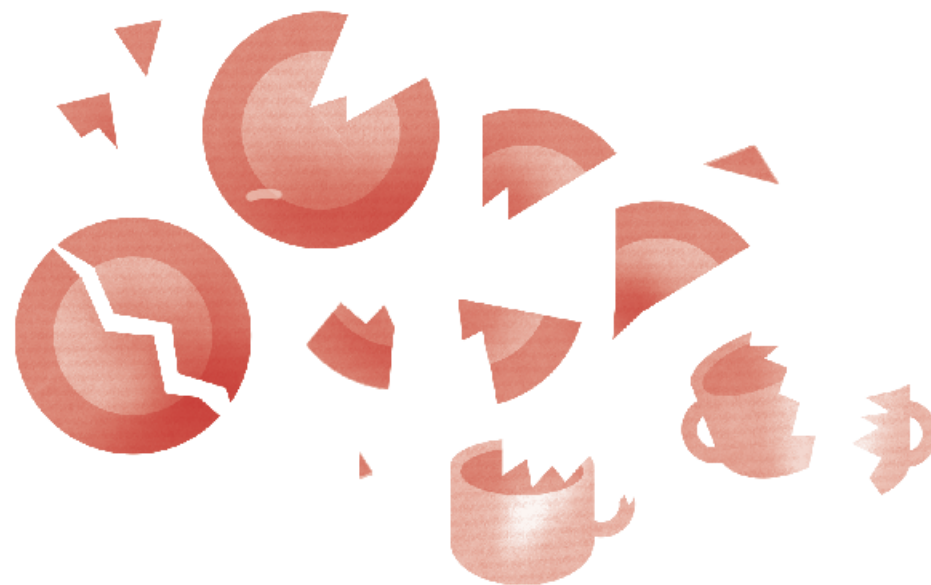
*Pan Janusz był alkoholikiem i sprawcą przemocy w rodzinie. Podczas zajęć nt. radzenia sobie ze złością w trakcie terapii odwykowej tłumaczył terapeutę, że jego żona czasem tak go wkurzała, że nie był po prostu w stanie nad sobą zapanować. Terapeuta zapytał, czy byłby w stanie zapanować nad sobą, gdyby w tamtej sytuacji stał nad nim policjant i przyłożył mu broń do czoła, ostrzegając, że strzeli, jeśli ten tylko się ruszy. Pan Janusz przyznał, że wówczas jednak zapanowałby nad sobą.*

Historia ta obrazuje, że w zdecydowanej większości sytuacji (pomijając choroby psychiczne, w których odpowiedzialność jest wyłączona) jesteśmy w stanie zapanować nad swoimi reakcjami, lecz niekiedy pozwalamy sobie na utratę panowania nad sobą, jeśli mamy przekonanie, że możemy bezkarnie to zrobić. Zazwyczaj pozwalamy sobie na to wobec osób słabszych lub w jakiś sposób od nas zależnych. Jeśli chcemy to zmienić, powinniśmy wziąć na siebie odpowiedzialność za swoje uczucia i zachowania, co ma także wyraz w sposobie myślenia i mówienia o swoich uczuciach. Wyraża się to następującymi słowami:

- „ZŁOSZCZĘ SIĘ NA CIEBIE”;
- „ZDENERWOWAŁEM SIĘ NA NIĄ”;
- „PŁAKAŁAM, KIEDY ON TAK SIĘ ZACHOWAŁ”;
- „WPADŁAM W SZAŁ, DOPROWADZIŁAM SIĘ TYM DO SZAŁU”;
- „WYPROWADZAM SIĘ Z RÓWNOWAGI, TRACĘ RÓWNOWAGĘ; KIEDY WIDZĘ, CO ROBICIE”;
- „IRYTUJĘ SIĘ NA NICH”.

---

**Pozwalamy sobie na utratę panowania nad sobą, jeśli mamy przekonanie, że możemy bezkarnie to zrobić.**

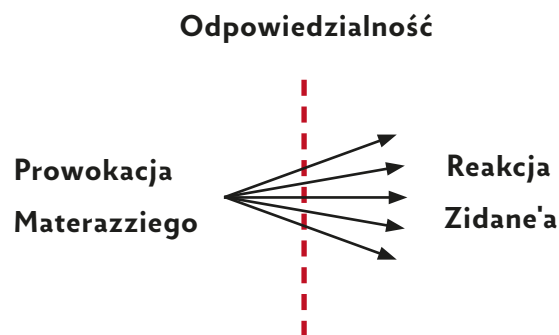


Warto mieć świadomość, że reagowanie złością i agresywnym zachowaniem nie jest jedyną możliwością, lecz jedną z wielu opcji, które mamy do wyboru. Wybór, jakiego dokonamy, jest naszą odpowiedzialnością.

*Podczas finałowego meczu mistrzostw świata w piłce nożnej w 2006 roku między Francją a Włochami gracz włoskiej drużyny Marco Materazzi prowokował Francuza Zinedine'a Zidane'a, wypowiadając obraźliwe słowa na temat matki i siostry Zidane'a. W odpowiedzi Zidane uderzył Włocha głową w klatkę piersiową, obalając go na ziemię. Za to niesportowe zachowanie został ukarany czerwoną kartką i musiał opuścić boisko, czym osłabił swój zespół.*

Był to ostatni mecz w karierze Zidane'a i jego ostatnia szansa, by ponownie zdobyć złoty medal mistrzostw świata, tak jak tego dokonał cztery lata wcześniej. Francja długo miała przewagę w tym meczu i miała szansę, by obronić tytuł mistrzów świata. Jednakże, osłabiona brakiem najlepszego gracza, przegrała mecz. Mistrzami świata zostali Włosi.

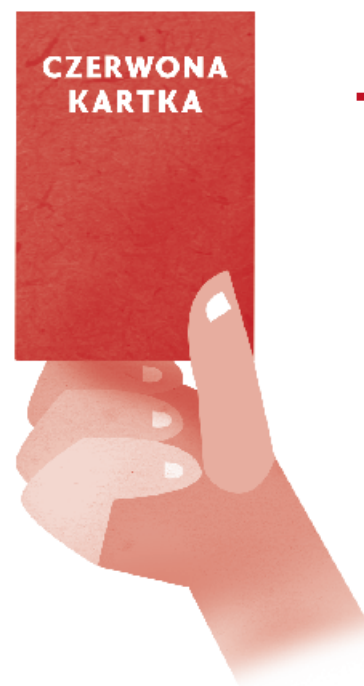
Po meczu specjalistka ds. odczytywania mowy z ruchów warg przeanalizowała zapis wideo i potwierdziła, że Zidane był obrażany przez Materazziego. Międzynarodowa Federacja Piłkarska (FIFA) wymierzyła kary obu graczom. Materazzi za swoją prowokację musiał zapłacić grzywnę w wysokości 5000 franków szwajcarskich, a Zidane za swoją reakcję 7500 franków szwajcarskich.



Trudno mieć sympatię dla prowokatora, który zapewne celowo starał się sprowokować najlepszego gracza drużyny przeciwnej, by ten zareagował agresywnie i osłabił swój zespół, wylatując z boiska. Jednakże, mimo zrozumienia dla Zidane'a, należy uznać, że kara wymierzona obu graczom była sprawiedliwa. Zidane miał wiele innych reakcji do wyboru w odpowiedzi na prowokację Materazziego: mógł zamienić się pozycjami z innym francuskim graczem, by uniknąć kontaktu z Materazzim,

mógł poprosić trenera o zmianę, jeśli obawiał się, że nie zapanuje nad sobą, mógł się modlić o spokój, by dotrwać do końca meczu, mógł obrócić całą sytuację w żart, mógł zgłosić sędziemu, że jest prowokowany itp. Wybrał agresywny atak i za ten wybór ponosi odpowiedzialność.

Jeśli zatem chcemy zapanować nad swoim zachowaniem w trudnych sytuacjach, drogą do tego jest wzięcie na siebie pełnej odpowiedzialności za swoje uczucia i za swoje zachowanie.



**Jeśli zatem chcemy zapanować nad swoim zachowaniem w trudnych sytuacjach, drogą do tego jest wzięcie na siebie pełnej odpowiedzialności za swoje uczucia i za swoje zachowanie.**

## Unikanie wybuchu niekontrolowanej złości



Jeśli obawiamy się, że możemy wybuchnąć i powiedzieć lub zrobić coś, czego potem będziemy żałować, możemy natychmiast się oddalić.

W dalszej części poradnika będzie mowa o tym, jak długoterminowo pracować nad sobą, by zmniejszyć swoją skłonność do wybuchów złości i stać się spokojniejszym człowiekiem. Istnieją wszakże doraźne metody pozwalające uniknąć wybuchu niekontrolowanej złości, możliwe do zastosowania od razu, bez długiej pracy nad sobą.

### Przerwa w kontakcie

Jeśli obawiamy się, że możemy wybuchnąć i powiedzieć lub zrobić coś, czego potem będziemy żałować, możemy natychmiast się oddalić, mówiąc: „PRZEPRASZAM, NIE MOGĘ TERAZ ROZMAWIAĆ. WRÓCĘ ZA CHWILĘ”.

Oddalamy się, nie pozwalając się zatrzymać. Wracamy dopiero wtedy, gdy się uspokoiemy i ułożymy sobie w głowie, co chcemy powiedzieć.

### Głębokie oddychanie

W złości mamy skłonność do wstrzymywania oddechu lub oddychania szybko i płytko. Głęboki i spokojny oddech jest natomiast charakterystyczny dla stanu relaksu. Starając się wymusić na sobie głęboki oddech, wypełniając najpierw przeponę, a następnie klatkę piersiową, możemy nieco się uspokoić, co może wystarczyć, by uniknąć wypowiedzenia niewłaściwych słów lub niewłaściwego zachowania.

## Wyrażanie złości

###!

@#@!?

Du\*\*!!

Wyrażanie złości za pomocą właściwych słów (bez wyzwisk i wulgaryzmów) może pomóc odreagować złość i przynieść podobną ulgę jak fizyczna agresja, lecz bez związanego z nią poczucia winy.

W bliskich relacjach, z osobami, z którymi łączy nas miłość lub przyjaźń, mogą się pojawić ambiwalentne uczucia. Nie jest możliwe, by wobec bliskich osób odczuwać wyłącznie pozytywne uczucia. Wyrażanie negatywnych uczuć w bezpiecznej formie, takiej, która nie czyni nikomu krzywdy (bez przemocy fizycznej i psychicznej), ułatwia ich odreagowanie i przynosi ulgę.

### Werbalne wyrażanie złości

Wyrażanie złości za pomocą właściwych słów (bez wyzwisk i wulgaryzmów) może pomóc odreagować złość i przynieść podobną ulgę jak fizyczna agresja, lecz bez związanego z nią poczucia winy. Warto to robić według następującego schematu:

(Ja) **czuję** [uczucie], **kiedy ty** [zachowanie].

Na przykład:

- „JESTEM NA CIEBIE ZIRYTOWANA, KIEDY WIDZĘ, ŻE ZOSTAWIŁEŚ BRUDNE SKARPETKI NA PODŁODZE”;
- „CZUJĘ ROZDRAŻNIENIE, GDY WIDZĘ STOS BRUDNYCH NACZYŃ POZOSTAWIONYCH W ZLEWIE”.

Wyrażając uczucia w tej formie, nie przypisujemy drugiej stronie odpowiedzialności za to, co czujemy. Odnosimy się natomiast do jej konkretnego zachowania, którego skutki można zaobserwować. Unikamy zgeneralizowanych ocen („JESTEŚ BAŁAGANIARZEM”, „JESTEŚ KIEPSKĄ KUCHARKĄ”), które łatwo można by zakwestionować („PRZECIEŻ W CZORAJ UMYŁEM PODŁOGĘ”). Trudno natomiast zakwestionować fakty, które wciąż są widoczne dla wszystkich: brudne skarpetki na podłodze albo stos brudnych naczyń w zlewie.

Taka forma wyrażania negatywnych uczuć nie niszczy bliskiej relacji ani nie jest raniąca. Ulgą związaną z wyrażeniem negatywnych uczuć przyczynia się do tego, że relacja łącząca ludzi nadal może być bliska i satysfakcjonująca dla obu stron.

## Cztery kroki asertywnego wyrażania złości

Innym sposobem wyrażania złości może być odnośnienie się do czyjegoś, nieodpowiadającego nam zachowania w czterech krokach:

- › Powiedz komuś, co robi.
- › Powiedz, jak się z tym czujesz.
- › Powiedz, co zrobisz, jeśli ktoś nie zmieni zachowania.
- › Zrób, co zapowiedziałeś.

