

Kiedy złość rani



Jak uciszyć
wewnętrzne
burze?

MATTHEW MCKAY · PETER D. ROGERS · JUDITH MCKAY

MATTHEW MCKAY • PETER D. ROGERS • JUDITH MCKAY

Kiedy złość rani

Jak uciszyć
wewnętrzne burze?

Przełożyła z języka angielskiego
Grażyna Chamielec



Kup książkę

Tytuł oryginału
WHEN ANGER HURTS. QUIETING THE STORM WITHIN

Projekt graficzny i okładka
KAROLINA TOLKA

© Copyright 2003 by Matthew McKay, PhD, Judith McKay and Peter D. Rogers, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish edition and translation by Wydawnictwo MiND, 2014

ISBN 978-83-62445-46-2

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo MiND
ul. Sarnia 21
05-807 Podkowa Leśna
tel./fax 22 729 02 82
tel. 505 455 151
www.wydawnictwomind.pl
mind@wydawnictwomind.pl
Wydanie pierwsze
Skład i łamanie: Mateusz Staszek

[Kup książkę](#)

*Naszym dzieciom:
Danie, Noahowi, Jordanowi i Rebecce,
Élan i Becky*

PRZEDMOWA DO WYDANIA DRUGIEGO

Pierwsze wydanie tej książki sprzedano w liczbie dwustu pięćdziesięciu tysięcy egzemplarzy. Książka jest wykorzystywana w poradniach i na warsztatach kontroli agresji na całym świecie. Setki terapeutów regularnie polecają ją swoim klientom, tysiące czytelników odkryło ją i kupiło w nadziei, że pomoże zmienić ich życie.

W ciągu czternastu lat od ukazania się pierwszego wydania dotarło do nas mnóstwo opinii i jesteśmy zaszczyceni, dowiadując się, że przydała się tak wielu ludziom. Jednak w tym czasie wiele się zmieniło. Nowe badania, zwłaszcza prace Jerzego Deffenbachera, wskazały sposoby efektywniejszej terapii. Wszystko to znalazło się w obecnym wydaniu w nowych rozdziałach poświęconych kontroli złości, uodpornianiu na złość, rozwiązywaniu problemów, szacowaniu kosztów złości oraz agresji.

Jesteśmy przekonani, że lektura drugiej, znacznie ulepszonej wersji naszej książki będzie dla czytelników okazją do opanowania kluczowych umiejętności, które pozwolą im zmienić ich życie. W tej książce jest wszystko, czego potrzebujesz, aby przekształcić długoletnie nawyki związane ze złością. Chcielibyśmy podziękować lekarzom i terapeutom, którzy korzystali z niej do tej pory. Obiecujemy, że niniejsze wydanie okaże się

jeszcze bardziej pomocne i skuteczne. Tym z was, którzy stykają się z naszą książką po raz pierwszy, proponujemy przepracowanie zawartego w niej programu. Wykonywanie zalecanych ćwiczeń będzie oczywiście wymagało czasu i energii, jednak na koniec przyjdzie nagroda w postaci silniejszych, zdrowszych i cieplejszych relacji z ludźmi. Dla takiej nagrody warto podjąć ten wysiłek.

Dr Matthew McKay

1. JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

Złość bardzo dużo kosztuje. Działanie pod wpływem impulsu, który jeszcze przed chwilą wydawał się tak właściwy i uzasadniony, staje się źródłem poczucia winy i żalu. To, czym się oburzaliśmy, błędnie i zostają tylko blizny, zranione uczucia i poczucie wyobcowania.

Jeśli często się złościsz, może to mieć negatywny wpływ na twoje relacje z innymi ludźmi. Małżeństwo staje się polem minowym: dystans między tobą a współmałżonkiem rośnie, mur pomiędzy wami staje się coraz grubszy. Twoje dzieci, choć wydają się twarde i harde, w środku czują się nic niewarte. Współpracownicy odsuwają się od ciebie albo sabotują twoje działania, a szef coraz częściej cię krytykuje. Przyjaźnie nasiakają goryczą.

Złość nie pozostaje także bez wpływu na zdrowie. Potwierdzają to rezultaty długoletnich badań: podczas jednego z nich zmierzono poziom agresji w grupie studentów prawa, a po dwudziestu pięciu latach okazało się, że spośród badanych, którzy znaleźli się w jednej czwartej najbardziej złoścących się osób, dwadzieścia procent już nie żyło; tymczasem spośród osób, które znalazły się w jednej czwartej najmniej agresywnych badanych, zmarło jedynie pięć procent¹. Chroniczna złość niszczy twoje ciało i zwiększa ryzyko śmierci z niemal każdego powodu.

¹ „The New York Times” 1989.

Kiedy złość rani?

Nasza książka jest skierowana do osób zaniepokojonych własną złością i zmęczonych jej emocjonalnymi i fizycznymi konsekwencjami. Jest to książka dla tych, którzy życzą sobie mniej agresji w swoich związkach i chcą nauczyć się lepszych sposobów wyrażania emocji i rozwiązywania problemów.

Zbudowaliśmy ją jak podręcznik, co oznacza, że czeka cię dużo pracy. Nie zaczniesz kontrolować złości bez opanowania pewnych podstawowych technik. Jeśli ograniczysz się tylko do samej lektury – rozczarujesz się. Nic w twoim życiu się nie zmieni.

Prawdziwa zmiana w przeżywaniu i wyrażaniu złości może nastąpić jedynie poprzez ćwiczenie i wypróbowywanie różnych technik. Nieważne, czy chcesz nauczyć się obniżania poziomu stresu czy kontrolowania myśli-zapalników, które niczym iskry wzniecają twoją złość – ta książka pomoże ci jedynie wtedy, gdy opanujesz zawarty w niej materiał, a następnie będziesz wcielać go w życie.

Umiejętności, które opanujesz:

- Umiejętność kontroli destrukcyjnych wybuchów złości, a co za tym idzie, szansa na ochronę i odbudowanie nadwreżonych relacji.
- Osłabienie częstotliwości i siły fizjologicznej reakcji na złość. Wiele danych naukowych wskazuje na to, że złość niszczy zdrowie (patrz rozdział 3). Im mniej złości, tym dłuższe życie.
- Zmiana przekonań, założeń i postaw odpowiedzialnych za chroniczną złość. Gdy nauczysz się przekształcać myśli

wyzwalające złość, odkryjesz, że coraz mniej rzeczy wy-
prowadza cię z równowagi.

- Umiejętność rozpoznawania potrzeb, które kryją się za twoją złością. Jeśli wiesz, gdzie leży problem, zamiast się złościć, możesz od razu przejść do podejmowania decyzji, które służą jego rozwiązaniu.
- Umiejętność skutecznego radzenia sobie ze stresem. Zamiast eksplodować, gdy stres przekracza próg twojej wytrzymałości, możesz nauczyć się wykorzystywać techniki relaksacyjne.
- Większa skuteczność w spełnianiu własnych potrzeb. Twoja złość wywołuje u innych opór i urazę. Być może uda ci się w ten sposób wymusić krótkotrwałą współpracę, ale na dłuższą metę ludzie będą ignorować twoje potrzeby, a ciebie samego unikać. Narzędzia rozwiązywania problemów i komunikacji pomogą ci osiągać twoje cele bez uciekania się do złości.

Kiedy złość pomaga?

Złość w niektórych sytuacjach spełnia pożyteczną funkcję. Jest sygnałem ostrzegawczym, który mówi nam, że coś jest nie w porządku. Podobnie jak ból fizyczny może być ostrzeżeniem („Ten piekarnik jest gorący, natychmiast cofnij rękę!”), tak złość ostrzega nas przed groźącym urazem psychicznym. Może także dostarczyć nam energii koniecznej do stawienia czoła emocjonalnym lub fizycznym zagrożeniom.

Być może najbardziej oczywistą sytuacją, kiedy złość może być pomocna, jest sytuacja fizycznego zagrożenia lub

wręcz fizyczny atak. Złość potrafi nas wtedy zmobilizować do obrony lub ucieczki.

Kilka lat temu Iris, mieszkanka Nowego Jorku, wracała sama z teatru. Nagle usłyszała za sobą kroki. Oczywiście, przestraszyła się, ale zaraz potem poczuła gniew na myśl, że mogłaby stać się ofiarą ataku. Zwolniła. Gdy usłyszała, że potencjalny prześladowca zbliża się do niej, odwróciła się i z całej siły krzyknęła: „Spieprzaj gnoju, bo zabiję!”. Niedoszły napastnik uciekł.

Złość może być także właściwą reakcją, gdy ktoś narusza nasze granice. Na przykład, szef prosi nas często o zrobienie kawy, mimo że usługi kelnerskie nie należą do naszych obowiązków zawodowych, albo oczekuje nieodpłatnej pracy po godzinach. Nasze osobiste granice mogą też naruszać krewni lub przyjaciele, którzy wpadają do nas bez zapowiedzi, sąsiad, który stale coś pożycza, albo kochanek żądający takiego rodzaju seksualnej aktywności, który wydaje nam się odpychający.

Złość może pomóc zmobilizować siły konieczne do ustalenia odpowiednich granic. Nie musimy w tym celu zachowywać się wrogo i agresywnie wobec szefa. Możemy nauczyć się być asertywnym. W życiu osobistym gniew może nam pomóc ustalać granice i zebrać siły, aby odpierać żądania, które im zagrażają.

Wiele osób ma także problem z kwestią separacji i autonomii. Niektóre dzieci większość życia spędzają w cieniu swoich natrętnych lub agresywnych rodziców. Nawet jeśli takie dziecko myśli, że udało mu się wyrwać i uciec w małżeństwo i własną rodzinę, rodzice dalej ingerują w jego życie.

Penny wraz z mężem i nowo narodzonym dzieckiem przemieśli się na drugi koniec kraju, myśląc, że w ten sposób za-

pewnią sobie niezależność od rodziców. Nic z tego. Zaczęły się cotygodniowe przesłuchania przez telefon i ciągła krytyka. Po nich przyszły przedłużające się odwiedziny, podczas których matka Penny przejmowała kontrolę nad ich życiem. Wreszcie Penny, wspierana przez męża, zdecydowała się zaryzykować i stanęła do konfrontacji z matką. Nie krzyczała i nie awanturowała się, ale jej kontrolowany gniew pomógł zakomunikować matce, że chce wychowywać swoje dziecko na swój sposób. Matka poczuła się zraniona i zła. Jednak w końcu nauczyła się traktować własną córkę jak odrębną istotę.

Wiek nastoletni to burzliwy czas próby dla wszystkich. Richard był całkiem „dobrym” chłopcem. Gdy dostał się do szkoły średniej, zamiast imienia zaczął używać przezwiska Gandi (od Gandalf) i jego rodzice zauważyli, że się zmienił. Nagle miał własne zdanie na różne tematy i głośno je wyrażał. Otwarcie krytykował prezydenta i rzucał pogardliwe uwagi na temat kapitalizmu. Gdy jego republikańscy rodzice wyrażali sprzeciw wobec tych przekonań, pierwszą reakcją chłopaka było posępne wycofanie się. Potem jednak gniew dodał mu sił i zebrał się na odwagę. Postawił się rodzicom, mówiąc: „Mam prawo do własnych przekonań! Dajcie mi spokój albo będziecie mieli wojnę we własnym domu”. Rodzice byli bardzo zaskoczeni tym zachowaniem, ale zdecydowali się dać mu więcej przestrzeni.

Chris i Sandy poznali się i zakochali. Po szalonym okresie pierwszego zauroczenia zdecydowali się zamieszkać razem. Pierwsze kilka tygodni upłynęło pod znakiem wina i róż, jednak wkrótce Chris zaczął czuć się jak w więzieniu. Sandy

żądała od niego coraz więcej uwagi, Chris czuł, że jej zaborczość wysysa z niego całą energię. Doszło do tego, że Sandy chodziła za nim wszędzie jak porzucony szczeniak. Tego już było za wiele. Złość pomogła Chrisowi postawić solidne granice. Ostatecznie para musiała się rozstać. Mimo że związek początkowo przynosił wiele dobrego obu stronom, w końcu okazał się dla obojga ograniczający.

Doświadczenie przemocy fizycznej lub seksualnej w dzieciństwie jest jednym z najtrudniejszych problemów, z jakimi można się mierzyć. Molestowanie seksualne przez rodzica, dziadka, rodzeństwo czy sąsiada to przeżycie niszczące. Równie destrukcyjna może być jednak fizyczna przemoc lub stała przemoc werbalna. Zostawia ona w dzieciach traumę i ogromne pokłady żalu i złości, które niosą one później w dorosłość.

Dla osób, które doświadczyły przemocy w dzieciństwie, zdrowienie oznacza zgodę na uczucia, które jako dzieci wyparły: ból, poniżenie i poczucie, że coś jest z nimi nie tak. Następnie pojawia się gniew i świadomość, że pogwałcona została ich niewinność. Wreszcie przychodzi czas na poczucie głębokiego żalu. Jeśli kiedykolwiek można nazwać gniew „uzasadnionym”, „słusznym” lub „właściwym” – to jest to właśnie najlepszy przykład takiej sytuacji.

Dla ofiar przemocy przeżycie *katharsis* w bezpiecznym środowisku stworzonym podczas terapii to konieczny warunek „pójścia dalej”. Wejście w kontakt ze złością odczuwaną przez dziecko, które stało się ofiarą, stanowi główny krok w procesie zdrowienia.

Złość pomaga przezwyciężyć strach związany z z a b e z p i e - c z a n i e m własnych potrzeb. Wiele osób wierzy w to, że nie mają prawa prosić o to, czego chcą. Sądzą, że nie zasługują

na szczęście. Bez mobilizującego efektu, jaki daje złość, takie osoby po prostu nigdy nie zdobyłyby się na odwagę zakomunikowania swoich potrzeb.

Przykładem może być Cindy. Od zawsze zносиła upokorzenia, nawet jako dziecko. Ze swojego domu rodzinnego wniosła przekaz zawarty w słowach: „Jesteś nieważna”.

- Twoja siostra potrzebuje aparatu na zęby, bo będzie występować w szkolnym przedstawieniu. Twoje zęby są w porządku. Co z tego, że są nieco krzywe?

- Twój brat idzie do college'u, bo jest najzdolniejszy w naszej rodzinie. Ty powinnaś znaleźć jakąś pracę, a potem wyjdiesz za mąż.

Któregoś dnia Cindy wreszcie zawańczyła o siebie. Skumulowana złość dodała jej sił i pomogła w konfrontacji z rodzicami. Głośno zakomunikowała im, że ma dość bycia zawsze tą gorszą. Ma dość roli Kopciuszka. Coś zaczęło się zmieniać: doczekała się przeprosin ze strony matki, a ojciec zaproponował, że zapłaci za książki i czesne w lokalnym college'u.