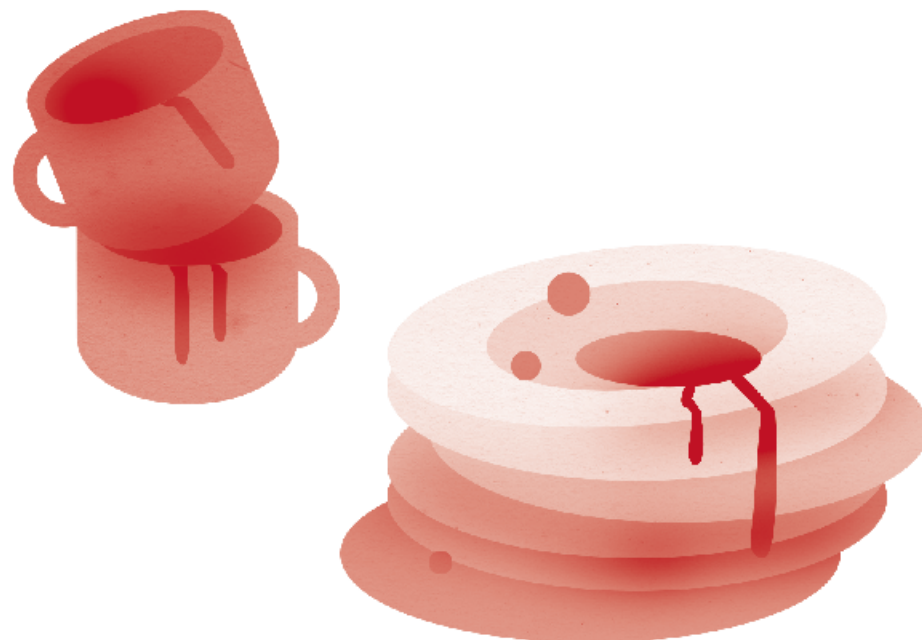
Na przykład:

- „ZOSTAWIŁEŚ ZABAWKI POROZRZUCANE NA PODŁODZE”;
- „JESTEM NA CIEBIE ZIRYTOWANA, GDY NIE SPRZĄTASZ ZABAWEK”;
- „JEŚLI NIE SPRZĄTNIESZ ZABAWEK, SPAKUJĘ JE DO PUDEŁKA I WYNIOSĘ DO PIWNICY”;
- [Pakuję zabawki i je wynoszę do piwnicy].

Unikamy przy tym gróźb karalnych i przemocy fizycznej.

---

Unikamy zgeneralizowanych ocen („JESTEŚ BAŁAGANIARZEM”, „JESTEŚ KIEPSKĄ KUCHARKĄ”), które łatwo można by zakwestionować („PRZECIEŻ WCZORAJ UMYŁEM PODŁOGĘ”, „WSZYSTKIM POZA TOBĄ SMAKUJĄ MOJE ZUPY”). Trudno natomiast zakwestionować fakty, które wciąż są widoczne dla wszystkich: brudne skarpetki na podłodze albo stos brudnych naczyń w zlewie.



## Uczucia kryjące się pod złością



Niektóre osoby mają skłonność do zamieniania trudnych dla nich uczuć w złość.

Niektóre osoby mają skłonność do zamieniania trudnych dla nich uczuć w złość. Nie chcą się mierzyć z emocjami, które kojarzą się z bolesnymi zdarzeniami w ich życiu i przywołują przykre wspomnienia. Łatwiej im wówczas przeżywać złość niż uczucie, które się pod nią kryje.

### Uczucia, które często kryją się pod złością, to:

- |                        |                       |                |
|------------------------|-----------------------|----------------|
| › bezradność;          | › poczucie niższości; | › smutek;      |
| › zazdrość;            | › rozczarowanie;      | › zranienie;   |
| › poczucie odrzucenia; | › poczucie klęski;    | › przykrość;   |
| › rozpacz;             | › poczucie krzywdy;   | › strach;      |
| › poczucie winy;       |                       | › żal;         |
|                        |                       | › upokorzenie. |

Aby zmniejszyć swoją skłonność do wybuchów złości, należałoby nauczyć się przeżywania wymienionych wyżej uczuć, ilekroć się pojawiają, nie zamieniając ich na złość. Może się wówczas okazać, że przeżywanie złości było łatwiejsze niż zmierzenie się np. z poczuciem bezradności, zazdrością albo upokorzeniem.

Wszystkie te emocje są częścią ludzkiego doświadczenia i w dłuższej perspektywie żaden człowiek nie uchroni się przed ich przeżywaniem. Niektóre osoby jednak zachowują się tak, jakby postanowiły nigdy więcej nie przeżywać tych uczuć – wówczas gdy zdarzają się sytuacje je przywołujące, zamieniają niechciane uczucia na złość.

Rozwiązaniem tego problemu jest zaakceptowanie niechcianych uczuć, nauczenie się ich przeżywania. Niekiedy wiąże się to z potrzebą odreagowania trudnych emocji z przeszłości podczas psychoterapii.

## Złość wskutek frustracji



**Frustracja to stan  
niezaspokojenia  
potrzeby.**

Frustracja to stan niezaspokojenia potrzeby. Gdy jakieś nasze potrzeby pozostają niezaspokojone (np. gdy odczuwamy głód), mamy skłonność do odczuwania złości<sup>\*\*</sup>. Wyraźnie widać to u małych dzieci, które płaczą, krzyczą lub rzucają się na podłogę, domagając się zaspokojenia jakiejś ich potrzeby albo zachcianki.

Niemowlęta nie potrafią jeszcze powiedzieć, czego chcą, umieją tylko płakać, gdy są sfrustrowane. Empatyczna matka potrafi jednak odgadnąć, czego potrzebuje jej dziecko, i zazwyczaj zaspokoić jego potrzeby. Na tym etapie życia na ogół potrzeby dziecka zaspokajane są tak szybko, jak tylko jest to możliwe.

W kolejnych latach życia dziecko jednak powinno nauczyć się, że jego potrzeby, choć ważne i na ogół są zaspokajane, to jednak mogą być niekiedy zaspokajane z pewnym odroczeniem lub nawet niezaspokajane wcale. Np. może usłyszeć, że jakąś zabawkę dostanie później bądź że jakaś jego zachcianka nie zostanie spełniona. W procesie wychowania dziecko potrzebuje bowiem zdobycia dwóch ważnych umiejętności: wyrażania swoich potrzeb za pomocą próśb oraz znoszenia odmowy, a co za tym idzie – frustracji (stanu niezaspokojenia potrzeby).

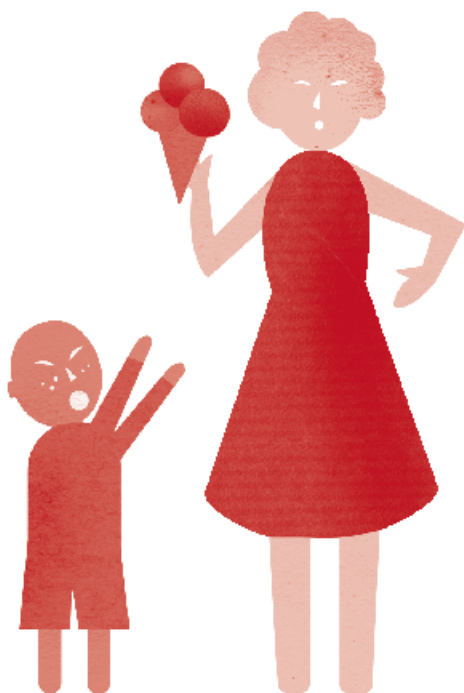
Jeśli potrzeby dziecka frustrowane są zbyt często, uczy się ono, że jego potrzeby są nieważne. Może mieć potem w dorosłym życiu trudności, by dbać o siebie i o swoje interesy. Jeśli z kolei rodzice spełniają każdą jego zachciankę, może nauczyć się, że jego potrzeby są ważniejsze niż potrzeby innych ludzi, i wyrosnąć na osobę roszczeniową oraz niecierpliwą.

Frustracja jest częścią życia. Nie ma ludzi, których wszystkie potrzeby są stale zaspokojone. Niemożliwe jest też (ani niepożądane) doskonałe zaspokojenie wszystkich potrzeb dziecka.

<sup>\*\*</sup> Według Johna Dollarda, twórcy teorii frustracji-agresji, każda frustracja prowadzi do agresji (lub powoduje gotowość do zachowania agresywnego) i każdą agresję poprzedza jakiś rodzaj frustracji. Krytycy Dollarda wskazywali, że nie każda frustracja musi rodzić agresję (istnieją inne sposoby radzenia sobie z nią). Nieprawdziwe wydaje się też twierdzenie, że frustracja jest jedynym powodem agresji.

Przeciwnie – umiejętność znoszenia frustracji jest bardzo ważna dla jego przyszłych osiągnięć. Te dzieci, które się tego nauczą, mają później bardziej udane życie – lepiej sobie radzą w szkole, na studiach i w pracy\*\*\*.

Niektóre nasze potrzeby (np. potrzebę jedzenia) możemy zaspokoić sami. Jednakże jesteśmy istotami społecznymi i wiele naszych potrzeb (np. potrzebę przynależności, szacunku, miłości) możemy zaspokoić tylko w kontakcie z innymi ludźmi.



\*\*\* Wykazał to eksperyment Waltera Mischela, w którym badacz oferował dzieciom cukierki, zastrzegając, że te z nich, które powstrzymają się przed ich natychmiastowym zjedzeniem, po 15 minutach otrzymają drugi cukierek. Wyniki późniejszych badań pokazały, że te dzieci, które umiały się oprzeć pokusie (odroczyć gratyfikację), osiągały później większe sukcesy w życiu dorosłym.

---

**Umiejętność znoszenia frustracji jest bardzo ważna dla przyszłych osiągnięć. Te dzieci, które się tego nauczą, mają później bardziej udane życie – lepiej sobie radzą w szkole, na studiach i w pracy.**

*W Łodzi policja zatrzymała wandala, który niszczył zaparkowane na ulicy samochody. Zatrzymującym go policjantom wyjaśnił, że został sam na święta i doskwierała mu z tego powodu samotność.*

Rodzice mają obowiązek zaspokajać ważne potrzeby dzieci. W dorosłym życiu jednak nie mamy już nikogo, kto miałby wobec nas taki obowiązek, nie możemy też domagać się zaspokojenia naszych potrzeb płaczem ani krzykiem, ani oczekiwać, że ktoś (jak empatyczna matka) sam je odgadnie i zaspokoi. Potrzebna jest umiejętność zabiegania u innych ludzi, by zechcieli zaspokoić nasze potrzeby. W odpowiedzi na prośbę możemy usłyszeć: „TAK, CHĘTNIE” / „OWSZEM, ALE NIE TERAZ” / „NIE”.

Osoby skłonne do zaspokojenia naszych potrzeb zazwyczaj będą też oczekiwać wzajemności.



## Jak w dojrzały sposób zabiegać o zaspokojenie swoich potrzeb?

Zasady komunikacji bez przemocy (*nonviolent communication*) sformułował Marshall Rosenberg. Zaleca on, by wyrażać swoje potrzeby wg następującego schematu: (1) spostrzeżenie, (2) uczucia, (3) potrzeba, (4) prośba.

**Kiedy widzę (słyszę)...., to czuję....,bo chcę** (mam potrzebę, jest dla mnie ważne)...., **a zatem czy zechciałbyś/zechciałabyś...**

Na przykład:

- „KIEDY WIDZĘ TWOJE BRUDNE SKARPETKI NA PODŁODZE, TO CZUJĘ IRYTACJĘ. JEST DLA MNIE WAŻNE, BY W NASZYM DOMU BYŁ PORZĄDEK. CZY MÓGŁBYŚ JE WRZUCIĆ DO KOSZA NA PRANIE?”;
- „GDY WIDZĘ STOS BRUDNYCH NACZYŃ POZOSTAWIONYCH W ZLEWIE, CZUJĘ ROZDRAŻNIENIE. KIEDY WRACAM DO DOMU Z PRACY I CHCĘ ZABRAĆ SIĘ DO ROBIENIA OBIADU, POTRZEBUJĘ, BY W KUCHNI BYŁO CZYSTO. CZY MOGŁABYŚ JE WSTAWIĆ DO ZMYWARKI?”.