Jak korzystać z tej książki?

Mimo że złość może służyć ważnym funkcjom ochrony i obrony własnej integralności, zbyt często staje się narzędziem przemocy. Chroniczna złość nie czyni cię silnym i bezpiecznym, ale osłabia i wystawia na ataki innych. Złość rodzi złość. Im więcej krzyczysz, tym więcej krzyku doświadczysz. Im bardziej się wściekasz, tym więcej wściekłości napotkasz na swej drodze.

Są dwa rodzaje złości: na siebie samego i na innych. Złość na siebie samego wywołuje depresję i niszczy poczucie własnej wartości. W naszej książce tym rodzajem złości się nie zajmujemy. Jest ona poświęcona złości na innych. Znajdziesz w niej pomoc zarówno, jeśli masz skłonności do wybuchów gniewu, jak i do cichej furii.

W rozdziałach od drugiego do piątego zawarliśmy podstawowe informacje na temat tego, czym jest, a czym nie jest złość, i z jakimi fizycznymi i interpersonalnymi kosztami się wiąże. Rozdział szósty tłumaczy, że złość jest zawsze rezultatem wyboru. Można ją kontrolować poprzez kontrolę myśli-zapalników, które wyzwalają wybuchy złości. Rozdział siódmy dotyczy kwestii odpowiedzialności. Dla osoby niesionej złością zawsze ktoś inny ponosi odpowiedzialność za jej cierpienie. Kontrolowanie złości oznacza przyjęcie odpowiedzialności za wszystko, co nas stresuje, rani i frustruje. Rozdziały od ósmego do siedemnastego są poświęcone wypracowywaniu konkretnych umiejętności kontroli złości. Ważne jest, aby rady zawarte w tych rozdziałach wprowadzać w życie, a nie tylko o nich czytać. Zachęcamy do wykonywania ćwiczeń, wypróbowywania technik, zorientowania się, co najlepiej sprawdza się w twoim życiu.

Dziennik Złości

W naszej książce zalecamy prowadzenie Dziennika Złości. Będziemy uczyć dostrzegania i notowania w nim różnych aspektów złości. Poprosimy cię, na przykład, o monitorowanie chronicznego napięcia w twoim ciele oraz fizjologicznych reakcji na stres. Dziennik pomoże ci zorientować się, przeciwko czemu lub komu najczęściej kieruje się twoja złość. Nauczysz się dostrzegać bodźce prowadzące do wybuchów złości.

Dziennik jest ważny. Dzięki niemu nasza książka okaże się pomocna w twojej konkretnej sytuacji. Zamiast tylko pasywnie czytać o stresie, dowiesz się więcej na temat napięcia w twoim ciele. Zamiast pochłaniać abstrakcyjne teorie i pomysły, zorientujesz się, jakie myśli wzniecają twój gniew i z jakimi sytuacjami się wiążą.

Kontrolowanie złości to aktywny proces. Najwyższy czas go rozpocząć. Kup sobie notes i połóż go na biurku albo na stoliku nocnym (tam, gdzie będzie pod ręką). Od dziś aż do momentu, kiedy przejdiesz wszystkie rozdziały naszej książki, notuj następujące fakty.

1. Jak często odczuwałeś złość w ciągu ostatnich dwudziestu czterech godzin?
2. Jak bardzo zdenerwowany czułeś się w momencie najsilniejszej złości (w ciągu ostatnich dwudziestu czterech godzin)? Określ poziom swojego zdenerwowania w skali od 1 do 10, gdzie minimalne zdenerwowanie to 1, a 10 oznacza największą złość, jaką kiedykolwiek czułeś.
3. Jak agresywne było twoje zachowanie w momencie najwyższego poziomu złości (w ciągu ostatnich dwudziestu czterech godzin)? Ponownie użyj skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza minimalną agresję, a 10 to najbardziej agresywne zachowanie, jakie kiedykolwiek u siebie zaobserwowałeś.

Typowy wpis w takim Dzienniku może wyglądać następująco:

04.12. – 4 razy; poziom zdenerwowania 6; poziom agresji 2.

05.12. – 5 razy; poziom zdenerwowania 7; poziom agresji 5.

Monitorując w ten sposób własną złość, możesz wiele dowiedzieć się na swój temat. Prowadzenie Dziennika będzie też instrumentem mierzenia postępów w nauce kontroli złości. Z czasem zobaczysz, jak zmienia się częstotliwość i intensywność przeżywania złości. Możliwość obserwowania własnych postępów motywuje do dalszej pracy nad sobą.

2. MITY NA TEMAT ZŁOŚCI

Gniew, ów szekspirowski „ogier ognisty”², to uczucie podziwiane i potępiane jednocześnie – głównie jednak nierozumiane. Thomas Fuller nazywał go „energiją duszy”. W Księdze Koheleeta znajdziemy ostrzeżenie, że „przebywa w piersi głupców”.

Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się wybuchnąć złością, a przyjaciel zapewnił cię, że „dobrze, że to z siebie wyrzuciłeś”? A może terapeuta poradził ci, byś nie tłumił uczuć? Czy miałeś czasem wrażenie, że atak złości jest nie do uniknięcia i lepiej „upuścić nieco pary”? To częste doświadczenie wielu ludzi. Jednak te szeroko rozpowszechnione przekonania na temat złości, które dzielają nawet niektóre osoby zawodowo zajmujące się zdrowiem psychicznym, okazują się, mówiąc najkrócej, błędne. W tym rozdziale przyjrzymy się czterem podstawowym mitom na temat złości i opiszemy niektóre aktualne badania, które je podważają.

Mity na temat złości

1. Złość jest zdeterminowana procesami biochemicznymi zachodzącymi w naszym organizmie.
2. Złość i agresja to instynktowne reakcje i zachowania ludzi.
3. Frustracja rodzi agresję.
4. Zdrowo jest pozwolić sobie na wybuch złości.

² W. Szekspir, *Sławna historia żywota króla Henryka VIII*, przekład Maciej Słomczyński, Kraków 1980, str. 17.

Każdy z tych mitów prowadzi nas do nieszczęsnego wniosku, że złość i agresja to nieodzwone elementy życia człowieka. Sugerują one, że złość stanowi biologiczne przystosowanie do życia i że nie ma przed nią ucieczki. W zgodzie z tym psychologowie przez całe lata nie tylko zachęcali ludzi do wyrażania złości, ale wręcz ich za to chwalili. Zakładali, że złość jest dla ludzi czymś naturalnym. Do dziś wmawia się nam, że „wyrzucanie” z siebie złości to najlepsza droga do zdrowia psychicznego.

Prawda jest jednak taka, że złość rzadko bywa nieunikniona i równie rzadko potrzebna. Jednak nie wybiegajmy zaniechadzo do przodu w naszej opowieści. Przyjrzyjmy się po kolei powyższemu mitom.

Mit 1. Złość jest zdeterminowana biologicznie

Jest to powszechne przekonanie, żywione zwłaszcza przez środowiska biomedyczne. Twierdzi się, że złość jest wynikiem zmian hormonalnych lub aktywności układu limbicznego (np. podwzgórza i ciała migdałowatego).

Złość i hormony

Niektórzy badacze łączą wysoki poziom złości z działaniem hormonu zwanego prolaktyną (który stymuluje produkcję mleka u karmiących kobiet). Keller i inni (1984) odkryli, że kobiety cierpiące na hiperprolaktynemię (chorobę objawiającą się podwyższonym stężeniem prolaktyny we krwi i brakiem miesiączki) miały podczas badań wyższe wyniki w testach na agresję niż kobiety o normalnym poziomie prolaktyny. Po zażyciu leku obniżającego poziom prolaktyny we krwi kobiety te wykazywały znaczący i postępujący spadek poziomu agresji. W po-

wiązanym badaniu wykazano znacząco wyższy poziom agresji u kobiet znajdujących się w połogu. Kobiety te również miały wysoki poziom prolaktyny we krwi – i badanie wykazało, że są tak samo agresywne jak kobiety cierpiące na hiperprolaktynemię i znacznie bardziej agresywne od kobiet z grupy kontrolnej.

Innym hormonem związanym z agresją jest testosteron. Scaramella i Brown (1978) ustalili, że wysoki poziom testosteronu koreluje z wyższym poziomem agresji. Konner (1962) odkrył, że więźniowie, u których badania wykazały najwyższy poziom testosteronu, najwcześniej rozpoczęli swoją „karierę” przestępczą: byli najmłodsi w momencie pierwszego aresztowania. Jednakże zaobserwowano też, że poziom testosteronu w organizmie może zmieniać się w zależności od okoliczności. Konner zauważył, na przykład, gwałtowny spadek poziomu testosteronu u samca małpy wpuszczonego do klatki, w której dominację sprawowały już inne osobniki płci męskiej. Jeśli natomiast samiec został wpuszczony do klatki, w której znajdowały się samice w rui, poziom testosteronu gwałtownie u niego wzrastał.

Jeszcze innym hormonem obwinianym za pojawianie się złości jest noradrenalina. Badania przeprowadzone przez zespół Friedmana (Friedman i inni 1960) wykazały, że jednostki agresywne wydzielają więcej noradrenaliny niż jednostki pasywne i lękliwe. Z badaniem tym wiąże się jednak klasyczny dylemat: co było pierwsze, jajko czy kura? Nie wiemy, czy badane osoby wykazywały wyższy poziom agresji dlatego, że miały podwyższony poziom noradrenaliny, czy też zwiększone wydzielanie noradrenaliny było konsekwencją pojawienia się agresji.

Z pewnością istnieje biologiczne powiązanie między hormonami a emocjami. Jednak nawet jeśli pewne pobudzenie

fizjologiczne jest koniecznym komponentem każdej reakcji emocjonalnej, nie musi być ono ich przyczyną. Nasze postrzeganie oraz interpretacja wydarzeń lub sytuacji, które potencjalnie mogą wywołać w nas złość, jest drugim, równie ważnym elementem procesu pojawiania się złości.

Znaczenie perspektywy kognitywnej zostało najlepiej zdemontrowane przez Stanleya Schachtera. Bazując na badaniach Maranona (1924), Schachter zaproponował dwuczynnikowe podejście do emocji. Według jego teorii, nazywanie lub przypisywanie emocji opiera się na reakcji fizjologicznej w połączeniu z jej kognitywną interpretacją.

W klasycznej serii eksperymentów sprawdzających tę teorię (Schachter i Singer 1962) badani otrzymywali zastrzyki, o których powiedziano im, że zawierają witaminy. W rzeczywistości była to adrenalina. Jednej grupie badanych powiedziano, że „witaminy”, które otrzymują, mogą mieć efekty uboczne, takie jak palpitacje serca i drżenie (czyli prawdziwe efekty uboczne podania adrenaliny). Drugiej grupie zasugerowano, że efektów ubocznych nie będzie lub będą takie, które nie kojarzą się z działaniem adrenaliny.

Czekając na „badanie wzroku”, każda osoba biorąca udział w eksperymencie siedziała w jednym pomieszczeniu z innym „uczestnikiem eksperymentu”, który był w rzeczywistości osobą podstawioną przez badaczy. Niektóre podstawione osoby zachowywały się euforycznie i głupekowato, rzucały papierowymi samolotami i bawiły się hula-hoop. Innym razem sprawiały wrażenie złych i poirytowanych, do tego stopnia, że na koniec darły kwestionariusz, który należało wypełnić.

Celem badania było ustalenie, czy osoby badane w tych różnych warunkach eksperymentalnych będą przypisywały swoje

emocje fizjologicznym reakcjom wywołanym przez zastrzyk adrenaliny. Okazało się, że badani, którzy nie oczekiwali pobudzenia wywołanego adrenaliną, i w związku z tym nie mogli powoływać się na fizjologiczne zmiany w swoim organizmie, byli bardziej skłonni nazywać swoje emocje zgodnie z tym, co obserwowali u osoby podstawionej przez badaczy. W przeciwieństwie do nich, osoby, którym powiedziano, jakich efektów ubocznych mogą się spodziewać, miały mniejszą skłonność do utożsamiania swoich uczuć z tymi, które widziały u osoby podstawionej.

Wiele innych eksperymentów (Schachter 1971) dostarczyło dowodów na poparcie tezy, że postrzeganie ma większe znaczenie niż czysto fizjologiczne pobudzenie. Autorytet w dziedzinie badań nad gniewem, Ray Rosenman (1985), podsumował to w sposób następujący: „Tym, co determinuje reakcję emocjonalną na dane zdarzenie – i co wywołuje określone reakcje psychofizjologiczne – jest przede wszystkim sposób postrzegania zdarzenia. (...) Gniew jest reakcją kognitywną, uzależnioną od osobistej oceny i interpretacji”.

Carol Tavris, autorka przełomowej książki *Anger – The Misunderstood Emotion* (Złość – niezrozumiana emocja), zgadza się z tym, że hormonalnie wywołane pobudzenie to za mało, by spowodować reakcję emocjonalną. „Zanim pobudzenie zamieni się we wrogość, niepewność w strach, a ogólne cierpienie w depresję lub napad szału, musi pojawić się jakiś element psychologiczny. Adrenalina nie jest hormonem agresji, o ile nie pojawia się w reakcji na prowokację, sytuację, którą postrzegamy jako niesprawiedliwość lub w której negatywnie interpretujemy to, co się dzieje” (Tavris 1982).

Złość a układ limbiczny

Układ limbiczny to obszar w mózgu, w którym – jak uważają neurologrzy – regulowane są zachowania agresywne. Znajduje się w najstarszej części mózgu i obejmuje między innymi ciało migdałowe i podwzgórze. Za głównego „winowajcę” zachowań agresywnych uważa się ciało migdałowe.

Elliot (1976) zasugerował, że choroby mózgu, które wiążą się z uszkodzeniem układu limbicznego, mogą prowadzić do czegoś, co określił mianem „zespołu braku kontroli” (*dyscontrol syndrome*). Uważa on, że zaburzenie to jest „istotną przyczyną przemocy domowej, bezsensownych ataków, pozbawionych motywu zabójstw, samookaleczenia, agresywnej jazdy samochodem, konfliktów między domownikami, rozwodów” i tym podobnych. Przywołuje obrazowe przykłady zespołu braku kontroli, obejmujące przejawy różnego rodzaju brutalności, agresji na tle seksualnym oraz lekkomyślności. Zaburzenie to uważa się również za jedną z przyczyn tragicznych wydarzeń związanych z osobą Charlesa Whitmana, mordercy z Texas Tower, który zabił siedemnaście osób. Po jego śmierci, sekcja zwłok wykazała, że Whitman miał guza wielkości orzecha włoskiego umiejscowionego dokładnie w ciele migdałowatym.

Mimo że układ limbiczny, a zwłaszcza ciało migdałowe, jest łączony z powstawaniem agresji, Rosenman (1985) wskazuje, że związek ten nie jest bezpośredni. „Istnienie ciała migdałowatego nie znaczy, że nasz mózg został zaprogramowany do agresji. U zwierząt stymulacja tego obszaru nie wywołuje agresywnych zachowań, o ile nie zostały one ich wcześniej nauczone. Co więcej, stymulacja tego obszaru u ludzi powoduje różne reakcje: niepokój, przygnębienie, złość, lęk, przerażenie”.

Zgadzą się z tym także inni badacze. Deschner wskazuje, że ciało migdałowe ocenia bodźce odbierane z otoczenia, by zorientować się, czy potencjalnie zagrażają one naszemu życiu czy też mogą podnieść jego jakość.

Ten prymitywny system oceniania dobre-złe zdaje się kontrolować dostęp do mechanizmów złości w podwzgórzu. Na szczęście, bodźce pochodzące z otoczenia muszą zostać najpierw odebrane i zinterpretowane przez odpowiednie obszary półkul mózgowych. Dlatego też ciało migdałowe przekazuje decyzje na temat bodźców, które zostały wcześniej przefiltrowane przez świadomą część mózgu, gdzie wszystkie bodźce są rejestrowane, porównywane ze wspomnieniami, przekonaniami i oczekiwaniami - a następnie interpretowane. Ten prosty fakt fizjologiczny jest wbudowanym w mózg mechanizmem, który służy świadomej regulacji reakcji gniewu (Deschner 1984).

Mit 2. Złość i agresja są naturalne

Teoria, że ludzie rodzą się z naturalnym instynktem agresji, została w pseudonaukowy sposób poparta pracą Raymonda Darta. Analiza odkryć dokonanych w południowoafrykańskich jaskiniach, zwłaszcza Makapansgat, doprowadziła go do nieprzychylnych wniosków na temat hominidów będących naszymi wczesnymi przodkami. Dart opisuje swoje spostrzeżenia w bardzo obrazowy sposób.

Przodkowie człowieka różnili się od żyjących obecnie małp tym, że byli zdeklarowanymi zabójcami: były to mięsożerne stworzenia, które przemocą chwyciły swoje ofiary, by je zatłuc na śmierć i rozedrzeć na strzępy, rozczłonkować ich ciała ka-

wałek po kawałku, gasząc swoje drapieżne pragnienie ciepłą krwią. (Cytat za Leakey 1981).

Kontynuując swoją pracę, Dart zajął się szczegółowym badaniem skamieniałych szczątków australopiteków znalezionych w jaskiniach i odkrył, że one także nosiły wyraźne ślady przemocy. W esej opublikowanym w 1953 roku podsumował swoje spostrzeżenia na temat początków gatunku ludzkiego, ogłaszając, że „spryskane krwią i naznaczone rzezią karty historii ludzkości od pierwszych zapisów Sumeryjczyków do ostatnich potworności drugiej wojny światowej pasują do uniwersalnego kanibalizmu czasów najwcześniejszych. Owo znamię Kaina odróżnia człowieka pod względem zwyczajów żywieniowych od jego antropoidalnych krewnych i stawia go w jednej linii z najbardziej morderczymi ssakami rzędu Carnivora” (*ibidem*).

Wnioski Darta zostały rozbudowane przez jego ucznia Roberta Ardreya w takich książkach, jak *African Genesis* (Afrykańska geneza) i *The Territorial Imperative* (Imperatyw terytorialny). Sugestywne przedstawienie przez Ardreya czasów prehistorycznych wypełnionych okrutnymi kanibalistycznymi scenami walenie przyczyniło się do rozpowszechnienia teorii, że ludzie nie mogą uciec przed swoimi agresywnymi instynktami – że są w istocie „drapieżnikami, których instynkt każe im wziąć broń i zabić.”

Wyniki współczesnej nauki w większości obalają twierdzenia, na których Dart i Ardrey oparli swoje opisy krwawej przeszłości człowieka. Bob Brain, badacz pracujący w Muzeum Transvaal w Pretorii, zauważył, że skamieniałości leżące blisko dna głębokiej jaskini bywają przykryte warstwą osadów, której grubość dochodzi nawet do trzydziestu metrów. Tak wielki ciężar spłaszcza i zniekształca skamieniałości hominidów. Jeśli

blisko czaszki znajduje się ostro zakończony obiekt, wówczas ciśnienie wywierane przez warstwę osadów może wepchnąć go do środka kości, tworząc w ten sposób otwarte złamanie, które wygląda jakby powstało w wyniku śmiertelnego uderzenia w głowę.

Brain obrócił na własną korzyść wyniki „naturalnego eksperymentu”, gdy odkrył wiele fragmentów kozich kości w wiosce Hottentotów. Kozy były w tym regionie głównym źródłem pożywienia, a ich resztki rzucano psom. Gdy zebrał i posortował szczątki, odkrył, że przetrwały jedynie najtrwalsze fragmenty szkieletów. Kolekcja kości bardzo przypominała tę w Makapansgat. Można więc przypuszczać, że skamieniałości, które Dart wziął za prymitywną broń prehistorycznych ludzi, to raczej pozostałości po wielu mięsnych posiłkach.

Najśłynniejszym może orędownikiem teorii, że ludzka agresja ma swoje źródło w ewolucji, był Konrad Lorenz, autor książki *Tak zwane zło*. Lorenz łączył ludzką agresję z uniwersalnym instynktem obrony własnego terytorium. W całym świecie zwierzęcy terytoria są zaznaczane i utrzymywane za pomocą zrytualizowanych pokazów agresji. Według Lorenza, nasi przodkowie wymyślili broń i zmienili te rytuały w krwawą walkę. W myśl jego teorii, agresja jest podstawową strategią przetrwania zwierząt i może zostać wyzwolona przez odpowiedni bodziec, na przykład zagrożenie ze strony innego zwierzęcia. Jeśli jednak zagrożenia się nie pojawiają, wewnętrzne ciśnienie osiągnie „punkt krytyczny” i agresja pojawi się sama z siebie. Teoria ta może zostać wykorzystana do wytłumaczenia wszystkiego: od kłótni małżeńskich do wojny atomowej, gdyż według niej biologiczna presja popycha ludzi do przekraczania wewnętrznego progu złości.

Z hipotezą Lorenza nie zgadza się antropolog Richard Leakey (1981). Twierdzi on, że zwierzęta są terytorialne z jakiegoś powodu, którym zwykle jest chęć obrony źródeł pożywienia i obszarów reprodukcyjnych. Gwałtowne ruchy cierników i poranna kakofonia dźwięków wydawanych przez gibony to przykłady zachowań mających na celu poinformowanie innych zwierząt, kto jest właścicielem danego terytorium. Intruzi muszą się liczyć ze zrytualizowaną konfrontacją, z której nieuchronnie tylko jeden osobnik wyjdzie zwycięsko: lepiej pre-dysponowany biologicznie. Taka zrytualizowana konfrontacja nie wiąże się jednak z zadawaniem przeciwnikowi fizycznych obrażeń.

W przeciwieństwie do fizycznej przemocy, te zrytualizowane formy agresji to w istocie tylko demonstracja własnej konkurencyjności. Biologiczna korzyść płynąca z takich zachowań jest oczywista. Gatunek, który rozwiązuje spory między osobnikami na drodze przemocy, osłabia swoją ogólną zdolność do przetrwania i zmniejsza szanse na przeżycie w środowisku, które samo w sobie jest już i tak dość trudne. Zwierzę, które nie potrafi powściągnąć swoich morderczych żądz, stawia siebie i swój gatunek w niekorzystnej pozycji ewolucyjnej.

Nasi przodkowie żyli zapewne w małych grupach, których członkowie byli silnie powiązani więzami krwi. Jakiegokolwiek morderstwo oznaczałoby prawdopodobnie, że morderca zabija własnego krewnego, a ponieważ sukces ewolucyjny wymaga powoływania do życia tylu potomków, ilu tylko się da, wrodzona niepohamowana agresja doprowadziłaby szybko do zagłady rodzaju ludzkiego.

Głównym czynnikiem determinującym sukces ewolucyjny jest współpraca, a nie konflikt. Nawet u małych naczelnych więk-

szość prowadzonych walk to walki zrytualizowane, ochraniające gatunek. Dlatego też wydaje się, że ewolucja gatunku *homo sapiens* zaszła tak daleko właśnie dzięki zdolności do życia w grupie, co nie udało się innym protohominidom.

Leakey doszedł do wniosku, że terytorialność i agresja nie są powszechnymi instynktami. Zachowania terytorialne bywają wyzwalane w razie potrzeby, jeśli pojawia się brak dostatecznej ilości pożywienia lub miejsc do reprodukcji. Nie da się uniknąć sytuacji, w których najsłabsze osobniki nie zdołają ochronić swoich zasobów lub stracą partnera. To surowa lekcja doboru naturalnego i „przetrwania najsilniejszych”.

W 1986 roku grupa dwudziestu wybitnych badaczy spotkała się w Sewilli (Hiszpania). Byli wśród nich psychologzy, neuropsychologzy i etnologzy z dwunastu różnych państw. Oto wniosek z ich konferencji: brak naukowych dowodów na poparcie tezy, że ludzie są z natury agresywni i wojowniczy. Wypracowane przez nich *Sewilskie oświadczenie na temat przemocy* zostało następnie podpisane między innymi przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne i Amerykańskie Towarzystwo Antropologiczne. Poniższe fragmenty dokumentu (pochodzące z wydania „Psychology Today” z 1988 roku) podsumowują efekty debaty.

- Nie da się dowieść naukowo, że skłonność do prowadzenia wojen odziedziczyliśmy po naszych zwierzęcych przodkach. Prowadzenie wojen jest szczególnym ludzkim zachowaniem i nie występuje wśród innych zwierząt. Wojna jest zjawiskiem biologicznie możliwym, ale nie nieuniknionym.
- Nie da się dowieść naukowo, że w toku ewolucji człowieka następowała selekcja preferująca jednostki agresywne. We

wszystkich dobrze zbadanych gatunkach status osobników wewnątrz grupy zależy od umiejętności współpracy.

- Nie da się dowieść naukowo, że mózg ludzki nastawiony jest na przemoc. Jesteśmy wyposażeni w mechanizm, który pozwala nam stosować przemoc, jednak nic fizjologicznie nie przzymusza nas do tego.

Wspomniana grupa naukowców doszła do wspólnego wniosku, że „biologia nie skazuje ludzkości na wojny i może się ona wyzwolić z okowów biologicznego pesymizmu. Przemoc nie jest częścią naszej ewolucyjnej spuścizny ani nie jest przekazywana w genach”.

Mit 3. Frustracja wywołuje agresję

Freud twierdził, że ludzie rodzą się wyposażeni w instynkt agresji. Argumentował dalej, że jeśli ta instynktowna potrzeba zostaje zablokowana lub „sfrustrowana”, bo, na przykład, zaatakowanie obiektu, który wzbudza gniew, okazuje się zbyt ryzykowne, wrogość ta zostaje przekierowana na inny obiekt. Stąd też dziecko przenosi swoją agresję wobec rodziców na rodzeństwo, z którym się kłóci, lub na nauczyciela, któremu niegrzecznie odpowiada.

W 1939 roku Dollard i inni sformułowali teorię frustracji-agresji. Uznali, że „agresja jest zawsze konsekwencją frustracji. Mówiąc bardziej szczegółowo, teoria ta zakłada, że wystąpienie zachowania agresywnego zawsze implikuje wcześniejsze zaistnienie czynnika frustrującego – i odwrotnie: występowanie frustracji zawsze prowadzi do jakiejś formy agresji”.

Mimo że teoria ta ma pewną siłę wyjaśniającą, należy do niej podchodzić z ostrożnością. Jakkolwiek frustracja może

prowadzić do agresji, doświadczenia z różnych kultur świata wskazują, że nie jest to bynajmniej nieuniknione. Przedstawiciele społeczności Kwoma w Nowej Gwinei reagują na frustrację nie tylko gniewem, ale także uległością czy unikaniem (Whitting 1941). Wśród balijskich mężczyzn częstszą reakcją jest całkowite wycofanie się z kontaktu z innymi i nieprzyjmowanie przez kilka dni pokarmu i wody (Bateson 1941). Przedstawiciele plemion Semai, jednej z dwóch grup etnicznych aborygenów Senoi, znani są ze swojej pokojowości (Dentan 1968). Ich dzieci uczą się radzenia sobie z frustracją, wykorzystując sny do znajdowania alternatywnych rozwiązań problemów.

Przykłady nieagresywnych reakcji na frustrację można znaleźć także w naszej kulturze. Są ludzie, którzy – gdy automat do kawy połknie ich monety – zareagują przeklinaniem i kopaniem w maszynę, ale są i tacy, którzy zapiszą sobie nazwę i adres firmy, do której automat należy, i wyślą jej żądanie zwrotu pieniędzy.

Także druga część wspomnianej teorii – głosząca, iż frustracja niezmiennie poprzedza agresję – została zakwestionowana. Wystarczy pomyśleć o najemnikach, którzy zabijają z zimną krwią, lub o dzieciach, które naśladują przemoc zaobserwowaną w telewizji, nie przeżywając żadnej frustracji. Frustracja wiąże się oczywiście z rozbudzeniem gniewu, ale nie dzieje się to bez udziału świadomości. Frustracja występuje jedynie w sytuacji, gdy mieliśmy jakieś oczekiwanie i nie zostało ono zaspokojone. Jednak aby się pojawiła, konieczne są elementy postrzegania, takie jak pamięć i wyobrażenia. Ponadto osoba sfrustrowana nie zareaguje agresją, o ile nie uzna, że ma możliwość wyrażenia wrogości. Czy to na polu bitwy, czy podczas domowej kłótni, agresja pojawia się jedynie wówczas, gdy ktoś

ma poczucie, że jest to zachowanie odpowiednie i akceptowalne w danej sytuacji.

Słynna teoria frustracji-agresji została w 1941 roku zanegowana przez Neala Millera. W wersji przez niego przeformułowanej głosi ona, że frustracja wywołuje wiele form zachowań, a agresja jest tylko jedną z nich. Temu bardziej realistycznemu podejściu zabrakło dramatycznego wydźwięku, który towarzyszył pierwszej wersji, stąd nie spotkało się ono aż z takim zainteresowaniem.

Wielu ludzi wykorzystuje mit, że frustracja rodzi agresję, żeby tłumaczyć swoje wybuchy złości. Postrzegają oni złość jako zjawisko automatyczne i niepoddające się kontroli. Zakładają, że jest to jedyna możliwa reakcja na frustrację. Mit ten prowadzi do przekonania, że nie ma innego wyjścia niż wpaść we wściekłość, gdy coś idzie nie po naszej myśli. Ta książka pokaże ci, że istnieje wiele innych sposobów reakcji i radzenia sobie, kiedy doświadczasz frustracji, bo twoje potrzeby nie zostały zaspokojone.