Aby poprawnie wyrażać swoje potrzeby w ten sposób, potrzebna jest umiejętność odróżniania spostrzeżeń, czyli zaobserwowanych faktów (stos brudnych naczyń pozostawionych w zlewie), od ocen („JESTEŚ MARNĄ KUCHARKĄ”), interpretacji („NIE LICZYSZ SIĘ ZE MNĄ”) i zbyt daleko idących wniosków („W OGÓLE NIE JESTEM DLA CIEBIE WAŻNY”). Potrzebna jest umiejętność rozpoznawania uczuć, które się właśnie przeżywa, i wyrażania ich, biorąc przy tym za nie odpowiedzialność na siebie (o czym była już mowa wcześniej). Na koniec, potrzebna jest umiejętność wyrażania prośb. Użycie słowa „proszę” będzie niewystarczające, jeśli nie dajemy drugiej stronie prawa do odmowy, wtedy bowiem nie będzie to prośba, tylko rozkaz.

Podsumowując, jeśli chcemy zmniejszyć skłonność do odczuwania złości, powinniśmy: (1) nauczyć się znosić frustrację (stan niezaspokojenia potrzeb) oraz (2) nauczyć się zabiegać u innych ludzi o zaspokojenie naszych potrzeb, (3) godząc się z możliwością odmowy.



**Jeśli chcemy zmniejszyć skłonność do odczuwania złości, powinniśmy: nauczyć się znosić frustrację (stan niezaspokojenia potrzeb) oraz nauczyć się zabiegać u innych ludzi o zaspokojenie naszych potrzeb, godząc się z możliwością odmowy.**

## Złość wskutek nierealistycznych oczekiwań



Aby zmniejszyć swoją skłonność do wybuchów złości, należałoby rozpoznać własne, nierealistyczne oczekiwania poprzedzające wybuchy złości i rozstać się z nimi, godząc się, że niejednokrotnie nie zostaną spełnione.

Powodem, dla którego niektórzy ludzie mają skłonność do wybuchów złości, są ich nierealistyczne oczekiwania wobec innych ludzi, samego siebie, Boga, losu i świata. Oczekiwania te mogą nawet być słuszne i uzasadnione, mimo to i tak niejednokrotnie pozostaną niespełnione.

### Przykłady takich oczekiwań to:

„NIE POWINNO BYĆ KORKÓW, GDY JADĘ DO PRACY”. / „AUTOBUS ZAWSZE POWINIEN PRZYJECHAĆ PUNKTUALNIE”. / „URZĘDNICY POWINNI BYĆ UPRZEJMI WOBEC INTERESANTÓW”. / „POLITYCY NIE POWINNI SIĘ KŁÓCIĆ”. / „INNI KIEROWCY NIE POWINNI BLOKOWAĆ LEWEGO PASA, GDY SIĘ ŚPIESZĘ”. / „W POKOJU DZIECI POWINIEN PANOWAĆ PORZĄDEK”. / „NASTOLATKI NIE POWINNY AROGANCKO ZWRACAĆ SIĘ DO RODZICÓW”. / „WSZYSTKIE PRZEDMIOTY W DOMU POWINNY ZNAJDOWAĆ SIĘ NA SWOIM MIEJSCU”. / „GDY MAM URLOP, POWINNA BYĆ ŁADNA POGODA”. / „ZŁE POSTĘPKI INNYCH LUDZI POWINNY BYĆ ZAWSZE UKARANE”. / „SZEFEK POWINIEN SPRAWIEDLIWIE TRAKTOWAĆ SWOICH PRACOWNIKÓW”.

Choć każde z tych zdań można uznać za słuszne, to jednak zapewne żadne z nich do końca nie zostanie nigdy urzeczywistnione. Nasz wpływ na innych ludzi i na cały świat jest bowiem bardzo ograniczony, mamy natomiast decydujący wpływ na własne postępowanie. Zatem aby zmniejszyć swoją skłonność do wybuchów złości, należałoby rozpoznać własne, nierealistyczne oczekiwania poprzedzające wybuchy złości i rozstać się z nimi, godząc się, że niejednokrotnie nie zostaną spełnione.

## Negatywne myślenie sprzyjające wybuchom złości



Złości sprzyja także negatywne myślenie. Może ono dotyczyć: siebie samego, innych ludzi i całego świata.

Złości sprzyja także negatywne myślenie. Może ono dotyczyć (1) siebie samego, (2) innych ludzi i (3) całego świata.

### Negatywne myśli na temat siebie samego:

„JESTEM NIEUDACZNIKIEM”. / „NIC MI SIĘ W ŻYCIU NIE UDAŁO”. / „JESTEM WCIELONYM ZŁEM”. / „WSZYSTKO ROBIĘ ŹŁE”. / „JUŻ TAKI JESTEM I NIC SIĘ Z TYM NIE DA ZROBIĆ”.

### Na temat innych ludzi:

„NIKT NIE LICZY SIĘ Z MOIM ZDANIEM”. / „KAŻDY CHCE MNIE WYKORZYSTAĆ”. / „LUDZIE SĄ PODLI”. / „LUDZIE POSTĘPUJĄ DOBRZE JEDYNIEM Z OBAWY PRZED KARĄ”. / „WSZYSCY LUDZIE SĄ NIEWDZIĘCZNI”. / „LUDZIE SĄ NIEUCZCIWI I ZAKŁAMANI”. / „LUDZIE SĄ EGOISTAMI I ŹŁE MI ŻYCZĄ”. / „LUDZIE TO GŁUPCY”. / „BLISKE RELACJE Z LUDŹMI NIE MAJĄ SENSU, BO MNIE WYKORZYSTAJĄ, A NASTĘPNIE OPUSZCZĄ”. / „NIKOMU NIE MOŻNA UFAĆ”.

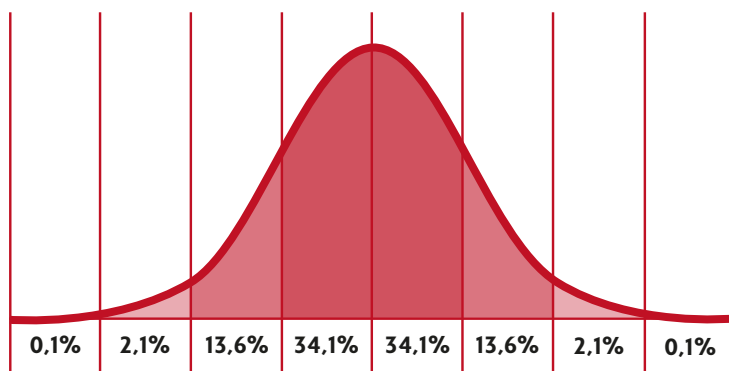
### Na temat świata:

„ŻYCIE JEST OKRUTNE”. / „ŚWIAT JEST OKROPNYM, NIEBEZPIECZNYM MIEJSCEM”. / „PRZYJAŹŃ NIE ISTNIEJE”. / „ŚWIAT JEST STRASZNY, NA KAŻDYM KROKU CZAI SIĘ ZŁO I W KAŻDEJ CHWILI MOŻE MNIE SPOTKAĆ KRZYWDA”. / „ŚWIAT TO JEST MIEJSCE, GDZIE TRZEBA WALCZYĆ O PRZETRWANIE”.

Refleksja nad powyższymi zdaniami prowadzi do wniosku, że są one albo całkowicie fałszywe, albo są nadmierną i nieuprawnioną generalizacją. Nie jest możliwe, by jakkolwiek człowiek wszystko robił źle i nic mu się nie udawało. Niemal wszyscy ludzie nauczyli się chodzić na dwóch nogach, dbać o higienę osobistą, mówić, czytać i pisać oraz zaliczyli większość klas szkoły podstawowej i gimnazjum. Niemal wszystkim ludziom wielokrotnie udawało się przejść bez wypadku jezdnię po pasach. Zdanie „NIC MI SIĘ W ŻYCIU NIE UDAŁO” byłoby prawdziwe tylko w ustach osoby, której nie udało się nawet urodzić – każda inna osoba może natomiast powiedzieć: „NIEKTÓRE RZECZY MI SIĘ UDAŁY, INNE – NIE UDAŁY”.

Także negatywne zdania na temat innych ludzi są nadmierną generalizacją. Mogą być prawdziwe tylko wtedy, jeśli dodamy przed nimi słowo „niektórzy”. Nawet wówczas jednak należałoby dodać, że istnieją także ludzie będący ich przeciwieństwem.

Rozkład większości cech w populacji ma bowiem kształt krzywej Gaussa, niezależnie od tego, czy chodzi o wzrost, wagę, inteligencję, czy uczciwość. Nazywa się go *rozkładem normalnym*.



Liczby pod wykresem pokazują odsetek populacji posiadający daną cechę w określonym nasileniu. Najwięcej osób uzyskuje średni wynik (pionowa linia na środku wykresu). Wynik 68,2% osób mieści się w normie (tj. między jednym odchyleniem standardowym poniżej i powyżej średniej). Łącznie 15,8% osób uzyskuje wyniki powyżej normy, a kolejne 15,8% – poniżej normy.

Zdecydowana większość ludzi jest umiarkowanie uczciwa. Są życzliwi dla innych, jeśli nie wymaga to zbyt wielu wyrzeczeń, np. chętnie wskażą drogę nieznanemu, pozdrawiają sąsiadów, mówią komplementy znajomym, używają słów „PROSZĘ”, „DZIĘKUJĘ” i „PRZEPRASZAM”. Jednakże zdarza im się czasem skłamać, pojechać tramwajem na gapę albo mieć pirackie oprogramowanie w komputerze.



**Aby pozbyć się skłonności do wybuchów złości, niektóre osoby powinny rozstać się z destrukcyjnym sposobem myślenia o sobie, innych ludziach i świecie.**

Niewielki margines popełnia wykroczenia i drobne przestępstwa, nieliczni popełniają zbrodnie, rzadko jednak zdarzają się wielcy zbrodniarze, tacy jak Hitler i Stalin.

Z drugiej strony istnieje też wielu ludzi poświęcających się dla innych: wolontariusze organizacji społecznych, pracujący w hospicjach lub w schroniskach dla zwierząt, honorowi krwiodawcy, żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej, członkowie Ochotniczych Straży Pożarnych, ratownicy GOPR. Nieliczni są święci jak Maksymilian Kolbe, który w obozie koncentracyjnym zdecydował się na śmierć głodową, by oddać życie za współwięźnia.

Podobnie niektóre części świata są bezpieczne, inne – niebezpieczne. Obecnie Polska może być uznana za stosunkowo bezpieczne miejsce do życia, choć w przeszłości, w zależności od okresu historycznego, różnie z tym bywało.

Podsumowując, aby pozbyć się skłonności do wybuchów złości, niektóre osoby powinny rozstać się z destrukcyjnym sposobem myślenia o sobie, innych ludziach i świecie.

## Sposoby myślenia podsycające złość

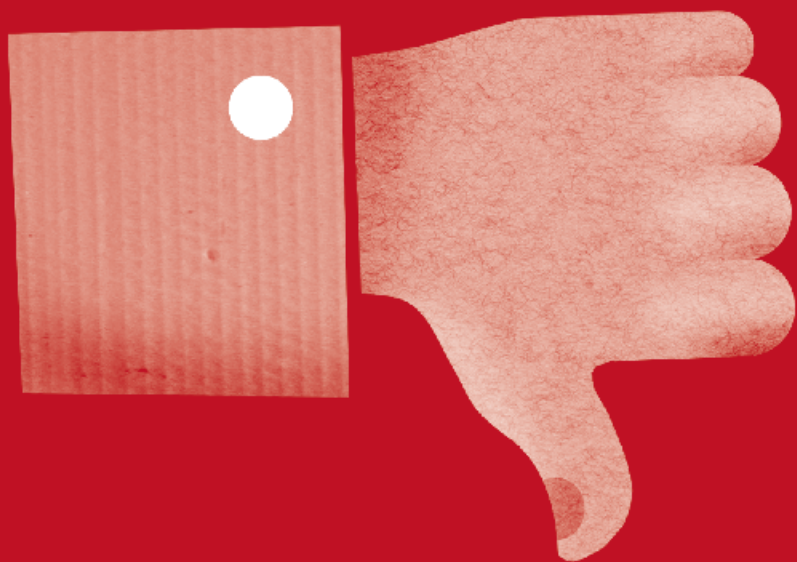


Sposobem myślenia zwiększającym ryzyko wpadania w złość jest m.in.: wyznaczanie arbitralnych granic swojej cierpliwości i wytrzymałości, a kiedy druga osoba je przekracza, pozwalanie sobie na wściekłość lub mściwość.