Mit 4. Zdrowo jest odreagować złość

Obserwowane dzisiaj niezrozumienie natury złości w dużej mierze ma swoje początki w pracach Zygmunta Freuda i jego następców. Opisując swoje poglądy na procesy psychologiczne, Freud chętnie posługiwał się metaforami. Uważał je za przydatne pomoce ułatwiające zrozumienie, choć jednocześnie ostrzegał, że nie powinny być traktowane jak ustalone fakty. Z niecierpliwością oczekiwał na odkrycie mechanizmu psychologicznego, który potwierdzi jego założenia. Niestety, wielu uczniów Freuda brało jego metafory za opis rzeczywistości, w efekcie czego zaczęły one żyć własnym życiem.

Jedną z takich metafor było porównanie psychiki do mechanizmu hydraulicznego. Freud określał libido jako źródło energii napędzającej wewnętrzne konflikty pomiędzy id, ego i superego. Jeśli ta energia zostanie zablokowana lub stłumiona, wtedy znajduje alternatywne drogi ekspresji albo ostatecznie przelewa się z tego hipotetycznego „zbiornika” i zalewa cały system. Podobnie Freud opisywał represję: jako nieświadomy proces „tamowania”, który trzyma groźną zawartość podświadomości z daleka od świadomości, stając się przy okazji przyczyną wielu neurotycznych symptomów.

Mimo że psychoanaliza powstała, aby łagodzić neurotyczne symptomy, wywodząc stłumione treści na światło dzienne, Freud wcale nie uważał, że tłumienie agresywnych instynktów jest niepożądane. Przeciwnie: wierzył, że represja i sublimacja są konieczne dla przetrwania społeczeństwa jako całości. Byłby wstrząśnięty, gdyby się dowiedział, że jego teorie wykorzystuje się, jako uzasadnienie dzisiejszych zaleceń, żeby „wyrzucić to z siebie”.

Teoria *katharsis* jest prawdopodobnie najlepiej znaną teorią na temat obniżania poziomu agresji. Również ona wywodzi się z pracy Freuda (we współpracy z J. Breuerem), który za jej pomocą próbował wyjaśnić, dlaczego agresywne popędy relatywnie rzadko prowadzą do przemocy w działaniu. Według tej teorii, *katharsis* to sposób na opróżnienie zbiorników emocjonalnych (tak jak w modelu hydraulicznym) na wiele różnych sposobów. Lista możliwych sposobów na oczyszczenie obejmuje: fantazje, łzy, ostre słowa, niszczenie przedmiotów.

W ciągu ostatnich dwudziestu lat powstało wiele nowych szkół i teorii psychologicznych. Dla wielu z nich – od terapii grupowych wzajemnego zaufania do „pierwotnego krzyku” Ja-

nova – wspólne jest przekonanie, że tłumienie uczuć jest niezdrowe. Leonard Berkowitz nazywał zwolenników tego poglądu „wentylacyjnistami”. Wielu terapeutów z tego nurtu podpisałoby się pod słowami Adelaidy Bry:

Widziałam, jak stłumiony gniew zaognia się w umyśle i ciele człowieka, powodując zarówno emocjonalne jak i fizyczne dolegliwości; jak zakrada się pomiędzy męża i żonę, pomiędzy przyjaciół, niszcząc wszystkie ciepłe uczucia, które ich początkowo połączyły; jak zatruwa relacje w pracy, szkole, zabawie, miłości i we wszystkich aspektach życia (Bry 1976).

Następnie Bry wylicza zalety wyrażania złości, a wśród nich: poprawę samopoczucia, nadanie głębszego znaczenia i większej autentyczności relacjom międzyludzkim, zmniejszenie zarówno fizycznego jak i emocjonalnego stresu, i wreszcie zaostrezenie apetytu seksualnego.

Tego rodzaju przekonania nie mogą być lekceważone jako skrajne w środowisku psychologicznym. Znany psychoanalityk Theodore Isaac Rubin w swojej *Księdze gniewu*³ przedstawia podobny punkt widzenia. Przesłanie książki składa się z wielu podobnych punktów.

- Wyrażanie gniewu jest sposobem na lepszą i zdrowszą komunikację z innymi.
- Wyrażenie gniewu daje pozytywne „uczucie oczyszczenia” i zwiększa poczucie własnej wartości.
- Celem „ciepłego, zdrowego gniewu” jest oczyszczenie atmosfery i – w razie konieczności – wprowadzenie zmian i naprawienie błędów.

³ I. T. Rubin, *Księga gniewu*, Warszawa 1999.

Także poza środowiskiem psychologów dominuje ogólne przekonanie, że wyrażanie uczuć czy „upuszczanie pary” przynosi korzyści. Jednak podsumowawszy najważniejsze badania nad złością, Carol Tavris (1989) zauważyła, że ludzie najbardziej skłonni do „upuszczania pary” nie stają się przez to mniej nerwowi. Przeciwnie: jeszcze silniej odczuwają złość. Co więcej, w gniew wpadają także osoby, wobec których te wybuchy złości były skierowane. W typowym przykładzie „wyrzucania z siebie złości” w czasie kłótni małżeńskiej można zaobserwować następujące fazy: wydarzenie, które prowadzi do kłótni, wybuch złości, wykrzyczenie argumentów, krzyki lub płacz, apogeum kłótni (w czasie którego może dojść do rękoczynów), wreszcie wyczerpanie, po którym przychodzi czas na wycofanie lub przeprosiny. Scenariusz ten jest odgrywany do znudzenia w milionach domów i nie prowadzi do żadnego wyraźnego obniżenia poziomu złości.

Jack Hokanson (1970) poświęcił ostatnie dwadzieścia lat na rozległe badania teorii *katharsis*. Początkowo doszedł do wniosku, że agresja prowadzi do rozładowania napięcia (ponieważ obniża ciśnienie krwi), jednak jedynie wówczas, gdy obiektem agresji jest osoba równa agresorowi. Wyrażanie złości wobec osoby stojącej wyżej w hierarchii wywoływało niepokój, nadając tym samym złości nowy wymiar, a nie obniżając jej poziom. W serii powiązanych eksperymentów, Hokanson odkrył, że agresja wywoływała *katharsis* u rozzłoszczonych mężczyzn, a u kobiet w podobnej sytuacji lepiej sprawdzała się życzliwość. Nawet jeśli kobiety kierowały swoją złością na osobę zajmującą w hierarchii tę samą pozycję, okazywało się to dla nich równie stresujące, jak dla mężczyzn agresywne zachowanie w stosunku do osoby stojącej wyżej.

Odkrycie to spowodowało, że Hokanson zaczął się zastanawiać nad tym, czy rzeczywiście *katharsis* jest naturalną konsekwencją złości, czy też może wyuczoną reakcją. W kolejnej serii eksperymentów połączył w pary studentów tej samej płci i w tym samym wieku, a następnie stawiał ich w sytuacji, w której mogli nawzajem siebie nagradzać albo razić prądem. Badani mężczyźni najczęściej odpowiadali na porażenie prądem, także rażąc prądem, co przynosiło im katartyczną ulgę. Natomiast kobiety odpowiadały przyjazną reakcją, również doświadczając przy tym katartycznej ulgi. Ulga ta w obu wypadkach była mierzona za pomocą przyrządów rejestrujących reakcje fizjologiczne, do których podłączono badane osoby.

Eksperyment ten miał ciąg dalszy. W drugiej fazie mężczyźni byli nagradzani za każdym razem, kiedy odpowiadali przyjazną reakcją na porażenie prądem. Kobiety natomiast były nagradzane za każdą agresywną reakcję. Proces nauki nowych reakcji przebiegał błyskawicznie: wkrótce tradycyjne sposoby reagowania dla mężczyzn i kobiet odwróciły się. Kobiety wykazywały obniżone ciśnienie krwi, kiedy reagowały agresywnie, podczas gdy mężczyźni doznawali *katharsis* po własnym przyjaznym zachowaniu.

Seymour Feshbach (1956) dał grupie nieagresywnych chłopców kojarzące się z agresją zabawki i pozwolił im szaleć do woli. Po skończonej zabawie chłopcy zamiast zachowywać się w mniej agresywny sposób, co byłoby zgodne z teorią *katharsis*, wykazywali więcej agresywnych i destrukcyjnych zachowań niż wcześniej. Podobne zasady rządzące złością i agresją zaobserwowano u dorosłych w badaniach przeprowadzonych przez Murraya Strausa (1974). Dowiodły one, że pary, które krzyczą na siebie podczas kłótni, odczuwają później większą, a nie mniejszą złość.

Krzyki, a nawet zwykłe werbalizowanie emocji, nie łagodzą ich siły. Przeciwnie: działają jak rodzaj treningu, który przygotowuje nas do podobnych zachowań w przyszłości. Ebbesen, Duncan i Konecni (1975) przeprowadzili rozmowy z osobami, które zostały wydalone z pracy nad projektem kosmonautycznym, porównując je z grupą osób, które w tym samym czasie same wycofały się z projektu. Wykazali, że osoby, które dały upust swojej złości podczas wspomnianych rozmów, wcale nie odczuły ulgi. Mężczyźni, którzy zajęli stanowisko pełne złości, w późniejszym czasie byli jeszcze bardziej wrogo nastawieni do firmy, która ich zwolniła.

Analiza kolejnych badań przekonała Tavis (1982), że dawanie upustu złości może tylko ugruntowywać agresywną postawę. Zostało to potwierdzone nawet u dzieci: zachęcane do wyrażania złości wobec innego dziecka, które zdenerwowało je podczas eksperymentu, wykazywały później mniejszą sympatię wobec niego niż te, którym nie pozwolono na wyrażanie złości (Mallick i McCandles 1966). Podobnie studenci dłużej pozostawali zagniewani na kogoś, kto wywołał ich irytację, jeśli pozwolono im otwarcie wyrazić swoje uczucia (Kahn 1966).

Badania eksperymentalne konsekwentnie wskazują na to, że popularne sposoby na radzenie sobie ze złością, takie jak „wyrzucanie” jej z siebie, nie tylko nie działają, ale wręcz mogą prowadzić do eskalacji. Wydaje się, że jest dokładnie odwrotnie niż się powszechnie zakłada: wyrażanie gniewu tylko rozbudza i utrwala agresję.

Zdarzają się oczywiście wyjątki. Ofiara kazirodztwa, która ma szansę skonfrontować się ze swoim prześladowcą, może doświadczyć prawdziwej satysfakcji, jeśli wyrazi swą złość. Jednak oczyszczające doświadczenia tego typu nie przynoszą ulgi

dlatego, że psychiczny zbiornik emocji zostaje opróżniony, ale raczej w następstwie stawienia czoła realnej sytuacji, na którą składa się doświadczenie konfliktu, niesprawiedliwości, przymusu i tym podobnych.

Przekonanie, że złość i przemoc są nieuniknione, jest dla wielu osób atrakcyjne, ponieważ pozwala usprawiedliwiać własne agresywne zachowania. Wiara w cztery mity na temat złości sprawia, że można postrzegać złość i przemoc jako zachowania nie tylko naturalne, ale nawet zdrowe.

W rzeczywistości jest jednak dokładnie odwrotnie: złość jest kwestią wyboru. Znacznie bardziej niż biochemiczne procesy i genetyczne dziedzictwo, determinują ją nasze myśli i przekonania. „Wyrzucanie z siebie” złości rzadko prowadzi do rzeczywistej ulgi czy trwałego poczucia oczyszczenia. Jej skutkiem jest raczej jeszcze większa złość, napięcie i stres.

3. FIZJOLOGICZNE KOSZTY ZŁOŚCI

Stella stoi w kolejce w banku. Jest godzina 13.20, a ona za dziesięć minut powinna być z powrotem w biurze. Zdążyłaby, gdyby kolejka posuwała się szybciej. Niestety, sytuacja nie wygląda dobrze. Dwoje z pięciorga kasjerów zamyka okienka. „Jak oni mogą robić sobie przerwę akurat teraz, kiedy ludzie czekają?” – myśli Stella. Jeden z klientów kupuje czek podróżne.

– Dlaczego nie ma specjalnego okienka do obsługi tego typu transakcji? – Stella zadaje to pytanie osobie stojącej za nią w kolejce.

Klient powoli podpisuje każdy czek, wesoło opowiadając o swoich nadchodzących wakacjach.

– Kogo obchodzi Floryda w kwietniu? Po prostu podpisz te cholerne чеki i spadaj, na miłość boską! – mruczy Stella pod nosem. Niecierpliwie zaczyna bawić się zatrzaskiem od torebki, otwierając ją i zamykając.

– To może trwać cały dzień! – wzdycha ze złością.

Odgłosy rozmów innych ludzi stają się irytujące, a dwaj mężczyźni w kolejce stoją za blisko niej. Młody człowiek na głos liczy pieniądze otrzymane od kasjera i z uwagą wkłada je do portfela, zanim odejdzie od okienka. „Boże, pół dnia już tu stoi. Rusz się człowieku!” – myśli Stella.

Kiedy nadchodzi jej kolej, wybija godzina 13.29. W tym momencie jest już naprawdę wściekła: jej serce bije mocno,

oddech robi się ciężki, usta są wysuszone, a dłonie drżą. Jest wściekła na głupich, powolnych klientów i na bezdusznym kasjerów. Jest wściekła na szefa za to, że sprawia, iż czuje się winna, kiedy spóźni się choćby minutę. Nienawidzi swojej pracy za to, że ma w niej jedynie godzinną przerwę na lunch. Jest także zła na restaurację, w której jadła, za zbyt wolną i nieudolną obsługę oraz za niestrawione jeszcze do końca jedzenie, którego smak nadal czuje w ustach. Lunch, który wrzuciła w siebie przed trzydziestoma minutami, ciąży jej w brzuchu jak kamień.

Dla Stelli taka złość to nic nowego. Można właściwie powiedzieć, że jest zdenerwowana przez większość dnia. Nie ma nic złego w tym, że ktoś od czasu do czasu odczuwa umiarkowaną złość. Nie ma ona długotrwałych negatywnych skutków. Jednak chroniczna, nieustająca złość może stać się poważnym problemem, ponieważ utrzymuje ciało w pogotowiu, zawsze gotowe do walki. W ten sposób chroniczny gniew przyczynia się do powstawania nadciśnienia i chorób serca oraz ogólnie zwiększa ryzyko wcześniejszej śmierci z różnego rodzaju powodów.