Inne sposoby myślenia zwiększające ryzyko wpadania w złość to:

- › **personalizacja:** przekonanie (niezależnie od faktów), że wypowiedzi lub zachowania innych są w nas wymierzone, przekonanie, że jest się celem ataku;
- › **myślenie katastroficzne:** wyolbrzymianie ponad miarę negatywnego wpływu działań drugiej osoby lub jakiegoś zdarzenia;
- › **przewidywanie:** nie patrząc na fakty, bez uczciwego rozważania wszystkich możliwych rozwiązań, przewidywanie, że wypadki potoczą się źle;
- › **myślenie spolaryzowane:** nieuwzględnianie jednocześnie pozytywnych i negatywnych stron zjawiska lub sytuacji, lecz myślenie w kategoriach opozycji (na przykład sukces/porażka, dobre/źle). Nieuzasadnione uogólnianie (coś jest „zawsze” lub „nigdy”, „wszystko” lub „nic”);
- › **czytanie w myślach:** bez pytania innych domyślanie się, co myślą lub czują oraz jakie motywy kierują ich działaniem;
- › **etykietowanie:** posługiwanie się wyzwiskami lub używanie do opisu kogoś lub czegoś skrajnie nieprzychylnych określeń (na przykład: „dno”, „farsa”, „koszmar”);
- › **filtracja:** myśląc o przeszłych zdarzeniach, skupianie się na tym, co w nich najbardziej irytujące lub najgorsze, niebranie pod uwagę aspektów neutralnych ani pozytywnych, bo zaprzeczaliby one przyjętej z góry negatywnej teorii;
- › **określanie progu własnej wytrzymałości:** wyznaczanie arbitralnych granic swojej cierpliwości i wytrzymałości, a kiedy druga osoba je przekracza, pozwalanie sobie na wściekłość lub mściwość;
- › **planowanie zemsty:** zastanawianie się nad tym, w jaki sposób odegrać się na drugiej osobie lub jak ją ukarać.

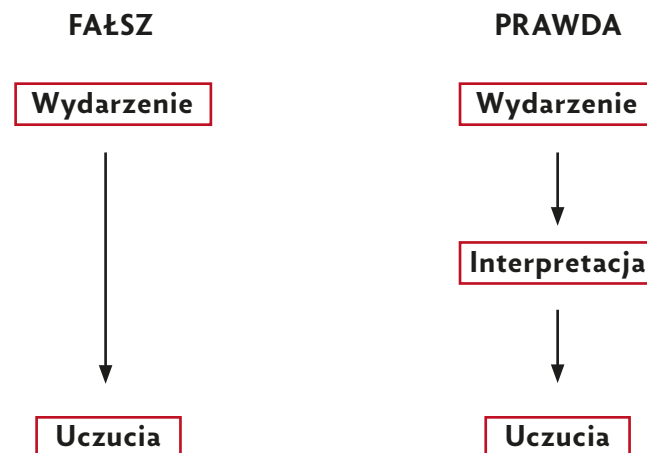
## Negatywna interpretacja zdarzeń jako przyczyna złości



Choć nasz wpływ na wydarzenia świata zewnętrznego jest ograniczony, to jednak mamy decydujący wpływ na to, jak je interpretujemy.

Niekiedy przyczyną złości jest skłonność do negatywnej interpretacji zdarzeń z naszego życia. Wiele osób wierzy w to, że wydarzenia z ich życia, na które nie mają wpływu, niejako zmuszają ich do przeżywania określonych uczuć.

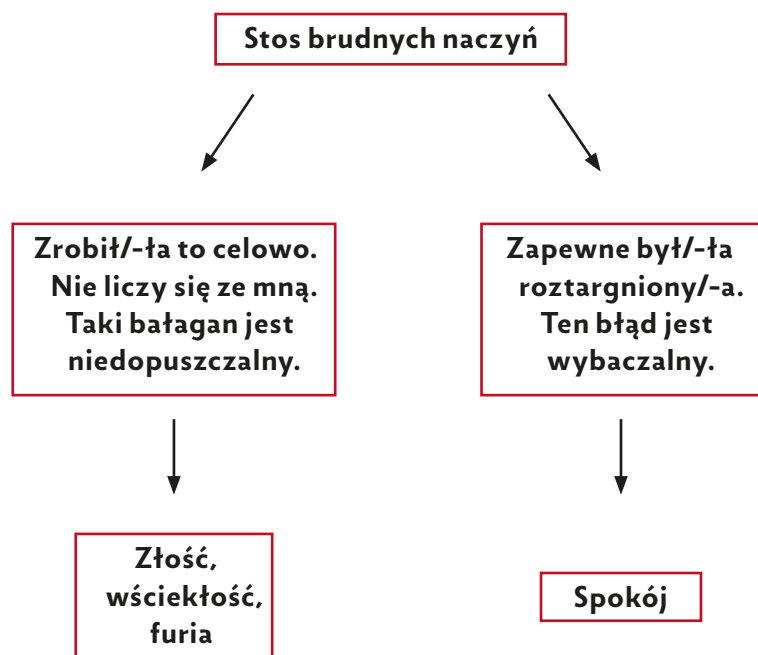
Tymczasem nie jest to prawdą. Z reguły między zdarzeniem a uczuciem pośredniczy nasza interpretacja zdarzenia. Może być ona podświadoma, może trwać ułamek sekundy, niemniej prawie zawsze się pojawia. Choć nasz wpływ na wydarzenia świata zewnętrznego jest ograniczony, to jednak mamy decydujący wpływ na to, jak je interpretujemy.



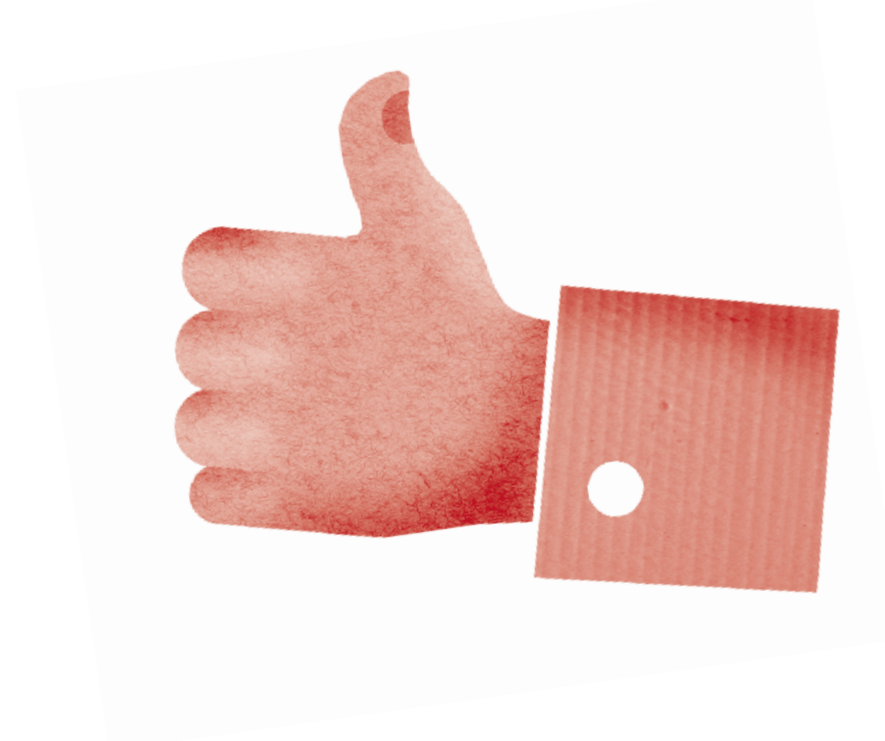
Wyobraźmy sobie następującą sytuację: na boisku piłka przekracza linię bramkową i wpada do bramki. Połowa stadionu się cieszy, natomiast druga połowa jest smutna i zła. Dlaczego? Ponieważ część kibiców interpretuje to zdarzenie – „NASI WYGRYWAJĄ”, druga część natomiast – „NASI PRZEGRYWAJĄ”. Przy czym określenie „nasi” może być kwestią swobodnego wyboru, jak np. dla mieszkańca Warszawy podczas meczu Legii Warszawa z Polonią Warszawa.

Interpretacja ma pewne znaczenie nie tylko jeśli chodzi o radzenie sobie ze złością, ale także z każdym negatywnym uczuciem. Może je łagodzić lub przeciwnie, nasilać. Np. rozpacz po śmierci bliskiej osoby jest naturalna i trudno byłoby oczekiwać, że jakkolwiek interpretacja to zmieni – ale nawet w takiej skrajnej sytuacji nasz sposób myślenia o tym fakcie ma wpływ na to, jak długo będzie trwało cierpienie.

Jeśli zaś chodzi o złość, wpływ na jej nasilenie ma nasza interpretacja: (1) intencji innych ludzi, (2) wagi skutków samego wydarzenia, (3) wybaczalności ewentualnego błędu. Nasilenie negatywnych emocji wzrasta, jeśli przypisujemy innym ludziom złe intencje, przeceniamy negatywne konsekwencje danego wydarzenia oraz gdy błąd, jaki ktoś popełnił, uznajemy za niewybaczalny.



**Wpływ na nasilenie złości ma nasza interpretacja: intencji innych ludzi, wagi skutków samego wydarzenia i wybaczalności ewentualnego błędu.**



Aby zmniejszyć swoją skłonność do wybuchów złości, należy zatem:

- › być ostrożnym w przypisywaniu innym ludziom negatywnych intencji;
- › unikać wyolbrzymiania znaczenia negatywnych wydarzeń;
- › wybaczać innym (i sobie) popełnione błędy.

## Złość jako sposób na unikanie bliskości



---

Niektóre osoby reagują złością na życzliwe im osoby, które próbują się do nich zbliżyć. Obawiają się bowiem bliskości z drugim człowiekiem ze względu na ryzyko zranienia.

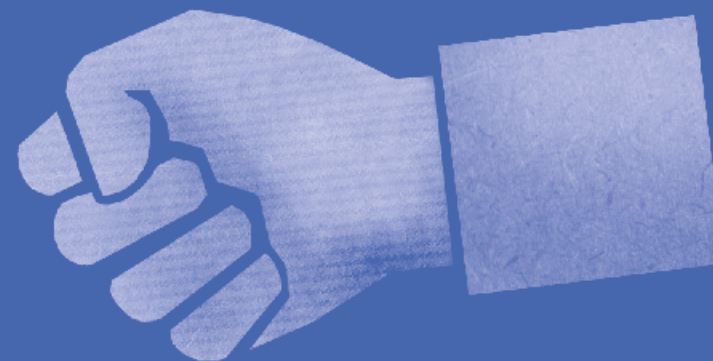
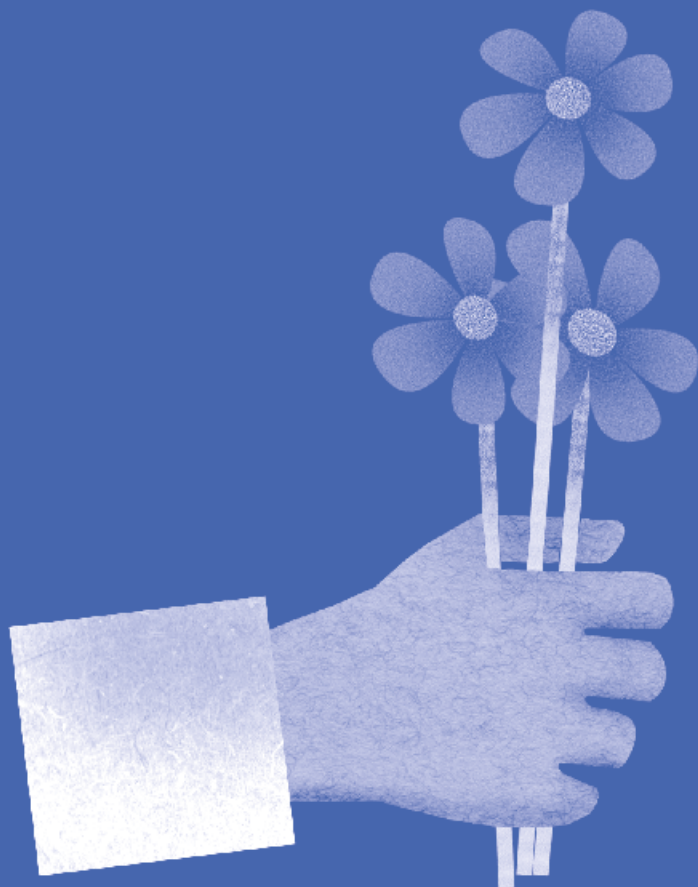
Niektóre osoby reagują złością na życzliwe im osoby, które próbują się do nich zbliżyć. Obawiają się bowiem bliskości z drugim człowiekiem ze względu na ryzyko zranienia. Opryskliwość jest wówczas metodą na zwiększenie dystansu z drugim człowiekiem.

Ponieważ potrzeba bliskości jest uniwersalną, ludzką potrzebą i każdy jej doświadcza, osoby obawiające się bliskości mają ambiwalentne uczucia w tej sprawie i często nieświadomie wysyłają do otoczenia sprzeczne sygnały: przyciągając i odpychając na przemian. Potrzebują zatem znalezienia kompromisu między sprzecznymi pragnieniami. Powinny sobie odpowiedzieć na następujące pytania:

- › **z kim** mogę być blisko i czuć się z tym bezpiecznie?;
- › **kogo** chcę trzymać na dystans?;
- › **w jaki sposób** (asertywnie lub dyplomatycznie) mogę utrzymać dystans z osobami, do których nie chcę się zbliżać?



## CZĘŚĆ II



**Złość wskutek  
niewybaczonych uraz**

## Złość wskutek niewybaczonych uraz



Pielęgnowanie urazy prowadzi niekiedy do przyjmowania negatywnej postawy wobec całego świata, który wydaje się nieprzyjazny, a zwłaszcza do odczuwania wrogości wobec przypadkowych osób przypominających w czymś krzywdziciela.

Pielęgnowanie urazy prowadzi niekiedy do przyjmowania negatywnej postawy wobec całego świata, który wydaje się nieprzyjazny, a zwłaszcza do odczuwania wrogości wobec przypadkowych osób przypominających w czymś krzywdziciela. Zjawisko to – nieświadomego przenoszenia emocji adresowanych do ważnej osoby z przeszłości na inną osobę w chwili obecnej – nazywane jest przeniesieniem.

*Przyjaciel Konrada, Jacek, uwiódł kiedyś jego żonę. Konrad rozstał się z żoną, nie wybaczył także Jackowi doznanej krzywdy. Po latach, podczas zajęć grupy terapeutycznej, reagował wrogością wobec innego pacjenta o imieniu Jacek. Krytykował jego wypowiedzi, zarzucał mu fałsz, bywał wobec niego złośliwy. Dopiero po pewnym czasie zorientował się, że negatywne emocje, jakie przeżywa wobec kolegi z grupy, tak naprawdę adresowane są do innego Jacka.*

Negatywne emocje można nieświadomie przenosić na wszelkie możliwe grupy ludzi, np. z matki lub byłej dziewczyny na wszystkie kobiety, z ojca lub byłego chłopaka – na wszystkich mężczyzn. W niektórych wypadkach skrzywdzone osoby mogą się uprzedzić do wszystkich ludzi.

Aby się pozbyć skłonności do wybuchów złości wskutek pielęgnowania urazy, należy nauczyć się wybaczenia.

## Czym jest wybaczenie?



Ludziom jest trudno wybaczać, gdyż mają fałszywe wyobrażenia na ten temat – często nie rozumieją, czym jest, a czym nie jest wybaczenie.

Ludziom jest trudno wybaczać, gdyż mają fałszywe wyobrażenia na ten temat – często nie rozumieją, czym jest, a czym nie jest wybaczenie. Wówczas niechęć lub obawa wobec błędnie rozumianego wybaczenia może być uzasadniona – rzeczywiście fałszywie rozumiane wybaczenie mogłoby przynieść dalsze szkody osobie wybaczonej. Rozróżnienie między tym, czym jest, a czym nie jest wybaczenie, ilustruje poniższa tabela:

Czym jest, a czym nie jest wybaczenie?	
„Wybaczyć” nie oznacza:	„Wybaczyć” oznacza:
<ul style="list-style-type: none"><li>› zapomnieć;</li><li>› zrozumieć;</li><li>› usprawiedliwić;</li><li>› udawać, że nic się nie stało;</li><li>› zbagatelizować krzywdę;</li><li>› znów zaufać;</li><li>› zaprzyjaźnić się;</li><li>› być blisko z osobą, która nas skrzywdziła;</li><li>› zrobić niezасłużony prezent sprawcy krzywdy;</li><li>› zrezygnować ze sprawiedliwej kary;</li><li>› zrezygnować z obrony przed ponownymi krzywdami.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› zrezygnować z pielęgnowania urazy;</li><li>› zrezygnować z zemsty (w tym karanja samego siebie);</li><li>› zrezygnować z „drewnianej nogi”;</li><li>› pogodzić się z tym, że nie będzie rekompensaty za doznane krzywdy;</li><li>› pogodzić się z tym miejscem w życiu, w którym jest się teraz.</li></ul>

Poszczególne punkty zawarte w tabeli wymagają bardziej szczegółowego wyjaśnienia.

## Nie zapominaj

Wybaczyć nie oznacza zapomnieć. Przeciwnie – niczego nie zapominamy. Wszelkie zdarzenia z naszego życia, także doznane krzywdy, są cennym życiowym doświadczeniem. Nie warto zapominać lekcji, jakich udziela nam życie. Także doznane krzywdy uczą nas czegoś o świecie, o innych ludziach, o nas samych. Uczą, jakich sytuacji i jakich ludzi lepiej unikać, na co należy uważać, żeby uchronić się przed ponowną krzywdą. Nie warto więc niczego zapominać, gdyż wówczas bylibyśmy bardziej narażeni na podobne krzywdy w przyszłości ze strony tej samej osoby lub osób podobnych. Chodzi tylko o to, by pamięć o doznanej krzywdzie przestała boleć.

## Nie musisz zrozumieć

Zrozumienie, czym kierował się sprawca krzywdy, może zaspokoić Twoją ciekawość i być cenną lekcją na przyszłość. Niekiedy zrozumienie może też Ci ułatwić wybaczenie. Ale może też utrudnić – ludzie niekiedy bowiem kierują się negatywnymi intencjami lub robią coś złego zupełnie bezmyślnie i bezinteresownie. Wówczas świadomość tego faktu raczej nie ułatwi Ci wybaczenia. Jednak zrozumienie i wybaczenie to dwie różne sprawy, które nie muszą iść w parze. Nie musisz zrozumieć różnych, pokrętnych motywów, dla których ktoś Cię skrzywdził. Możesz przebaczyć nawet wtedy, gdy nigdy nie zrozumiesz, dlaczego to zrobił.

## Nie musisz znaleźć usprawiedliwienia

Niektóre osoby, rozumiejąc motywy sprawcy, starają się go usprawiedliwić, na siłę wynajdując okoliczności łagodzące, np.: „ON SAM BYŁ NIERAZ SKRZYWDZONY I NAUCZYŁ SIĘ TAK FUNKCJONOWAĆ”. Człowiek jednak ma wolną wolę i na ogół nie jest przymuszany do krzywdzenia innych. Wybaczenie nie wymaga

usprawiedliwienia ani zdejmowania z kogoś jego osobistej odpowiedzialności za to, co zrobił. Są też krzywdy, dla których nie da się znaleźć żadnego rozsądnego usprawiedliwienia i mimo to je również można wybaczyć.

## Nie udawaj, że nic się nie stało

Wybaczenie nie polega na pomniejszaniu znaczenia krzywdy, bagatelizowaniu jej ani wręcz udawaniu przed samym sobą, że żadna krzywda nam się nie stała. Masz prawo do bólu, rozgoryczenia, poczucia krzywdy, chodzi tylko o to, by odreagować te uczucia i pozwolić im ustąpić, aby nie pozostały w Tobie do końca życia. Udawanie, że nic się nie stało, może doraźnie pomóc poradzić sobie z urazą i poczuciem krzywdy, ale grozi tym, że w przyszłości Ty mógłbyś w ten sam sposób krzywdzić innych ludzi w przekonaniu, że nic złego się nie dzieje.



---

**Udawanie, że nic się nie stało, może doraźnie pomóc poradzić sobie z urazą i poczuciem krzywdy, ale grozi tym, że w przyszłości Ty mógłbyś w ten sam sposób krzywdzić innych ludzi w przekonaniu, że nic złego się nie dzieje.**

## Nie bagatelizuj

Z tych samych powodów nie należy bagatelizować doznanej krzywdy (ani jej nie wyolbrzymiać). Staraj się ją widzieć we właściwych proporcjach.

## Nie musisz ponownie zaufać

Wybaczenie może się wiązać z ponownym zaufaniem, ale nie musi. Można wybaczyć przyjacielowi, który zrobił nam jakąś krzywdę przez nieuwagę, bez złych intencji i można mu ponownie zaufać – ale też można nie łączyć tych dwóch rzeczy. Można równie dobrze wybaczyć i nie zaufać.

Niekiedy spotykamy ludzi, którzy z różnych powodów nie zasługują na zaufanie. Ponowne zaufanie im, gdy już się tego o nich nauczyliśmy, byłoby nierozsądne. Dlatego nie jest konieczne łączenie wybaczenia z zaufaniem, gdyż są to dwie różne sprawy, które wprawdzie mogą iść w parze, ale nie muszą.

## Nie musisz się zaprzyjaźniać

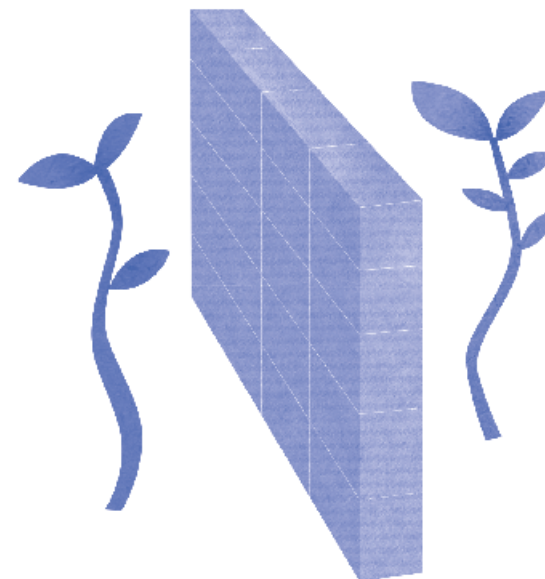
Niektóre osoby wyobrażają sobie, że wybaczenie wiąże się z koniecznością zaprzyjaźnienia z osobą, która kiedyś ich skrzywdziła. Nie mają zaś ochoty na zaprzyjaźnianie się z nią, co może im utrudniać wybaczenie. Tymczasem wybaczenie nie musi mieć nic wspólnego z przyjaźnią – przyjaciele to dla nas ważne osoby, wybaczymy zaś niekiedy ludziom, którzy nigdy nie byli i być może nigdy nie staną się dla nas ważni.

---

**Wybaczenie może się wiązać z ponownym zaufaniem, ale nie musi.**

---

**Zdarza się też, że pomimo wybaczenia bliskość nadal jest niemożliwa.**



## Nie musisz być blisko

Zdarza się, że osoby skrzywdzone przez rodziców w dzieciństwie, wybacząc im, mają nadzieję na uzyskanie poczucia bliskości z nimi. Niekiedy rzeczywiście się tak dzieje, zwłaszcza tam, gdzie rodzice są otwarci na bliskość z dzieckiem i sami o nią zabiegają.

Jeśli druga strona zabiega o bliskość, wyjaśnienie sobie tego, co dzieli, i wybaczenie ułatwia odzyskanie bliskości. Brak wybaczenia sprawia natomiast, że bliskość jest niemożliwa. Nie oznacza to jednak, że każde wybaczenie automatycznie owocuje poczuciem bliskości z osobą, która nas skrzywdziła. Zdarza się też, że pomimo wybaczenia bliskość nadal jest niemożliwa.

**Wybacząc, robimy przede wszystkim prezent samemu sobie.**



### **Wybaczenie nie jest niezastużonym prezentem dla sprawcy**

Wielu osobom wybaczenie kojarzy się z niezastużonym prezentem dla osoby, która je skrzywdziła. Tymczasem sprawca krzywdy często wcale nie przeprosił, nie okazał skruchy i w żaden sposób nie wydaje się zainteresowany uzyskaniem wybaczenia. Inni z kolei czują się zobowiązani do wybaczenia z powodów religijnych, choć wcale nie mają na to ochoty. Można jednakże wybaczać z czysto egoistycznych pobudek – po to, żeby nam było lżej, mimo że sprawca krzywdy nie zasłużył na wybaczenie.