Fizjologiczne odczuwanie złości następuje automatycznie od momentu wyzwolenia emocji. Nie oznacza to jednak, że złość wywołuje jakiś biologiczny mechanizm. Złość Stelli jest wyzwalana przez to, co sama do siebie mówi, stojąc w kolejce.

Kasjerzy nie powinni chodzić na przerwę, kiedy ludzie czekają!

Powinno być specjalne okienko!

Kogo obchodzi Floryda?

To może zająć cały dzień!

Przeklęty szef. Jest taki nieelastyczny!

Kiepska obsługa, okropne jedzenie!

To myśli Stelli wprawiają w ruch tę śnieżną kulę emocji, nakazując jej ciału szykować się do bitwy. W późniejszych rozdziałach napiszemy więcej na temat roli takich myśli-zapalników, które wyzwalają złość. W tym momencie ważne jest, abyśmy zrozumieli, co w sytuacji odczuwania złości dzieje się w naszym ciele. Badania nad fizjologią emocji wykazały, że silne emocje wyrastają z czegoś, co nazwano reakcją na stres.

Reakcja na stres

Walter Cannon (1929) pierwszy udokumentował fizjologiczne reakcje różnych organów ciała na stres. W eksperymentach przeprowadzonych na zwierzętach Cannon odnotował podobieństwo fizycznych reakcji na ból, niepokój, przegrzanie, skrajny głód i temu podobne. Gdy przeprowadził sekcje zwłok tych biednych stworzeń, zauważył te same charakterystyczne anomalie w organach, niezależnie od tego, jakiemu stresowi były poddawane. Miały powiększone nadnercza, wrzody żołądka, małe grasicie i blade wątroby.

Hans Selye (1936), uznawany za ojca teorii stresu, nazwał cały ten zestaw anomalii zespołem stresu. Uważał, że jest to reakcja alarmowa organizmu i ogólna mobilizacja sił obronnych. Stwierdził, że wysiłki, które ciało podejmuje, aby poradzić sobie ze stresem i hormonami wydzielanymi przy tej okazji, mają wpływ na wszystkie tkanki i komórki. Selye był przekonany, że stres jest odpowiedzialny za wiele różnych chorób adaptacyjnych, zarówno u ludzi jak i zwierząt, w tym za chorobę wrzodową, wysokie ciśnienie krwi, ataki serca i nerwice.

Oczywiście, sama reakcja organizmu na stres nie jest niczym złym. Działa ona jak dzwonek alarmowy i pozwala osobie

znajdującej się w sytuacji zagrożenia uciekać szybciej, wspinać się wyżej, krzyć głośniej, widzieć ostrzej, uderzać mocniej, wytrzymać większy ból i zrobić wszystko, co trzeba, aby przetrwać atak. Ta sama reakcja hormonalna pomaga – lub przeszkadza – sportowcom, tancerzom, aktorom i mówcom. Potrafi dać przerażonej matce siłę, by podnieść samochód i uwolnić uwięzione pod nim dziecko. W sytuacji niebezpieczeństwa reakcja na stres pełni ważną funkcję przystosowawczą. Jednak Selye wykazał także, że jeśli organizm jest zmuszony stale pracować w trybie alarmowym, nieuchronnie dozna poważnych szkód na zdrowiu.

W czasach Selyego nie było możliwości bezpośredniego mierzenia poziomu hormonów w organizmie. Współczesna technika sprawia, że możemy mierzyć go dokładnie w momencie reakcji na określony bodziec. Precyzyjne pomiary pokazały, że każda silna emocja wywołuje charakterystyczną reakcję fizjologiczną. Współczulny układ nerwowy bierze udział w każdej silnej emocji, produkując adrenalinę i noradrenalinę. Za istotne różnice w reakcjach organizmu odpowiada właściwa mieszanka tych hormonów oraz to, w jaki sposób ich działania się równoważą. Na przykład, strach i cierpienie powodują przyspieszoną akcję serca i podwyższone ciśnienie krwi, kurczenie się naczyń krwionośnych w skórze oraz kierowanie krwi do mięśni szkieletowych. Osoba przestraszona ma ziemistą cerę, jest chłodna w dotyku, poci się i drży. Jeśli natomiast stoimy przed wyzwaniem, które nas ekscytuje, dochodzi do kurczenia się naczyń krwionośnych w mięśniach szkieletowych i zmian w częstotliwości oddechów i uderzeń serca.

Fizjologia złości

Wiele badań pokazuje, że stres spowodowany złością prowadzi do szczególnej reakcji hormonalnej, która może być wyjątkowo niebezpieczna. Odczuwanie złości wiąże się ze wzrostem poziomu testosteronu (u mężczyzn), adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu. Chronicznie wysokie poziomy testosteronu i kortyzolu przyczyniają się do rozwoju miażdżycy, najczęstszej przyczyny choroby niedokrwiennej serca. Kortyzol dodatkowo upośledza działanie układu odpornościowego i osłabia siły organizmu do walki z infekcjami. Adrenalina i noradrenalina stymulują współczulny układ nerwowy, przekierowując krew ze skóry, wątroby i układu pokarmowego do serca, płuc i mięśni szkieletowych. Wzrasta ciśnienie i poziom glukozy we krwi, aby organizm miał dość sił do walki lub ucieczki. Gdy krew jest odprowadzana z wątroby, organ ten pracuje mniej efektywnie i słabiej oczyszcza krew z cholesterolu, przyczyniając się do odkładania się złogów tłuszczowych w tętnicach. Podwyższone ciśnienie krwi dodatkowo niszczy serce. Nadciśnienie zmusza je do bardziej wytężonej pracy, co prowadzi do przerostu mięśnia sercowego i zmniejszenia jego efektywności. Zawirowania spowodowane wysokim ciśnieniem krwi niszczą tętnice: na ich ściankach tworzą się małe pęknięcia, które początkowo wypełniają odkładające się tam złogi tłuszczu. Jednak odkładanie się tłuszczu prowadzi ostatecznie do tego, że złogi wypełniają światło tętnicy, blokując przepływ krwi.

Złość i nadciśnienie

Lekarze zawsze podejrzewali związek pomiędzy chroniczną złością i wysokim ciśnieniem krwi. Okazało się, że mieli

rację. Aby zrozumieć, dlaczego złość podnosi ciśnienie, trzeba wiedzieć, jak działa układ krwionośny. Ciśnienie krwi to nacisk, który przepływ krwi wywiera na ścianki naczyń krwionośnych. Tak naprawdę chodzi o dwa rodzaje ciśnienia wyrażane w dwóch liczbach: na przykład 120/80. Wyższa z tych liczb to ciśnienie skurczowe krwi wywierane przez „falę”, która następuje w momencie skurczu serca, kiedy nowa porcja krwi zostaje wypompowana do aorty. Tę falę ciśnienia można łatwo wyczuć w pulsie na własnym nadgarstku. Niższa liczba oznacza ciśnienie rozkurczowe mierzone w tętnicy pomiędzy uderzeniami serca. Jeśli zatem zmierzysz ciśnienie, otrzymujemy wynik 120/80, oznacza to, że ciśnienie w tętnicach wynosi 120 mmHg (milimetrów słupa rtęci) w momencie skurczu serca i 80 mmHg pomiędzy skurczami.

Jak działa wysokie ciśnienie krwi, łatwo zrozumieć, biorąc za przykład wąż ogrodowy. Powiedzmy, że mamy dwa węże: jeden o średnicy pół cala (nieco ponad centymetr), a drugi o średnicy jedna czwarta cala (nieco ponad pół centymetra). Jeśli podłączymy do kranu wąż półcalowy i odkręcimy wodę najmocniej, jak się da, będzie się lała miarowym strumieniem. Jeśli jednak do tego samego kranu podłączymy wąż o średnicy jedna czwarta cala i odkręcimy kran tak samo jak poprzednio, otrzymamy znacznie silniejszy strumień wody. Przekątna węża jest mniejsza, więc ciśnienie wody się zwiększyło.

Złość idzie w parze z wysokim poziomem adrenaliny i noradrenaliny, które zwężają naczynia krwionośne. Efektem jest wyższe ciśnienie krwi: tak jak zmiana węża na węższy zwiększa ciśnienie wody.

Związek pomiędzy złością a wysokim ciśnieniem krwi został udowodniony w badaniach na wielu różnych grupach

pacjentów. Schwartz, Weinberger i Singer (1981) porównywali zmiany ciśnienia krwi w zależności od emocji, takich jak strach, radość, niepokój i złość. Ich badania wykazały, że złość powodowała najwyższą reakcję serca i naczyń krwionośnych i największy wzrost ciśnienia krwi.

Złość skierowana do wewnątrz i podwyższone ciśnienie

Teoria, że skierowana do wewnątrz, niewyrażona złość może prowadzić do podwyższonego ciśnienia, liczy już ponad pół wieku. W 1939 roku Franz Alexander podejrzewał, że jego pacjenci cierpiący na nadciśnienie mają problem z wyrażaniem złości. Brak tej umiejętności, argumentował, może prowadzić do chronicznej nadaktywności współczulnego układu nerwowego i wysokiego ciśnienia krwi. W 1942 roku Hamilton przeprowadził badania, które to potwierdziły. Hipoteza Alexandra, że istnieje powiązanie między tłumieniem i kierowaniem złości do wewnątrz a podwyższonym ciśnieniem krwi, została wielokrotnie potwierdzona w badaniach prowadzonych wśród cierpiących na nadciśnienie dorosłych (Harburg i inni 1964, 1973; Kahn i inni 1972; Esler i inni 1977; Miller i Grimm 1979).

W 1982 roku Diamond dokonał przeglądu badań poprzednich czterech dekad poświęconych roli złości i agresji w przewlekłym nadciśnieniu i chorobie niedokrwiennej serca. Typową osobą cierpiącą na nadciśnienie opisał jako kogoś „przepełnionego agresją, kto stale musi się kontrolować, aby nie wybuchnąć”. W tym samym roku Gentry przeanalizował skutki utrwalonych zwyczajowo sposobów radzenia sobie ze stresem na grupie ponad tysiąca osób. Badanie na tak licznej próbie jasno pokazało, że chroniczna, tłumiona złość podnosi ryzyko występowania nadciśnienia.

Ogólnie rzecz biorąc, związek między tłumioną złością a nadciśnieniem został już udowodniony w dziesiątkach prac naukowych. Z badań jasno wynika, że nieumiejętność lub niechęć do wyrażania złości przyczynia się do rozwoju nadciśnienia u osób ze skłonnością do tego rodzaju problemów zdrowotnych. Ale to tylko pół prawdy. Okazuje się bowiem, że ludzie, którzy bardziej niż inni mają skłonność do okazywania złości i zachowań agresywnych – „wyrzucają” z siebie złość – mają także wyższe od normalnego ciśnienie krwi.

„Wyrzucanie” z siebie złości a podwyższone ciśnienie

Ciężar dowodów wskazuje na tłumioną złość jako ważnego sprawcę nadciśnienia. Są jednak także badania, które pokazują, że osoby z podwyższonym ciśnieniem krwi mają większą skłonność do okazywania agresji niż osoby z normalnym ciśnieniem (Schacter 1957; Kaplan i inni 1961; Baer i inni 1969; Mann 1977). W 1979 roku Harburg, Blakelock i Roeper przeprowadzili interesujące badanie, w którym pytali ludzi, jak poradziłoby sobie z rozgniewanym, autorytarnym szefem. Niektórzy badani odpowiedzieli, że po prostu poszliby sobie (złość tłumiona). Inni, że sprzeciwiliby się szefowi, a nawet złożyli na niego skargę do związku zawodowego (kierowanie złości na zewnątrz). Byli też tacy, którzy deklarowali, że spróbowaliby porozmawiać z szefem o sytuacji później, kiedy nieco ochłonie. Badacze nazwali ten ostatni sposób „refleksją”. Odkryli, że osoby, które wybrały konfrontację i okazanie własnej złości szefowi, miały najwyższe ciśnienie krwi. Natomiast badani wybierający refleksję odznaczali się najniższym ciśnieniem krwi. Harburg i jego współpracownicy zaczęli się zatem zastanawiać,

czy nie należałoby uczyć osób z nadciśnieniem refleksji jako sposobu radzenia sobie ze złością.

Złość a choroby układu krążenia

Badania przeprowadzone w ciągu ostatniego półwiecza pozwoliły na zgromadzenie wielu dowodów na to, że istnieje silny związek pomiędzy złością i chorobami układu krążenia. Aby zrozumieć, na czym on polega, dowiedzmy się najpierw, jakie czynniki prowadzą do ataku serca.

Co to jest atak serca?

Mięsień sercowy, jak każda inna tkanka ciała, potrzebuje tlenu i składników odżywczych, by utrzymywać przy życiu tworzące go komórki. Te niezbędne substancje dostarczane są tętnicami wieńcowymi. Pomiedzy każdym skurczem serca tętnice wieńcowe dostarczają komórkom mięśnia sercowego krew bogatą w tlen.

Wszystko, co w jakikolwiek sposób upośledza funkcjonowanie tętnic wieńcowych, potencjalnie zagraża życiu. Jeśli cholesterol odkłada się w ściankach naczyń wieńcowych serca, powstają złogi, które mogą drażnić tętnice i powodować skurcz odczuwany jako ból wieńcowy. Czasami jednak zdarza się coś jeszcze poważniejszego: na nierównej powierzchni tętnic wieńcowych tworzy się skrzep, który całkowicie blokuje tętnicę. Mówimy wówczas o ataku serca lub zawale mięśnia sercowego. Gdy następuje atak serca, umierają wszystkie tkanki mięśniowe znajdujące się za blokadą. Przeżycie zawału zależy od tego, ile tkanki mięśniowej obumrze i czy pozostała nieuszkodzona część serca będzie w stanie nadal kontynuować pracę.

Osobowość typu A

W latach pięćdziesiątych Friedman i Roseman, kardiolodzy z San Francisco, próbowali ustalić czynniki ryzyka dla chorób układu krążenia oraz określić profil osób najbardziej narażonych na zmiany miażdżycowe, ataki serca i ból wieńcowy. Odkryli, że ofiary zawału serca miały kilka cech wspólnych: wysoki poziom cholesterolu we krwi, nadciśnienie, paliły papierosy i prowadziły siedzący tryb życia. Jednak dopiero przyjrzenie się osobowości pacjentów okazało się strzałem w dziesiątkę: badacze odkryli zestaw cech, które wydają się mieć związek z występowaniem chorób układu krążenia.

W swojej słynnej książce *Type A Behaviour and Your Heart* (Wzór zachowania typu A i twoje serce) z 1974 roku Friedman i Roseman przedstawili rewolucyjną teorię, w myśl której osoby z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia łączy pewien wspólny rodzaj osobowości. Nazwali go osobowością typu A, charakteryzującą się poczuciem presji czasu, skłonnością do rywalizacji, wysokim poziomem ambicji i bardzo wysokim poziomem agresji. Według ich obserwacji, wysoka agresywność osobowości typu A nie wynika z pragnienia wygranej, lecz z chęci dominacji. U takich osób wrogość wobec innych jest niejako stale obecna i korzysta z każdej okazji, by się uzewnętrzyć. Ich złość tylko szuka pretekstu, by się ujawnić.