Fakt, że sprawca nie zasługuje na wybaczenie, nie musi być przeszkodą. Dla osób wierzących pomocna może być świadomość, że nikt z nas nie zasługuje na wybaczenie, a mimo to Bóg oferuje je nam za nic. Jeśli On wybacza nam, choć na to nie zasługujemy, może to być dobrym powodem, by w podobny sposób

spróbować wybaczać ludziom, którzy nas skrzywdzili. Można jednak wybaczać nie tylko z chrześcijańskich, ale także z czysto egoistycznych pobudek – na przykład po to, by nie zaprzętać sobie dłużej głowy poczuciem krzywdy i mieć szczęśliwe życie. Wybacząc, robimy przede wszystkim prezent samemu sobie.

### **Nie musisz rezygnować ze sprawiedliwej kary**

Wybaczenie nie musi oznaczać rezygnacji ze sprawiedliwej kary dla sprawcy krzywdy. Wychowawcy, nawet gdy natychmiast wybaczą dziecku jego przewinienia, mimo to stawiają je na kilka minut do kąta, by w ten sposób zniechęcić je do niewłaściwego zachowania i dać sygnał innym dzieciom, że niewłaściwe zachowanie się nie opłaca. Kara spełnia bowiem niekiedy ważne funkcje wychowawcze i prewencyjne.

### **Broń się, gdy ktoś próbuje Cię skrzywdzić**

Wybaczenie odnosi się do przeszłości, której się nie da już zmienić, a nie do teraźniejszości, na którą nadal mamy wpływ. W sytuacji, gdy ktoś próbuje Cię skrzywdzić, staraj się bronić. Prawo dopuszcza nawet pozbawienie życia napastnika w sytuacji zagrożenia Twojego życia, w ramach tzw. obrony koniecznej. W momencie napaści nie czas myśleć o wybaczeniu, gdyż może Ci to odebrać determinację potrzebną do obrony. Pierwszym Twoim obowiązkiem jest wówczas zadbanie o siebie i o swoje bezpieczeństwo.

Jeśli jednak zagrożenie należy już do przeszłości, a Ty poniosłeś jakąś krzywdę, można wtedy pomyśleć o jej wybaczeniu. Przeszłości nie da się bowiem już zmienić. Jedyne, co można zrobić z przeszłością, to wyciągnąć wnioski na przyszłość (co można zrobić, by więcej do tego nie dopuścić) i wybaczyć wyrządzoną wówczas krzywdę, by móc skupić się na aktualnym życiu i planach na przyszłość.

Wybaczenie nie daje gwarancji, że osoba, która nas skrzywdziła, nie spróbuje uczynić tego ponownie. Wybaczenie nie oznacza zatem rezygnacji z obrony, gdyby sprawca znów zechciał wyrządzić nam krzywdę. Dlatego wybacząc, nie zapominamy krzywd, by bogatsi o to doświadczenie już więcej na to nie pozwolili. Z przeszłości wyciągamy wnioski na przyszłość, by skutecznie bronić się w teraźniejszości.

### Zrezygnuj z pielęgnowania urazy

Uraza jest naturalnym uczuciem, gdy ktoś zrobi nam krzywdę. Ze swej natury wszystkie uczucia są zmienne jak pogoda, pojawiają się i znikają. Jak wszystkie uczucia, także uraza na ogół w naturalny sposób po pewnym czasie znika. Jednakże, podobnie jak można w sobie pielęgnować inne uczucia, np. uczucie miłości, wdzięczności, czy rozpacz (np. po stracie kogoś bliskiego), tak samo część osób pielęgnuje w sobie urazę, nie dopuszczając do jej zniknięcia. Rozpamiętując krzywdę i jej konsekwencje ciągnące się do dziś, ciągle na nowo przeżywają związane z nią cierpienie. Pielęgnowanie urazy bowiem często ma swoje ukryte motywy – daje energię do zemsty i jest dobrym uzasadnieniem do czerpania psychologicznych korzyści z pozostawania w roli ofiary.

### Zrezygnuj z zemsty

Pragnienie zemsty, doprowadzenia do tego, by sprawca poczuł się kiedyś tak samo jak ofiara i zrozumiał, co złego zrobił – jest naturalnym odruchem u wielu osób. Wynika często z pragnienia sprawiedliwości, by każda krzywda została ukarana, a wszystkie rachunki wyrównane. Niestety, taki idealny stan nie jest możliwy na tym świecie. Tylko w bajkach zło zawsze zostaje w końcu ukarane, a dobro – nagrodzone. W realnym świecie często zdarza się inaczej, a my rzadko kiedy mamy władzę sędziego, pozwalającą nam osądzić winnego i wymierzyć

sprawiedliwą karę. Niekiedy mamy po swojej stronie wymiar sprawiedliwości, niemniej jest też wiele takich przewin, których prawo nie przewiduje i którymi prokurator się nie zainteresuje.

Żeby móc się zemścić, wyrównać rachunki, doprowadzić do tego, by sprawca poczuł się tak samo jak my kiedyś, trzeba czasem poczekać na okazję do zemsty. Oczekiwanie na taką okazję może nieraz trwać wiele lat. Żeby nie przeoczyć nadarzającej się okazji i żeby mieć wówczas energię potrzebną do wymierzenia kary, trzeba nieraz przez wiele lat pielęgnować urazę. W przeciwnym wypadku człowiek byłby raczej skoncentrowany na swoim życiu i swoim szczęściu – myślałby raczej o tym, co zrobić, by był szczęśliwy. Zemsta wymaga natomiast koncentracji raczej na tym, co zrobić, by zaszkodzić komuś

---

**Tylko w bajkach zło zawsze zostaje w końcu ukarane, a dobro – nagrodzone. W realnym świecie często zdarza się inaczej, a my rzadko kiedy mamy władzę sędziego, pozwalającą nam osądzić winnego i wymierzyć sprawiedliwą karę.**



innemu. Człowiek skoncentrowany na swoim szczęściu mógłby nie zauważyć nadarzającej się okazji do zemsty, a nawet gdyby ją zauważył, być może nie chciałoby mu się poświęcać swojego cennego czasu na szkoderstwo innemu. Nie miałyby dość energii, by się tym zająć, gdyż już ją zainwestował gdzie indziej – w budowanie swojego szczęśliwego życia. Dlatego osobom mściwym tak potrzebne jest pielęgnowanie urazy – uraza bowiem daje im energię do zemsty, gdy tylko nadarzy się odpowiednia okazja. Uraza sprawia, że nie przeoczą okazji, cierpliwie czekając na nią przez wiele lat.

Cierpliwe czekanie na okazję do zemsty i podsycanie urazy, by nie zgasła, ma jednak wiele wad, które stawiają pod znakiem zapytania opłacalność takiej postawy. Po pierwsze – uraza męczy. Człowiek, który sam skazuje się na długotrwałe przeżywanie negatywnych uczuć, staje się zgorzkniały i nieszczęśliwy. Niesie niewygodny ciężar, który uniemożliwia mu zwyczajne cieszenie się życiem. Ciągłe przeżywanie urazy negatywnie odbija się na wszystkich relacjach z ludźmi. Po drugie – nie ma pewności, czy taka inwestycja swojej energii przyniesie oczekiwane rezultaty. Być może np. po 20 latach nadarzy się okazja do zemsty i będzie można wyładować całą swoją złość na sprawcy. Równie dobrze jednak okazja do zemsty może się nigdy nie nadarzyć, a człowiek bezskutecznie będzie pielęgnował urazę, mszcząc się za swoją krzywdę na swoich bliskich lub na przypadkowych osobach. Wiele lat dźwigania ciężaru urazy może wówczas okazać się zupełnie bezcelowe, przynosząc tylko dodatkowe szkody skrzywdzonej osobie i otoczeniu.

Trzeba też wspomnieć, że często spotykaną formą zemsty jest niszczenie samego siebie pod hasłem „ZOBACZCIE, DO CZEGO MNIE DOPROWADZILIŚCIE” albo „BĘDZIECIE MUSIELI PATRZEĆ, JAK BARDZO PRZEZ WAS CIERPIĘ”. Tego rodzaju forma zemsty często jest wybierana w rozgrywkach między rodzicami a dziećmi – na zasadzie „NA ZŁOŚĆ MAMIE ODMROŻĘ SOBIE USZY”.

---

**Wiele lat dźwigania ciężaru urazy może wówczas okazać się zupełnie bezcelowe, przynosząc tylko dodatkowe szkody skrzywdzonej osobie i otoczeniu.**



### **Zrezygnuj z „drewnianej nogi”**

Eric Berne w książce *W co grają ludzie* opisuje grę w drewnianą nogę. Gra polega na tym, że osoba posiadająca jakąś ułomność, jakieś realne lub wymaginowane ograniczenie, wykorzystuje je jako usprawiedliwienie dla rezygnacji ze swoich ambicji, braku odwagi do podejmowania wyzwań lub lenistwa.

Otoczenie obniża swoje wymagania wobec osoby posiadającej drewnianą nogę, dla wszystkich jest bowiem oczywiste, że kaleka nie zostanie mistrzem tańca ani wybitnym piłkarzem. Są jednak ludzie, którzy pomimo drewnianej nogi wiodą udane życie i realizują się w tych dziedzinach, w których posiadanie protezy zamiast nogi za bardzo nie przeszkadza, jak i tacy, dla których drewniana noga usprawiedliwia rezygnację z podejmowania jakichkolwiek wyzwań.



Jak pisze Eric Berne, gracz grający w drewnianą nogę komunikuje swoją postawą całemu światu: „CZEGO MOŻNA OCZEKIWAĆ OD OSOBY Z DREWNIANĄ NOGĄ?”. Drewniana noga jest tu metaforą, w jej miejsce można podstawić dowolne ograniczenie. W zależności od jego rodzaju komunikat ten może być odpowiednio modyfikowany, np.: „CZEGO MOŻNA OCZEKIWAĆ OD KOGOŚ, KTO MIAŁ TAK CIĘŻKIE DZIECIŃSTWO JAK JA?”, „CZEGO MOŻNA OCZEKIWAĆ OD OSOBY Z DEPRESJĄ?”, „CZEGO MOŻNA OCZEKIWAĆ OD OFIARY BEZDUSZNEJ BIUROKRACJI?”. Zawsze jednak gracz w drewnianą nogę wykorzystuje swoje ograniczenie do obniżenia wymagań wobec samego siebie poniżej swoich realnych możliwości.

### **Pogódź się z brakiem rekompensaty**

Najprawdopodobniej Twoja krzywda nie zostanie w żaden sposób naprawiona. Będzie Ci łatwiej, jeśli pogodzisz się z tym, że ten świat niestety nie jest sprawiedliwy i że dla Ciebie najprawdopodobniej nie będzie żadnej rekompensaty za doznaną krzywdę.

### **Pogódź się z tym miejscem w życiu, w którym jesteś teraz**

Być może Twoje życie mogłoby wyglądać zupełnie inaczej, gdyby nie doznana krzywda. Nawet jeśli to prawda, to już nic tego nie zmieni – nie da się cofnąć czasu i naprawić wyrządzonego zła ani cofnąć jego długoterminowych konsekwencji. Najlepsze, co można z tym zrobić, to pogodzić się z tym i przystosować się do takiego życia, jakie masz teraz.

### **Wybaczenie sobie i innym**

Umiejętność wybaczenia okazuje się bardzo potrzebna także po to, by wybaczyć sobie samemu własne błędy i własną niedoskonałość. Osoby, które nie wybaczą innym, z reguły

nie wybaczą także sobie, co prowadzi do potępienia samego siebie i różnych form autoagresji. Niektóre osoby odkrywają, że najtrudniej im wybaczyć zło, które zrobili sobie sami, inni zaś potępiają siebie za krzywdy wyrządzone innym. Nauczysz się wybaczać innym, łatwiej jest następnie zastosować tę umiejętność wobec siebie samego.

### **Jak wybaczyć?**

Wybaczenie nie jest kwestią uczuć, lecz decyzji. Jeśli rozumiemy już, na czym polega wybaczenie, pozostaje już tylko decyzja, by to zrobić – lub przeciwnie, by tego nie robić.



---

**Wybaczenie  
nie jest kwestią  
uczuć, lecz decyzji.**

## Zyski i straty z wybuchów złości



Ważne jest zwłaszcza to, by sobie uświadomić korzyści, jakie dają nam wybuchy złości.

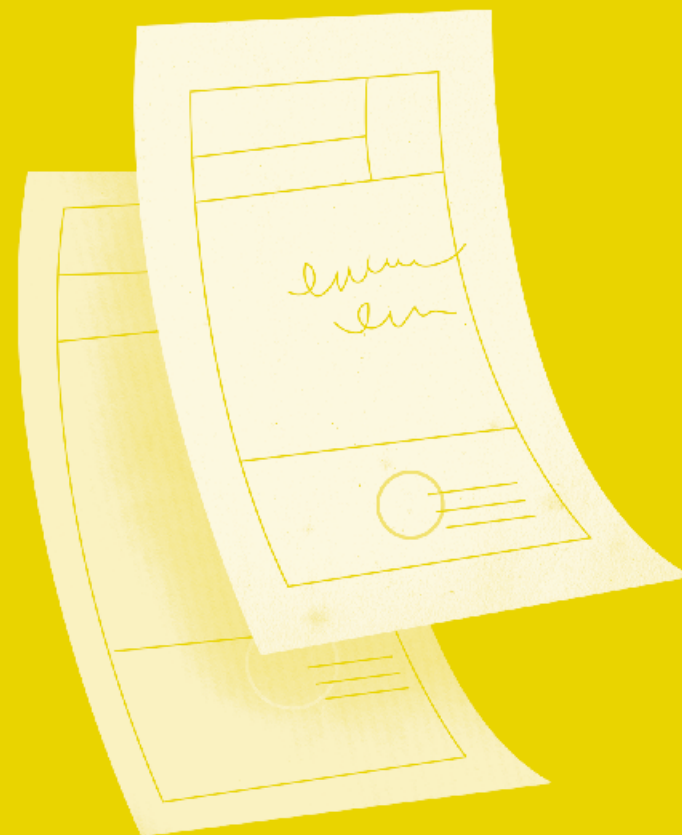
Aby zrezygnować z wybuchów złości, warto najpierw zrobić sobie bilans zysków i strat. Ważne jest zwłaszcza to, by sobie uświadomić korzyści, jakie one nam dają.

Zyski:	Straty:
› poczucie mocy;	› poczucie winy;
› łatwiej przeforsować swoje zdanie;	› wstyd;
› podporządkowanie innych;	› utrata szacunku;
› możliwość odreagowania emocji (ulga).	› utrata bliskich osób.

Powyżej zostały przedstawione zyski i straty, jakie zazwyczaj wymieniają ludzie. Świadomość, że wybuchy złości przynoszą pewne korzyści, umożliwia szukanie odpowiedzi na kolejne pytania:

- › **w jaki sposób** mogę osiągnąć podobne korzyści bez wybuchów złości i związanych z tym strat?;
- › **z jakich korzyści** muszę zrezygnować, jeśli chcę zachowywać spokój?

## CZĘŚĆ III



Złość w zaburzeniach  
psychicznych

## Alkohol a złość



Osoby, które stają się agresywne po alkoholu, powinny zrozumieć, że alkohol jest nie dla nich i nie powinny w ogóle go pić.

Ludzie różnie reagują na alkohol. Niektóre osoby stają się nazbyt pewne siebie, hałaśliwe i euforyczne, inne wylewne, pobudzone seksualnie, inne płaczące, jeszcze inne – agresywne. Osoby, które stają się agresywne po alkoholu, powinny zrozumieć, że alkohol jest nie dla nich i nie powinny w ogóle go pić. Popęlnienie przestępstwa pod wpływem alkoholu nie jest bowiem okolicznością łagodzącą, lecz przeciwnie – zaostrzającą karę. Zakłada się bowiem, że jeśli ktoś staje się agresywny pod wpływem alkoholu, powinien mieć świadomość, że tak właśnie na niego reaguje i przewidywać możliwe skutki swojego picia. Jeśli mimo to decyduje się na spożywanie alkoholu, tym samym bierze na siebie odpowiedzialność za wszelkie konsekwencje swoich czynów, gdy się napije.

U osób uzależnionych od alkoholu rozdrażnienie i skłonność do wybuchów złości może też się pojawić na trzeźwo i być przejawem głodu alkoholowego.

### **Głód alkoholowy może objawiać się poprzez:**

natrętne myśli dotyczące picia alkoholu / rozdrażnienie / prowokowanie konfliktów / niepokój / poczucie braku czegoś (nie wiadomo czego) / zaburzenie koncentracji i uwagi / osłabienie, brak energii / wahania nastroju / poirytowanie / uczucie ssania w żołądku (podobne do fizjologicznego głodu) / mniejszy apetyt; suchość w ustach / sny alkoholowe, a następnie tzw. suchy kac, czyli objawy podobne do kaca pomimo niespożywania alkoholu poprzedniego dnia / odczuwanie smaku i zapachu alkoholu, mimo że nie ma go w pobliżu.

Głód alkoholowy pojawia się także u trzeźwiejących alkoholików, którzy od lat utrzymują abstynencję.

*Pan Jan ukończył terapię odwykową i już rok utrzymywał abstynencję. Ponieważ utracił rodzinę wskutek picia, mieszkał z kolegą. Zauważył, że często zdarza mu się prowokowanie konfliktów z kolegą po powrocie z pracy do domu.*

*Uświadomił sobie, że tak samo robił w okresie, kiedy pił – wówczas konflikt z żoną był pretekstem, by wyjść z domu i iść się napić.*

Zdanie sobie sprawy z tego, że prawdziwą przyczyną negatywnych uczuć jest głód alkoholowy, daje alkoholikowi pewne możliwości działania, by złagodzić ten stan: może pić duże ilości płynów bezalkoholowych, zjeść coś słodkiego, przypomnieć sobie straty spowodowane piciem, pójść na mityng AA, by posłuchać, jak sobie z tym radzą inni alkoholicy, zająć się czymś, by odwrócić uwagę, aż głód alkoholowy minie. Na szczęście bowiem mija po pewnym czasie (trwa od kilku minut do maksymalnie kilku dni).

Ponadto uświadomienie sobie prawdziwych powodów rozdrażnienia i irytacji zmniejsza też tendencję do obwiniania innych i odreagowywania tych uczuć na bliskich i przypadkowych osobach.

---

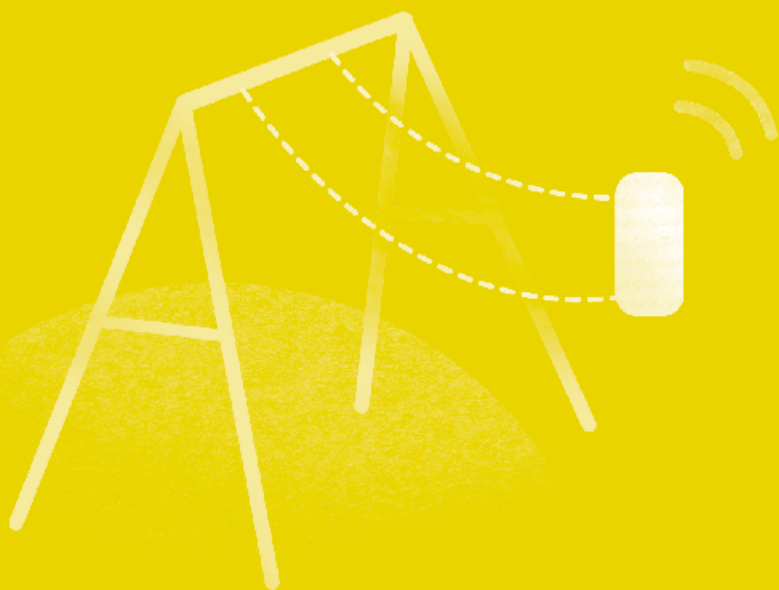
**Głód alkoholowy pojawia się także u trzeźwiejących alkoholików, którzy od lat utrzymują abstynencję.**



---

**Uświadomienie sobie, że prawdziwą przyczyną negatywnych uczuć jest głód alkoholowy, daje alkoholikowi pewne możliwości działania.**

## Kiedy potrzebna jest pomoc lekarza?



Niekontrolowane wybuchy złości i nieuzasadnione pretensje mogą być powodem zniszczenia bliskich relacji w rodzinie, utraty znajomych oraz przyjaciół.

### Złość w chorobie afektywnej dwubiegunowej i w depresji

Choroba afektywna dwubiegunowa (ChAD) w typowym przebiegu przejawia się występującymi na przemian okresami manii (podwyższonego nastroju i napędu) i depresji (obniżonego nastroju i braku energii do działania). Niektóre osoby miewają także tzw. stany mieszane, gdy objawy manii i depresji występują jednocześnie. Współcześnie mówi się też o zaburzeniach ze spektrum ChAD, gdzie typowe objawy mogą być słabiej zaznaczone, a wahania nastroju – nie na tyle wyraziste, by łatwo było je zdiagnozować jako zaburzenie psychiczne.

Mania może być euforyczna lub dysforyczna. Mania euforyczna przejawia się wesołkowatym nastrojem, nadmiarem energii do działania, bezsensownością, przecenianiem swoich możliwości, nadmiernym optymizmem, brakiem krytycyzmu wobec własnych, nierozsądnych pomysłów, żenującymi dowcipami, utratą normalnych zahamowań społecznych, zachowaniami ryzykownymi, itd.

*Pan Maciej był chory na ChAD. Jadąc na działkę na Mazury, postanowił zostać prezydentem Polski. W trakcie jazdy samochodem układał plan swojej kampanii wyborczej. Było dla niego oczywiste, że wygra wybory, gdyż jego program był najlepszy. Po drodze wyprzedzał wszystkich, nie obawiając się wypadku, nie wątpił bowiem w swoje doskonałe umiejętności jako kierowcy. Na działce zajął się naprawianiem dachu, bez obaw, że mógłby z niego spaść, choć padał wówczas deszcz.*

Mania może być także dysforyczna i wówczas przejawia się rozdrażnieniem, złością, wygłaszaniem nieuzasadnionych pretensji, wybuchami wściekłości (zwłaszcza gdy ktoś przeciwstawia się nierozsądnym pomysłom osoby chorej).

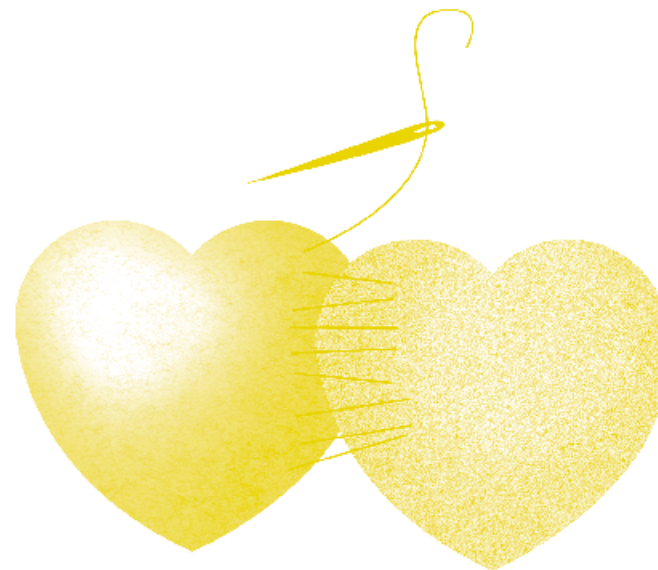
Osoba w manii jest bezkrytyczna wobec swoich objawów i niepodatna na perswazję. Nie ma poczucia choroby ani nie dostrzega nawet oczywistej absurdalności swoich pomysłów i zachowań. Niekontrolowane wybuchy złości i nieuzasadnione pretensje mogą być powodem zniszczenia bliskich relacji w rodzinie, utraty znajomych i przyjaciół.

Choroba afektywna dwubiegunowa uchodzi za zdeterminowaną biologicznie. Podstawowym sposobem leczenia jest przyjmowanie leków normotymicznych (stabilizatorów nastroju), zaleconych przez lekarza psychiatrę. Psychoterapia może mieć wówczas znaczenie wspomagające i polega na wsparciu w zaakceptowaniu choroby, rozpoznawaniu sygnałów ostrzegawczych nawrotu choroby oraz powstrzymaniu chorego przed podejmowaniem nieprzemyślanych decyzji życiowych pod wpływem zmiennych nastrojów.

Wybuchy złości mogą także towarzyszyć depresji. U mężczyzn znacznie częściej niż u kobiet choroba ta może się przejawiać agresywnością, wybuchami złości, nadużywaniem substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, nikotyna), zachowaniami impulsywnymi i ryzykownymi (np. nadmierne zaangażowanie w pracę, nadaktywność fizyczna, ryzykowna jazda samochodem, ryzykowne kontakty seksualne).