Dowody laboratoryjne

Friedman i Roseman przeprowadzili wiele eksperymentów na zwierzętach laboratoryjnych, chcąc odtworzyć zmiany fizyczne zachodzące w organizmie targanym złością (Friedman i Ulmer 1984). W eksperymencie przeprowadzonym na szczurach, których podwzgórze stymulowano impulsami elek-

trycznymi, aby wywołać agresję, odkryto coś, co przywodzi na myśl wczesne prace Hansa Selye'a. Sekcje zwłok wykazały, że tkanka wątroby wspomnianych szczurów była bardzo błada. Ponieważ złość przekierowuje krew i odprowadza ją z układu trawienego, blade wątroby gniewnych szczurów pokazywały rezultaty ciągłej stymulacji współczulnego układu nerwowego. Friedman i Roseman zauważyli, że zmiany wątrobowe to jeden z głównych czynników prowadzących do powstawania chorób układu krążenia, ponieważ wątroba jest organem odpowiedzialnym za usuwanie cholesterolu z krwi. Ograniczony dostęp krwi do wątroby przyczynia się do podnoszenia poziomu cholesterolu we krwi.

Badania potwierdzające

Istnienie związku pomiędzy osobowością typu A i chorobami układu krążenia zostało potwierdzone w wielu innych badaniach. Pomiędzy rokiem 1960 a 1969 Friedman i Roseman (1974) przeprowadzili badanie Western Collaborative Group Study na trzech i pół tysiąca zdrowych mężczyzn. Odkryli, że stu trzynastu spośród nich cierpi na choroby układu krążenia, z czego osiemdziesiąt procent dało się zakwalifikować jako osobowości typu A. W ciągu następnych ośmiu lat i sześciu miesięcy osoby oznaczone jako osobowości typu A okazały się być dwa razy bardziej zagrożone zawałem serca niż osobowości typu B. Potwierdziły to potem badania Framingham Heart Study (Haynes, Feinleib i Kannel 1980) na grupie pięciu i pół tysiąca kobiet i mężczyzn prowadzone w latach 1950–1980. Inne badanie, nadzorowane przez Redforda Williamsa z Centrum Medycznego Uniwersytetu Duke'a (Blumenthal i inni 1978), wykazało, że zmiany miażdżycowe zaobserwowane podczas

badania diagnostycznego naczyń krwionośnych (angiografii) u pacjentów wykazujących cechy osobowości typu A były większe niż u pacjentów o cechach osobowości typu B. Co więcej, ponad dziewięćdziesiąt procent badanych cierpiących na ciężką chorobę wieńcową przejawiało zachowania typu A.

U osób, którym stale towarzyszy uczucie złości, wcześniej pojawiają się choroby układu krwionośnego. Grunbaum i jego współpracownicy (1997) badali relację pomiędzy złością a agresją a rozwojem choroby wieńcowej u dzieci i nastolatków. Ich analiza epidemiologiczna wykazała, że istnieje już silny związek pomiędzy agresją a patologicznymi zmianami w tętnicach dzieci w wieku szkolnym.

W jednym z najnowszych badań Williams i inni (2000) obserwowali grupę prawie trzynastu tysięcy mężczyzn i kobiet przez okres pięćdziesięciu trzech miesięcy. Wszystkie osoby wybrane do obserwacji były w momencie rozpoczęcia badania zdrowe. Badanie wykazało, że złość – mierzona w skali Spielberga (1988) – znacznie zwiększa ryzyko choroby wieńcowej i śmierci nawet u osób normotensyjnych (o prawidłowym ciśnieniu tętniczym), niezależnie od występowania innych czynników biologicznych.

Prawdziwy winowajca: agresja

W ostatnich latach Roseman z Instytutu Badawczego Stanford doszedł do wniosku, że spośród wszystkich cech składających się na osobowość typu A kluczowym czynnikiem prognozującym chorobę wieńcową jest potencjał agresji. On i jego współpracownicy przeanalizowali dane uzyskane podczas Western Collaborative Group Study (Roseman 1985) i odkryli, że złość i agresja to „dominujące cechy spośród wszystkich zachowań typu A predestynujące do zachorowania na chorobę wieńcową”.

Wnioski te potwierdzone zostały w badaniu przeprowadzonym na grupie tysiąca ośmiuset siedemdziesięciu siedmiu mężczyzn w Western Electric Company w Chicago (Shekelle i inni 1983). Mężczyźni, którzy uzyskali wysoki wynik na skali agresji, byli półtora raza bardziej podatni na zawał niż ci, którzy mieli niższy wynik. Barefoot, Dahlstrom i Williams (1983) przeprowadzili kontynuację badania na grupie dwustu pięćdziesięciu pięciu lekarzy, którzy dwadzieścia pięć lat wcześniej jako studenci medycyny wypełnili kwestionariusz oceniający skalę agresji. W grupie osób, które uzyskały wynik średni lub niższy, liczba przypadków choroby wieńcowej wynosiła zaledwie jedną szóstą zachorowań na tę chorobę w grupie mężczyzn, którzy uzyskali najwyższe wyniki. Williams i inni (1980) przebadali czterystu dwudziestu czterech pacjentów skierowanych na badanie angiografii: u czterdziestu procent z tych, którzy uzyskali niski wynik w kwestionariuszu sprawdzającym poziom agresji, zauważono zmiany miażdżycowe. Jednak aż u siedemdziesięciu procent pacjentów, którzy we wspomnianym kwestionariuszu uzyskali wynik wysoki, zmiany te były znaczne.

Fińskie badanie kohortowe na bliźniakach (Koskenvuo i inni 1988) również dostarcza dowodów – tym razem z innej kultury – na poparcie tezy o tym, że wysoki poziom agresji jest wyjątkowo szkodliwy dla zdrowia. Wykorzystując prostą trzystopniową skalę agresji, fińscy naukowcy dwukrotnie w odstępie trzech lat przebadali trzy tysiące siedmiuset pięćdziesięciu mężczyzn. Odkryli, że osoby, które same oceniły swój poziom agresji jako wysoki, były ogólnie bardziej narażone na śmierć z różnych przyczyn.

Kawachi i jego współpracownicy (1996) przeprowadzili badanie, powtórzone po siedmiu latach, na grupie tysiąca trzy-

stu pięciu mężczyzn. Doszli do wniosku, że wśród mężczyzn w starszym wieku częste wybuchy złości stanowią czynnik ryzyka w kontekście zapadalności na choroby układu krwionośnego. Siegman i współpracownicy (1987) odkryli, że istnieje powiązanie między stopniem wyrażanej agresji a stopniem zaawansowania choroby wieńcowej u pacjentów w wieku sześćdziesięciu lat lub młodszych.

Dowody naukowe nie pozostawiają zatem wątpliwości: chroniczna złość i agresja niszczą twoje serce i twoje tętnice.

Złość a układ pokarmowy

Złość niszczy także twój żołądek. Wolff i Wolf (1967) zauważyli, że złość wywołuje fizjologiczne skutki zupełnie różne od tych, które powoduje depresja lub lęk. U badanych odczuwających złość wyściółka żołądka była zaczerwieniona, częściej dochodziło do rytmicznych skurczy żołądka, wyższe było też wydzielanie kwasów żołądkowych. U osób przygnębionych lub przestraszonych wyściółka żołądka pozostawała jasna, mniej było też skurczów i niższe wydzielanie kwasów. Rola złości w zwiększaniu wydzielania kwasów żołądkowych jest bardzo istotna, gdyż nadkwasota wiąże się z ryzykiem zapalenia błony śluzowej żołądka i wrzodów. Chroniczna złość może zatem zwiększać niebezpieczeństwo wystąpienia tych problemów zdrowotnych.

Gniew może być także współodpowiedzialny za wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Badacze Lewis i Lewis (1972) twierdzą, że u osób podatnych na wrzodziejące zapalenie jelita grubego objawy choroby mogą się ujawnić, gdy żyją w chronicznej złości, stale chowając urazę. Śluzowa błona wyściełająca jelito

grube jest bowiem bardzo wrażliwa na tłumiony gniew: reaguje krwawym obrzękiem i przyspieszeniem ruchów perystaltycznych.

Odrzuć złość

Wydaje się, że dla naszego zdrowia nie ma znaczenia, czy tłumimy, czy otwarcie wyrażamy swoją złość. Złość jest niezdrowa sama w sobie. Chroniczna złość wyrażana otwarcie jest niezdrowa, bo karmi się sama sobą: przedłuża i zwiększa intensywność wszystkich zmian hormonalnych, które wiążą się z wystąpieniem złości. Chroniczna tłumiona złość jest niszcząca dla organizmu, ponieważ mobilizuje współczulny układ nerwowy, nie oferując przy tym żadnego upustu nagromadzonego napięcia. Skutki dla organizmu są takie, jak dla samochodu jednoczesne wciskanie pedału gazu i hamulca.

Złość jest niezdrowym nawykiem, który jednak można zmienić świadomością i pracą. Pamiętasz Stellę, o której pisaaliśmy na początku rozdziału? Jeśli zdenerwowanie, jakie przeżywała stojąc w kolejce, było przejawem chronicznego nawyku reagowania złością, może się to dla niej skończyć poważną chorobą. Jednak Stella nie jest bezradną ofiarą burzy hormonalnej, która wyzwała w niej złość. Stella ma wybór. To, czy reaguje gniewem, czy nie, zależy od tego, jak interpretuje zachodzące okoliczności i co o nich myśli. W następnych rozdziałach wyjaśnimy, w jaki sposób nasze postrzeganie, oceny i interpretacje świata zamieniają się w wyuczone reakcje. Złość można kontrolować poprzez zmianę sposobu postrzegania, oceniania i interpretowania tego, co się dzieje wokół nas. Stanie w korku lub w długiej kolejce w banku, niekompetencja, głupota czy nawet

złośliwość ludzi nie muszą wyzwać w nas reakcji fizycznych związanych ze złością.

Można nauczyć się żyć bez złości – i żyć zdrowiej.

4. INTERPERSONALNE KOSZTY ZŁOŚCI

Czasem danie upustu złości może przynieść niesamowitą ulgę. Takie zachowanie wydaje się także potężnym narzędziem wpływu i kontroli. Wybuchy złości mają jednak swoją cenę. W tym rozdziale zajmiemy się tym, jak złość odbija się na naszych relacjach z innymi ludźmi.

Cena, jaką płacisz za złość, może wydawać się oczywista. Ochładzają się relacje z przyjaciółmi, współpracownicy trzymają cię na dystans. W małżeństwie obie strony stają się czujne, zawsze gotowe do kolejnej gorzkiej kłótni. Inne koszty są nieco mniej oczywiste: przyjaciel nie powie ci o tobie czegoś, co naprawdę powinienes wiedzieć; kolega z pracy, nawet jeśli poleci cię jako dobrego fachowca, to zrobi to bez entuzjazmu; kochana osoba woli siedzieć cicho, niż spróbować omówić z tobą ważny problem. Do czego to prowadzi? Każdy twój wybuch złości wypala kolejną dziurę w materiale twoich relacji z innymi ludźmi utkanym z dobrej woli, troski i wdzięczności. Gniewni ludzie są postrzegani jako niebezpieczni i inni obchodzą się z nimi jak z naładowaną bronią: bardzo ostrożnie, a najchętniej... wcale.

Złość ogłusza. Przeraża. Sprawia, że ludzie czują się z tobą źle. Oczywiście, twoja złość jest dla nich także ostrzeżeniem, że mają natychmiast przestać robić to, co tak cię denerwuje. Jednak z czasem przyzwyczajają się do twojej złości i zaczynają

się jej przeciwstawiać. Kiedy cię widzą, nakładają emocjonalną zbroję, szykując się na twój następny atak. Im częściej się złościsz, tym mniejsze robisz tym wrażenie, tym mniej jesteś słuchany i tym bardziej odcięty od prawdziwej bliskości.

Owszem, w naszym życiu jest miejsce na złość. Są sytuacje, w których okazanie złości jest zdrowe, a nawet konieczne. Zdarza się to jednak rzadko. Ogólnie rzecz biorąc, im częściej i intensywniej odczuwasz i okazujesz złość, tym bardziej prawdopodobne, że zadajesz nieodwracalne szkody swoim relacjom z innymi ludźmi.

Tafate, Kassinove i Dundin (2002) badali agresywne reakcje osób dorosłych. Przebadano grupę dwustu dwudziestu ośmiu osób powyżej dwudziestego piątego roku życia za pomocą testu Trait Anger Scale, służącego do określania stałej skłonności do przeżywania złości. Sto dwadzieścia dziewięć osób z tej grupy spełniało kryteria pozwalające zakwalifikować je albo do grupy osób o wysokiej skłonności do złości, albo do grupy osób o niskiej skłonności. Analizując obie grupy, badacze odkryli, że osoby o wysokiej skłonności do złości miały mniejsze szanse na małżeństwo i były bardziej zagrożone bezrobociem, mimo podobieństw pod względem większości zmiennych demograficznych.

Gdy badane osoby poproszono o opisanie jednej sytuacji, w której zareagowali złością, oraz konsekwencji tego zachowania, wyszły na jaw kolejne różnice pomiędzy obiema grupami. Ogólnie rzecz biorąc, dla osób o niskiej skłonności do złości pojedyncze sytuacje, w których zdarzało się im okazywać złość, miały niewielki wpływ na ich relacje z innymi lub wręcz nie miały żadnego. Jednak w wypadku osób o wysokiej stałej skłonności do złości sytuacja wyglądała zupełnie inaczej. Osoby te doświadczyły negatywnego wpływu złości na swoje rela-

cje z innymi: po wybuchach złości relacje z osobami, które były ich świadkiem, stawały się wyraźnie luźniejsze.

Działania obronne

Dzięki swojej genialnej umiejętności udowadniania rzeczy oczywistych, badania psychologiczne potwierdziły naukowo to, co większość ludzi wie od zawsze: złość prowadzi do wrogości oraz fizycznej i słownej agresji (Rule i Nesdale 1976). Im więcej złości odczuwasz, tym bardziej będziesz skłonny okazywać ją w formie ataku. Agresja rodzi wrogość, złość i jeszcze więcej agresji. Im częściej zachowujesz się agresywnie, tym gniewniejszy się stajesz, a twoja skłonność do atakowania innych jeszcze rośnie. Po wyczerpującej analizie literatury poświęconej uczuciu złości Carol Tavis (1984) doszła do następujących wniosków: „Głównym efektem zachowań agresywnych wydaje się być zachęcenie obu stron konfliktu do dalszych zachowań agresywnych”.

To właśnie sprawia, że agresywne okazywanie złości jest tak niszczące: nigdy się nie kończy. Jeśli tylko pozwolisz słownej lub fizycznej agresji pojawić się pomiędzy tobą a innym człowiekiem, stworzysz podatny grunt dla kolejnych wrogich zachowań w tej relacji. Każdy nowy wybuch złości przeradza się we wzajemne ataki. Relacja, która początkowo opierała się na nadziei i zaufaniu, z wolna przemienia się w taniec wzajemnych win i urazów.

Napędzana gniewem wrogość i agresja wcinają się w tkankę związku i boleśnie ją ranią. Pojawiają się blizny, które znacząco różnią się od zdrowej tkanki: są grubsze, twardsze, mniej elastyczne. Służą osłanianiu i obronie, blokując tym samym

swobodny przepływ uczuć. Jerry Deffenbacher i jego współpracownicy (1996) są autorami najszerzej zakrojonego badania wpływu chronicznej złości na relacje między ludźmi zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Deffenbacher (1992) zauważył między innymi, że osoby o wysokiej skłonności do złości cierpią z powodu poważnych problemów w życiu szkolnym i zawodowym oraz spożywają więcej alkoholu i częściej się upijają. Houston i Kelley (1989) również odkryli istnienie silnej zależności pomiędzy poziomem złości wykazywanym w testach pomiarowych a ogólnym poziomem konfliktów w życiu rodzinnym.

Złość i brak elastyczności

W miarę narastania częstości wybuchów złości, można zaobserwować u ludzi spadek tolerancji i elastyczności (Biaggio 1980). Wynika to z tego, że w relacje naznaczone złością wkrada się napięcie i strach. Energia zaangażowanych osób zostaje skierowana na budowanie barier, a nie na komunikację i rozwiązywanie problemów. Wznoszone zapory bronią wprowadzić przed zranieniem, jednak tworzą także labirynt psychologicznych min i zasieków, przez które trudno się przebić. W ten sposób nawet ludzie, którzy naprawdę się kochają i pragną wspierać, zostają pozbawieni możliwości dotarcia do siebie nawzajem.

Typowe strategie obrony przed złością to emocjonalne odrętwienie, ocenianie, drażliwość, atak, wycofanie, zemsta, skrajne ograniczenie reakcji. W ten sposób bariery wzniesione z powodu złości sprawiają, że stajemy się mało elastyczni i zawsze gotowi do walki. Trudno przestawić się z postawy obronnej w postawę wyrażającą uznanie dla drugiej strony, trudno odrzucić pełną napięcia czujność na rzecz zaufania. Wolimy zostać w na-

szej zbroi i nie ryzykować prawdziwego otwarcia. Nasza własna tolerancja na krytykę może zaś spaść do tak niskiego poziomu, że najdrobniejsze potknięcie lub nawet ślad dezaprobaty będą prowadziły do awantury.

Złość a opór

Ponieważ złość jest często wykorzystywana do wymuszania na innych zmiany zachowań, ludzie wznoszą zasieki obronne nie tylko po to, żeby chronić się przed zranieniem, ale także, aby uniknąć utraty kontroli. Opierają się żądaniom agresywnych osób poprzez unikanie, ignorowanie, przerzucanie winy na kogoś innego, przeszkadzanie, pasywno-agresywny sabotaż i mnóstwo innych strategii obronnych.

Ludzie walczą o utrzymanie swoich granic. Utrata możliwości powiedzenia „Nie”, dokonania wyboru lub podjęcia niezależnej decyzji jest rodzajem psychologicznej śmierci. Osoba postawiona w takiej sytuacji czuje się przytłoczona, dusi się, jakby ktoś miażdżył samą jej jaźń. Wówczas nawet przerażająca złość osoby, która próbuje w ten sposób coś wymusić, jest mniej straszna niż utrata samego siebie. Dlatego też ludzie opierają się złości, która ma na celu wymuszenie jakiejś zmiany.

Jeśli próbujesz wykorzystywać złość, żeby wpływać na zachowanie innych, często może ci się to udać. Przynajmniej za pierwszym razem. Czasami też za drugim. Jednak dość szybko ludzie nauczą się odpierać twoje ataki i gniew, ponieważ nie chcą utracić kontroli nad własnym zachowaniem.

Utrata dobrego samopoczucia

Chroniczne folgowanie złości podkopuje jakość życia. Osoby chronicznie zdenerwowane mają skłonność do doświad-

czania większego poczucia bezradności niż inni i do czerpania z życia mniejszej satysfakcji.

Bezradność

Gniewni ludzie często mówią o poczuciu bezradności. Wydaje im się, że nic nigdy nie dzieje się tak, jakby chcieli. Przyjaciele są egoistyczni i niewrażliwi, pracodawcy to skąpcy i tyrani, partner lub partnerka są nieczuli i nie dają oparcia. Pod tymi skargami czai się prawdziwa rozpacz: niezaspokojona tęsknota za dobrym samopoczuciem i czyjąś troską.

Oto jak w czterech krokach złość prowadzi do poczucia bezradności:

- Mówisz sobie: *Cierpię. Coś jest nie tak. Czegoś mi brak.*
- Mówisz sobie: *Inni powinni naprawić tę sytuację lub dać mi to, czego potrzebuję.*
- Wyrażasz swoją złość za pomocą agresji.
- W odpowiedzi dostajesz opór i wycofanie.

Po kroku czwartym u zagniewanej osoby pojawia się frustracja: poczucie, że coś jest nie tak lub czegoś brakuje. W ten sposób wracamy do kroku pierwszego i wszystko zaczyna się od nowa. Ten niekończący się proces prowadzi do głębokiego poczucia bezradności. Każda relacja takiej osoby z drugim człowiekiem w sposób nieunikniony osiąga w końcu punkt kulminacyjny, w którym rozczarowanie przewyższa wcześniejszą radość, a chroniczne poirytowanie przeradza się w niechęć, która ostatecznie niszczy relację.

Całe to błędne koło zaczyna się od poczucia, że coś nam się od innych należy: „Nie powinienem nigdy odczuwać bólu, ale

skoro już go odczuwam, to ktoś powinien coś z tym zrobić”. Osoba chronicznie odczuwająca złość przenosi na innych odpowiedzialność za spełnienie swoich podstawowych potrzeb, rezygnując z własnych kompetencji w tym względzie. Problem staje się bardziej złożony, gdy wykorzystuje ona złość jako strategię wymuszania zmiany na innych. Wtedy widząc narastający opór, czuje, że jej własne życie wymyka się spod kontroli. Taka osoba ma poczucie, że nic nie działa tak, jak powinno, ona sama nikogo nie obchodzi i nikt nie jest dla niej wystarczająco dobry.

Coraz mniej zadowolenia

Złość odbiera radość życia. W miarę jak bliscy ludzie oddalają się i wycofują na pozycje obronne, zmniejsza się prawdopodobieństwo, że będą w stanie dostarczyć nam ciepła i poczucia, że ktoś o nas zadba. Najprościej mówiąc, im więcej od innych wymagamy, tym mniej dostajemy. Zostało to potwierdzone w badaniu kwestionariuszowym przeprowadzonym na grupie ponad tysiąca osób, które wykazało, że osoby agresywne miały tyle samo kontaktów społecznych, co osoby nieagresywne, jednak te pierwsze postrzegały je jako mniej satysfakcjonujące i gorszej jakości (Tavris 1984).

Z powyższego jasno wynika, że poczucie, iż coś nam się od innych należy, w połączeniu z agresywną złością, utrudnia dobre kontakty z ludźmi. Niezliczone nieprzyjemności i powracające poczucie braku, które odczuwamy, zawsze wydają się być winą kogoś innego. Zaś próby rozwiązania tych problemów za pomocą złości tylko pogarszają sprawę.

Zachowania autodestrukcyjne

Złość może mieć negatywny wpływ na procesy podejmowania decyzji i prowadzić do zachowań autodestrukcyjnych. Za

przykład niech posłużą rezultaty badania Kassinove'a, Rotha, Owensa i Fullera (Tafrate, Kassinove i Dunin 2002), przeprowadzonego na osobach grających w grę symulacyjną *Wartime Prisoner's Dilemma*. Badanie to pokazało, że osoby o dużej skłonności do chronicznej złości częściej decydowały się na atak, który kończył się porażką. Badacze doszli do wniosku, że duża skłonność do chronicznej złości i trudności z jej kontrolowaniem mogą być czynnikami współodpowiedzialnymi za podejmowanie błędnych decyzji. Wnioski te zdają się potwierdzać badania przeprowadzone przez Deffenbachera i współpracowników (2000), które wykazały, że wysoka skłonność do chronicznej złości wiąże się ze skłonnością do ryzykownych zachowań na drodze, które prowadzą do większej liczby niebezpiecznych sytuacji i kolizji.

Problemy w pracy

Dr Myer Friedman, jeden z dwóch lekarzy, którzy wyróżnili osobowość typu A, stwierdził, że osoby agresywne częściej odnotowują porażki niż sukcesy w życiu zawodowym. „Zachowania typu A nie przysparzają nikomu sukcesów w firmie, biurze, laboratorium czy sklepie. Przeciwnie, są odpowiedzialne za powtarzające się katastrofy, niszczą ludziom kariery i życie osobiste, niemalże doprowadzają do ruiny całe przedsiębiorstwa”. Nazbyt często zdarza się, że osobowości typu A „spalają się w bezsensownej walce, niecierpliwości i gniewie” (Friedman i Ulmer 1984).

Złość w relacjach ze współpracownikami działa nie lepiej niż w relacjach rodzinnych i z przyjaciółmi. Wszędzie przynosi dokładnie te same skutki: postawę obronną, kontratak i wycofanie. Mimo że czasem może być przydatna w motywowaniu

podwładnych, na dłuższą metę odstrasza ludzi, którzy odchodzą do innych działów lub firm albo zaczynają subtelnie sabotować pracę. Ludzie wiedzą, kto lubi obwiniać innych i kogo irtuje najmniejsze niedociągnięcie. Dlatego osoby skłonne do złości dostają mniej zleceń, są rzadziej polecane i częściej spotykają się z brakiem współpracy. Ta lista nie ma końca.

Poczucie wyobcowania

Wiele osób płaci za swoją chroniczną złość poczuciem wyobcowania. Przyjaciele się oddalają, związki miłosne rozpadają. Tavris (1984) zauważyła, że osobowości typu A „swobodnie wyładowują swoją złość na każdym, kto ich zirytuje i w ten sposób tracą możliwość nawiązywania i podtrzymywania bliskich przyjaźni”.

Greenglass (1996) przeprowadził badanie na grupie dwustu pięćdziesięciu dwóch mężczyzn i sześćdziesięciu pięciu kobiet menedżerów w Kanadzie. Badani, którzy uzyskali wysoki wynik na skali skłonności do złości, uważali, że otrzymują mniej wsparcia ze strony członków rodziny. Mieli również poczucie, że w ich związkach jest mniej zaufania.

Hazaleus i Deffenbacher (1986) odkryli, że czterdzieści pięć procent agresywnych mężczyzn w badanej przez nich grupie w ciągu ostatniego roku zakończyło jakiś związek z inną osobą. Badanie przeprowadzone przez psychologów Debrę Weaver i Darlene Shaw na uczelni medycznej w Południowej Karolinie wykazało, że małżeństwa kobiet o osobowości typu A były znacząco gorsze od małżeństw kobiet o osobowości typu B (Wood 1986).

Barbour i inni (1998) badali złość i przemoc w małżeństwie. Odkryli, że mężczyźni, którzy stosowali przemoc, mieli ogólnie większą skłonność do chronicznego odczuwania złości. Nie jest zaskoczeniem, że mężczyźni ci uzyskali wyższe wyniki w teście badającym skłonność do otwartego wyrażania złości, a niższe w teście badającym umiejętności kontrolowania złości.

Samotność

Wielu badaczy wskazuje na istnienie związku pomiędzy chroniczną złością i poczuciem samotności. Wyniki licznych badań wskazują, że złość odcina ludzi od wsparcia, jakie mogliby otrzymać od innych. Po pierwsze, wrogie podejście do innych może prowadzić do tego, że nie zauważymy wyciągniętej do nas pomocnej dłoni. Po drugie, nierealistyczne oczekiwania mogą sprawić, że otrzymywane wsparcie wyda nam się za małe lub wręcz nic niewarte. Tak czy inaczej, pogrążona w gniewie osoba nie czuje lub nie ma dostępu do życzliwości innych, nawet jeśli w jej otoczeniu znajdują się życzliwe osoby. Gdy jesteśmy pogrążeni w złości i skłonni do oceniania innych, nie zauważamy ich szczerości i nie potrafimy jej docenić (Hansson, Jones i Carpenter 1984).

Jones, Freeman i Gasewick (1981) odkryli, że wrogość, alienacja i negatywne nastawienie do ludzi są związane z takimi czynnikami, jak niskie poczucie własnej wartości i samotność. Gniewne, nadmiernie krytyczne spojrzenie na innych i postrzeganie świata jako niesprawiedliwego wiążą się z większym osamotnieniem. Osoby pogrążone w złości trzymają innych na dystans, otrzymując w efekcie mniej wsparcia i czerpiąc mniej radości ze wspólnego życia. Odczuwają za to większe osamotnienie niż osoby mniej agresywne.

Samotność i choroby

Wynikająca z gniewu alienacja dotyka nas zarówno w sposób fizyczny, jak i psychiczny. Wiemy już, że zmiany hormonalne związane z chroniczną złością mają bezpośredni wpływ na powstawanie chorób układu krążenia i układu pokarmowego. Nie są to jednak jedyne negatywne skutki.

Złość działa na nasz organizm także w sposób pośredni, kiedy tracąc więź z innymi, stajemy się bardziej podatni na wszelkiego rodzaju choroby. W swojej świetnej książce *The Healing Brain* (Uzdrowiająca moc mózgu) Ornstein i Sobel (1987) wskazują na fakt, że występowanie infekcji, raka, gruźlicy, zapalenia stawów czy problemów w czasie ciąży jest częstsze u osób, które otrzymują mniej wsparcia z zewnątrz. Inni badacze dodali do tej listy cukrzycę, nadciśnienie i astmę (Hansson, Jones i Carpenter 1984). Odsetek śmierci wśród ludzi rozwiedzionych, żyjących w separacji z partnerem lub mających niewielu bliskich przyjaciół, jest dwa do pięciu razy wyższy niż wśród podobnych osób żyjących w związkach małżeńskich (Berkman i Syme 1979).