Depresja może być reaktywna (wynikająca ze stresujących wydarzeń życiowych jak śmierć bliskiej osoby, utrata pracy itp.) lub endogenna (wynikająca z czynników biologicznych). Najlepsze efekty w leczeniu depresji uzyskuje się, stosując farmakoterapię antydepresantami w połączeniu z psychoterapią.

**Osobowość borderline pragnie symbiotycznej bliskości z drugim człowiekiem, ale jednocześnie panicznie boi się odrzucenia.**



### **Złość w zaburzeniach osobowości borderline**

Napady wściekłości pojawiają się także u części osób cierpiących na zaburzenia osobowości borderline. Zaburzenie to dotyka głównie kobiet. Objawia się ono chronicznym poczuciem pustki, niepewnością co do własnej tożsamości, zachowaniami impulsywnymi, próbami samobójczymi i samookaleczeniami, huśtawkami nastrojów, wybuchami wściekłości, krótkotrwałymi urojeniami, brakiem odporności na nudę i monotonię, niestabilnymi związkami z bliskimi osobami oraz panicznym lękiem przed odrzuceniem.

Osobowość borderline pragnie symbiotycznej bliskości z drugim człowiekiem, ale jednocześnie panicznie boi się odrzucenia.

Z lękiem tym często radzi sobie w destrukcyjny sposób, poprzez prowokowanie odrzucenia. Napastliwe zachowania i wybuchy wściekłości skierowane są niemal wyłącznie do bliskich. Stąd związki takich osób są niestabilne i często się rozpadają.

W leczeniu osobowości borderline stosuje się długoterminową psychoterapię, antydepresanty oraz leki normotymiczne (stabilizujące nastrój).

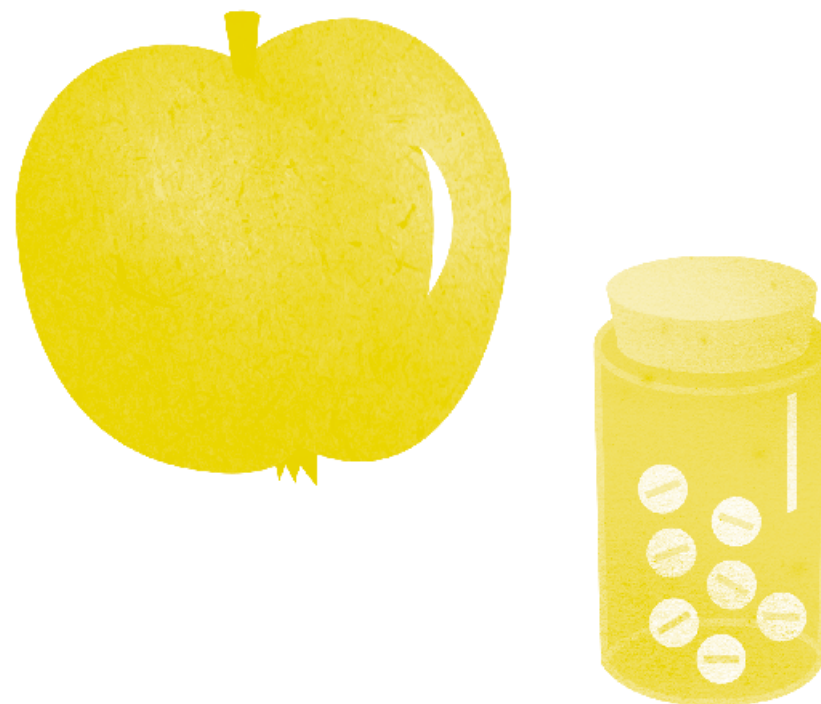
### Złość w zespole napięcia przedmiesiączkowego (PMS)

Zespół napięcia przedmiesiączkowego (ang. *premenstrual syndrome – PMS*) pojawia się u kobiet w ostatniej fazie cyklu, po owulacji. Obejmuje znaczną liczbę różnorodnych objawów psychicznych i somatycznych. Najczęściej spotykane to: rozdrażnienie, gniew, agresja, drażliwość, smutek, przygnębienie, płaczliwość, spadek samooceny.

W skrajnych przypadkach, gdy objawy są tak nasilone, że utrudniają normalne życie i pracę oraz negatywnie wpływają na relacje z bliskimi osobami, diagnozuje się **przedmiesiączkowe napięcie dysforyczne** (ang. *premenstrual dysphoric disorder – PMDD*).

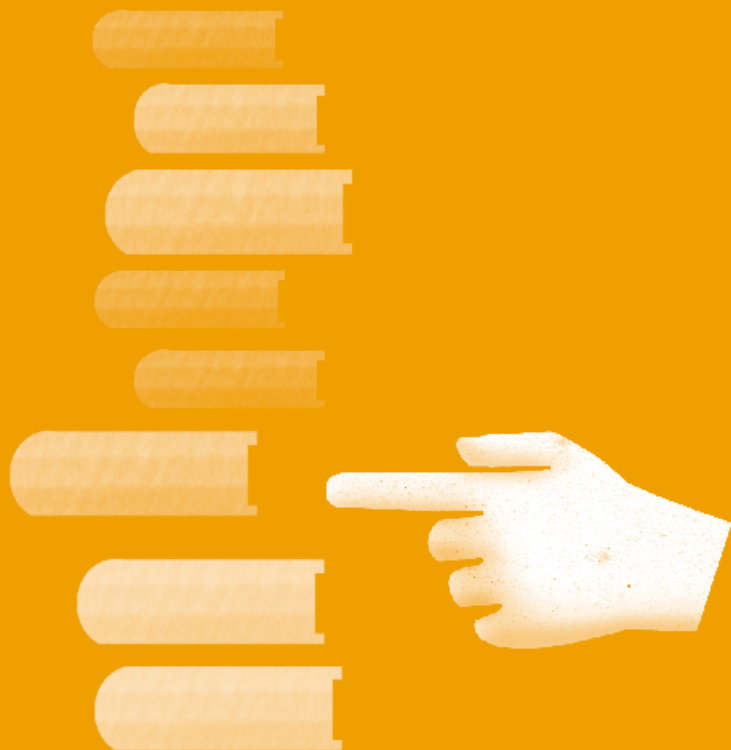
Uważa się, że przyczyną wahań nastrojów w PMS są zmienne stężenie hormonów produkowanych przez jajniki w drugiej połowie cyklu miesiączkowego oraz zaburzenia funkcjonowania neuroprzekaźników mających wpływ na nastrój. W leczeniu PMS o dużym nasileniu oraz PMDD stosuje się odpowiednią dietę, antydepresanty, leki uspokajające, przeciwbólowe oraz tabletki antykoncepcyjne hamujące owulację. Leczeniem tych zaburzeń zajmuje się lekarz ginekolog.

W leczeniu PMS o dużym nasileniu oraz PMDD stosuje się odpowiednią dietę, antydepresanty, leki uspokajające, przeciwbólowe oraz tabletki antykoncepcyjne hamujące owulację.





## Bibliografia



- › Buss D., *Morderca za ścianą*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2007.
- › Borowiecka-Kluza J., Siwek M., *Choroba afektywna dwubiegunowa*, „Medycyna Praktyczna”, <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/choroby/69890,choroba-afektywna-dwubiegunowa>.
- › Chodkiewicz J., Miniszewska J., *Męska depresja – koncepcja, metody pomiaru i związki z zachowaniami samobójczymi*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, nr 1/2016, (vol. 16), s. 33–37.
- › Mudyń K., *Komunikacja bez przemocy jako metoda przezwycięzania i zapobiegania konfliktom* [w:] Kubacka-Jasiecka D., Mudyń K. (red.), *Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2003, s. 303–319.
- › Nay W. R., *Zapanuj nad gniewem*, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2012.
- › Włodawiec B., *Czym jest wybaczenie?*, Psychologia.net.pl.
- › Guidelines Committee, *Leczenie zespołu napięcia przedmiesiączkowego*, „Ginekologia po Dyplomie”, marzec 2011, s. 97-108.



Fundacja  
Dorastaj z Nami

Fundacja Dorastaj z Nami już od 2010 r. pomaga dzieciom poległych i poszkodowanych żołnierzy, strażaków, policjantów i ratowników górskich wyjść z cienia rodzinnej tragedii.

Celem Fundacji jest pomoc dzieciom w dorastaniu poprzez wspieranie ich procesu edukacyjnego i rozwoju. Wsparcie Fundacji dla podopiecznych jest długofalowe – dziecko trafiające do Fundacji może liczyć na pomoc, dopóki się uczy, nawet do 25. roku życia.

Fundacja Dorastaj z Nami została powołana po to, by dzieci Bohaterów mogły zdobyć wykształcenie i bezpiecznie podążać drogą ku dorosłości. Współfinansujemy koszty edukacji oraz zapewniamy swoim podopiecznym pomoc psychologiczną, nie tylko po śmierci rodzica, lecz także przez cały okres dorastania, dojrzewania i kształtowania osobowości. Jesteśmy po to, by spełnić ostatnią wolę każdego Bohatera, który zginął na służbie: „Gdyby coś się stało, pamiętaj o moich dzieciach”.

Dzięki wsparciu Strategicznych Partnerów Koalicji: Razem dla Bohaterów – Orange Polska, PKN Orlen, Boeing, Fundacja Orlen, Fundacja BGK, PZU – możemy wypełniać swoją misję.

Pamiętamy i otaczamy dzieci kompleksową opieką i wsparciem. Jeśli znasz dziecko, które potrzebuje naszej pomocy, skontaktuj się z nami.

adres: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa  
telefon: (+48) 22 652 20 22  
e-mail: [biuro@dorastajz nami.org](mailto:biuro@dorastajz nami.org)  
www: [dorastajz nami.org](http://dorastajz nami.org)  
[facebook.com/FundacjaDorastajzNami](https://facebook.com/FundacjaDorastajzNami)



Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa jest jednostką organizacyjną Ministerstwa Obrony Narodowej, w której weterani działań poza granicami państwa oraz rodziny żołnierzy i pracowników wojska poległych podczas tych działań uzyskują pomoc, korzystają z konsultacji prawnych i psychologicznych w zakresie możliwości rozwiązania nurtujących ich problemów.

Współpracujemy z instytucjami resortowymi i pozaresortowymi oraz organizacjami pozarządowymi. Działamy na rzecz integracji środowiska weteranów wokół wspólnie realizowanych przedsięwzięć i podejmowanych inicjatyw.

Istotną płaszczyzną naszych działań jest pielęgnowanie pamięci o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa oraz realizacja zadań o charakterze edukacyjno-promocyjnym.

Proponujemy:

- spotkania z weteranami;
- prezentacje multimedialne o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa;
- zwiedzanie sali tradycji weterana;
- korzystanie z biblioteki.

adres: ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa  
telefon/faks: (+48) 261 842 075  
e-mail: [centrumweterana@wp.mil.pl](mailto:centrumweterana@wp.mil.pl)  
www: [centrum-weterana.mon.gov.pl](http://centrum-weterana.mon.gov.pl)  
[facebook.com/CentrumWeterana](https://facebook.com/CentrumWeterana)

**Bogusław Włodawiec** — psycholog, psychoterapeuta. Specjalizuje się w problematyce zaburzeń odżywiania, zaburzeń lękowych, depresji, uzależnienia od alkoholu, współuzależnienia i DDA. Jest autorem kilkudziesięciu publikacji w czasopismach specjalistycznych.

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży

© Fundacja Dorastaj z Nami

© Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa

Warszawa 2020

REDAKCJA: Jacek Lubaszka, Anna Pykało

KOREKTA: Iwona Maciszewska

OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE I SKŁAD: to/studio

ZŁOŻONO PISMEM: Constantia, Zigfrid

FUNDACJA DORASTAJ Z NAMI: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa

[www.dorastajznami.org](http://www.dorastajznami.org)

CENTRUM WETERANA DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA:

ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa, [www.centrum-weterana.mon.gov.pl](http://www.centrum-weterana.mon.gov.pl)

Publikacja sfinansowana ze środków Fundacji PGZ

DRUK I OPRAWA: Wojskowe Centrum Edukacji Obywatelskiej

im. płk. dypl. Mariana Porwita, ul. Banacha 2, 00-909 Warszawa

[www.wceo.com.pl](http://www.wceo.com.pl)

ISBN 978-83-957759-1-8



Fundacja  
Dorastaj z Nami



WOJSKOWE CENTRUM  
EDUKACJI OBYWATELSKIEJ  
IM. PER. DYPŁ. MARIANA PORWITA

FUNDACJA  PGZ

TYM, CD SŁUŻĄ DUCZYŹNIE

ISBN 978-83-957759-1-8



9 788395 775918