Związek pomiędzy samotnością i wieloma chorobami może tłumaczyć, dlaczego ludzie agresywni szybciej padają ofiarą śmierci z różnego rodzaju przyczyn (Barefoot, Dahlstrom i Williams 1983). Chroniczna złość pozbawia wsparcia ze strony innych, a ciału odbiera siły do walki z infekcjami i chorobami.

5. JAK OSZACOWAĆ KOSZTY ZŁOŚCI?

Złość słono kosztuje. Jakiego rodzaju koszty mogą wchodzić w grę w twoim wypadku? Być może płacisz za nią osłabionymi relacjami z innymi, szwankującym zdrowiem, problemami w pracy lub stratami finansowymi, które mają związek z trudnościami w relacjach zawodowych.

Aby określić cenę, jaką płacisz za swoją złość, możesz wypełnić kwestionariusz i arkusz ewaluacyjny, które przygotowaliśmy. Kwestionariusz wyrażania złości pomoże ci zorientować się, które z głównych dziesięciu obszarów życia są dotknięte przez twoją złość i jak jest ona wyrażana w każdym z tych obszarów. Arkusz oceny wpływu złości pomoże ci zmierzyć, w jakim stopniu złość oddziałuje na różne aspekty twojego życia.

Kwestionariusz wyrażania złości

Wykorzystaj wolne linijki do opisu oddziaływania złości na dziesięć obszarów twojego życia, opisanych w poniższych dziesięciu punktach. Następnie zdecyduj, w jaki sposób wyrażasz swoją złość w tych obszarach: czy stosujesz 1) groźby fizyczne; 2) groźby emocjonalne; 3) obwinianie/oskarżanie; 4) krytykę/poniżanie; 5) przezywanie/obrażanie; 6) przekleństwa/wulgarny język; 6) pogardę/sarkazm/wyśmiewanie się; 7) lekceważenie/kwestionowanie; 8) wycofanie się w złości; i 10) obrażanie się/unikanie kontaktu z osobą, która cię rozgniewała?

1. Jak złość wpływa na moje relacje w pracy? Czy kiedykolwiek spowodowała utratę pracy lub zagrożenie jej utratą?
2. Jak złość wpływa na moje relacje z rodziną (rodzicami, rodzeństwem, dalszymi krewnymi)?
3. Jak złość wpływa na moje relacje z małżonkiem/małżonką lub na moje związki miłosne?
4. Jak złość wpływa na moje dzieci?
5. Jak moja złość wpływa na moje przyjaźnie? Czy kiedykolwiek doprowadziła do zerwania lub nadwyrężenia takich relacji?
6. Jak mój gniew wpływa na osoby, które nie należą do grona rodziny i przyjaciół? Jakie inne osoby ucierpiały w wyniku mojej złości? (Należy wymienić wszystkie takie osoby w razie konieczności na osobnej kartce.)
7. Jak złość wpływa na moje zdrowie fizyczne i samopoczucie? Czy cierpię na jakieś choroby związane ze stresem lub czy napady złości powodują u mnie jakieś fizyczne problemy lub dyskomfort?
8. Jak złość wpływa na moje bezpieczeństwo? Czy zdarza mi się brawurowo jeździć samochodem, wdawać się w bójkę, robić sobie krzywdę uderzając o coś w gniewie, wejść w konflikt z prawem itp.?
9. Jak złość wpływa na moją sytuację finansową? Czy zdarza mi się podejmować złe decyzje pod wpływem złości albo psuć lub niszczyć przedmioty?

10. Jak złość wpływa na moją duchowość? Czy moje zachowanie jest sprzeczne z wyznawanym przeze mnie systemem wartości, moim poczuciem dobra i zła, moim sumieniem?)⁴

Pytania, na które właśnie odpowiedziałeś, dają możliwość określenia negatywnych skutków złości w różnych obszarach życia. Niektóre spośród nich mogły pozostać szczęśliwie nie-
tknięte, jednak inne wskazują, że cena złości okazała się bardzo wysoka i dałbyś wszystko, aby cofnąć czas. Ponadto uświadamiasz sobie, w jaki sposób wyrażasz swoją złość, i możesz za-
stanowić się, czy zmienia się on w zależności od sytuacji.

Oto kilka pytań, które warto, żebyś sobie zadał, przeglądając to, co napisałeś w wypełnionej ankiecie.

1. W jakich obszarach twojego życia złość dokonuje największego spustoszenia? Jakie relacje lub aspekty twojego życia cierpią najbardziej?
2. Czy są jakieś skutki złości, które powtarzają się w różnych obszarach twojego życia? Na przykład: odrzucenie przez innych, bycie unikany.
3. Czy są rzeczy, których nie możesz już robić, lub miejsca, w których nie jesteś już mile widziany w związku ze swoimi wybuchami złości?
4. Jak trwałe są te szkody? Czy istnieje możliwość naprawy?
5. Ile szkód wyrządzonych przez twój gniew w przeszłości nadal oddziałuje na ciebie emocjonalnie?
6. W jaki sposób przeważnie wyrażasz złość?

⁴ Przygotowane na podstawie M. McKay, P. Rogers, *The Anger Control Workbook*, New York 2000.

7. Jakie zachowania, które przejawiasz w złości, powodują najczęściej szkód?
8. Czy zachowania, które przejawiasz w złości, są różne w różnych sytuacjach i w konfrontacji z różnymi ludźmi, czy też może są stałe niezależnie od okoliczności?
9. Jakie zachowanie, które przejawiasz w złości, chciałbyś zmienić najbardziej?
10. W którym z wymienionych dziesięciu obszarów swojego życia chciałbyś najpierw zmienić swoje zachowanie?

Ocena wpływu złości

0 = brak jakiegokolwiek wpływu

1 = wpływ niewielki

2 = wpływ umiarkowany

3 = wpływ znaczący

4 = wpływ bardzo duży

Instrukcje:

Korzystając z powyższej pięciopunktowej skali, oceń stopień, w jakim twoja złość ma wpływ na następujące obszary twojego życia:

- | | |
|--|--------|
| 1. Relacje z autorytetami
(nauczyciele, przełożeni, policja,
przedstawiciele administracji itp.) | Ocena: |
| 2. Relacje z rówieśnikami i kolegami z pracy | |
| 3. Relacje z podwładnymi w pracy | |
| 4. Relacje z klientami, partnerami biznesowymi itp. | |
| 5. Relacje z dziećmi | |

6. Relacje z nauczycielami dzieci i z innymi rodzicami
7. Relacje ze współmałżonkiem/współmałżonką lub partnerem/partnerką
8. Relacje z poprzednim współmałżonkiem/współmałżonką lub partnerem/partnerką
9. Relacje z rodziną męża/żony lub partnera/partnerki
10. Relacje z rodzicami
11. Relacje z innymi członkami rodziny
12. Relacje z przyjaciółmi
13. Relacje z byłymi przyjaciółmi
14. Relacje z sąsiadami
15. Rola złości w zniszczonych relacjach
16. Relacje w organizacjach i grupach na zajęciach rekreacyjnych
17. Relacje z grupami lub organizacjami religijnymi
18. Relacje z grupami politycznymi i innymi
19. Wpływ wybuchów złości na twoje zdrowie
20. Wpływ symptomów złości
(przyśpieszona akcja serca, napięcie,
ból ramion i szyi, ból głowy, drażliwość,
uczucie presji, niepokój, bezsenność,
rozpamiętywanie itp.)
21. Czas stracony na zmaganie się z uczuciem złości
22. Wtargnięcie złości w relaksujące lub przyjemne czynności, takie jak seks, sport, hobby, wycieczka na wieś, wakacje itp.

23. Wpływ złości na spożywanie alkoholu lub używanie narkotyków
24. Wpływ złości na kreatywność i produktywność
25. Wpływ złości na prowadzenie samochodu
26. Wpływ złości na wypadki, błędy i pomyłki

Gdy będziesz przeglądać ten arkusz oceniający, zwróć uwagę, czy informacje, które w nim zawarłeś, nie układają się w pewien schemat. Może twoja złość działa bardziej niszcząco na relacje z najbliższymi niż z osobami, z którymi niewiele cię łączy? Czy twój gniew ujawnia swą niszczącą siłę bardziej w relacjach z osobami stojącymi wyżej w hierarchii, czy raczej z rówieśnikami, a może z rodzicami? Zatrzymaj się dłużej przy punktach, które oceniłeś na 2 lub wyżej. To twoje słabe strony, które mogą wymagać szczególnej uwagi, gdy zaczniesz ćwiczyć konkretne umiejętności radzenia sobie ze złością, o których piszemy dalej w tej książce.

Teraz dodaj wszystkie punkty do siebie i oblicz ocenę końcową. Jeśli jej wartość mieści się pomiędzy 10 a 14, oznacza to, że twój problem z gniewem jest *umiarkowany*. To dobry moment na naukę nowych wzorów postępowania, zanim dojdzie do większych szkód. Jeśli twój wynik mieści się pomiędzy 15 a 19, wpływ złości na twoje życie jest *znaczący*. Jest to problem, z którym należy się natychmiast zmierzyć, zwłaszcza jeśli na twojej liście znalazły się punkty, które oceniłeś na 3 lub 4. Jeśli twój wynik to 20 lub więcej, oznacza to, że twoja złość ma *bardzo duży* wpływ na twoje życie. Ponadto jeśli na twojej liście znalazły się punkty, które oceniłeś na 4, twój problem ze złością wymaga bardzo pilnego rozwiązania.

Nadszedł czas, żebyś zajął się swoją złością. To, co miało miejsce w przeszłości, już się nie odstanie – nie możesz tego zmienić. Jednak przyszłość jest w twoich rękach. Zależy ona od tego, jakie decyzje teraz podejmiesz. Namawiamy cię, byś określił obszary życia, w których złość psuje najwięcej, a następnie skorzystał z naszej książki, aby to zmienić. Dobre chęci i marzenia to za mało. Konieczne są odważne decyzje podjęte natychmiast. Nie od jutra. Teraz!

6. ZŁOŚĆ JEST WYBOREM

Dwustopniowy model powstawania złości

Jest późne popołudnie. W kuchni gorąco i pachnie jedzeniem. Telewizor jest włączony. James i jego matka Sara rozpoczynają właśnie pierwszą rundę znanego im dobrze konfliktu.

- Odrobiłeś już lekcje?- pyta Sara.

- Jest dopiero szósta - mówi James. - Mam jeszcze cały wieczór.

- Każdy ma jakąś pracę do wykonania. Ja właśnie zajmuję się swoją: robię kolację. Myślisz, że mi się podoba w tej gorącej kuchni? Twoja praca to nauka. Nie widzę, żebyś się nią zajmował.

- Mamo, ja też muszę odpocząć po szkole. Daj mi spokój.

- Mam dość powtarzania. Wyłącz telewizor i siadaj do lekcji! Rób, co do ciebie należy, jak wszyscy inni.

- Wydaje ci się, że do ciebie należy rozstawianie mnie po kątach? Daj mi spokój! Pomęcz ojca, jak wróci.

- Mam tego dosyć! - Sara zaczyna krzyczeć. - Powiedziałam, że masz wyłączyć telewizor! Jesteś leniwy, wszystko zostawiasz na ostatnią chwilę, a potem odwalasz byle jak!

- Takie teksty, to wiesz, gdzie możesz sobie wsadzić?! - krzyczy James. - Nie możesz znieść, że akurat nic nie robię. Nie dajesz

mi chwili spokoju. Chcesz, żeby wszyscy zapieprzali jak szaleni, bo sama tylko to potrafisz!

W tym momencie słychać przekręcanie klucza w drzwiach. Ojciec Jamesa, Leonard, wchodzi do kuchni.

- Co tu się dzieje? - pyta zduszonym głosem, pochylając się nad ladą. - Co jest z wami? Wchodzę do domu z nadzieją, że w końcu będę mógł chwilę odpocząć, a zamiast tego słyszę dzikie wrzaski. James, jak ty zwracasz się do matki? - ojciec podnosi głos. - Czy tak się mówi do rodziców? Na mnie też chcesz sobie pokrzykować? No proszę, pokrzycz sobie. Dalej! Zobacz, jak to przyjemnie. - Ojciec popycha syna. - Nie? Odechciało ci się? Co jest z wami? - teraz zwraca się do Sary. - Co się dzieje w tym domu? - krzyczy. - Nauczcie się w końcu rozmawiać ze sobą! Nic, tylko kłótnie i awantury. Po prostu dom wariatów!

Żaden z uczestników tej kłótni jej nie chciał. James opisał ją później w następujący sposób: „To był samozapłon, jakbyśmy byli kupką suchych liści czekających na iskrę”. Sara, James i Leonard – każde z nich wniosło w konflikt swój indywidualny i w dużej mierze nieświadomiony stres. Stres jest dla złości jak oliwa dla ognia, bo powoduje wysoki poziom psychologicznego pobudzenia, które musi znaleźć ujście. Jednak sam stres nie powoduje wybuchu złości. Potrzebne są jeszcze myśli-zapalniki, które działają jak iskry, zapalając gniew i wyzwalając agresję.

Aby zobaczyć, jak to działa, przeanalizujmy opisaną sytuację. Analiza będzie zawierać zapis tego, co działo się w umyśle uczestników kłótni.

Dla Sary bezpośrednią przyczyną stresu było gorąco i zmęczenie. Dodatkowe źródło to jej niewypowiedziana obawa, że James bierze narkotyki: w ten sposób tłumaczyła sobie jego co-

raz mniejsze zainteresowanie nauką. Ponadto żyła w ciągłym poczuciu frustracji i smutku spowodowanych tym, że razem z synem nie są sobie tak bliscy jak kiedyś, a James niewiele jej o sobie mówi. Czuła się także zraniona w relacji z mężem: miała poczucie, że mąż oddalił się od niej w ciągu ostatnich miesięcy; nie wykazywał też zainteresowania seksem. Sara wybuchła złością, gdy usłyszała odgłosy telewizora w salonie. W jej głowie pojawiły się dwa rodzaje myśli-zapalników, które spowodowały ten wybuch: myśli o powinnościach i myśli przypisujące winę (obwinianie).

Powinności:

Każdy powinien wykonywać swoją pracę.

Nikt nie powinien oglądać telewizji po południu – to lenistwo.

Obwinianie:

James zawsze robi wszystko na ostatnią chwilę.

James zawsze robi wszystko byle jak.

Podczas całej kłótni z Jamesem Sara powtarza te myśli w różnych odmianach. Działa to jak nakręcanie bąka-zabawki: im mocniej dociskamy rączkę bąka, tym bardziej wiruje. Każda kolejna myśl Sary coraz bardziej nakręcała spiralę emocji, a ona sama czuła coraz silniejszy gniew.

Źródłem stresu Jamesa było napięcie mięśniowe, które odczuwa zawsze po dniu spędzonym w szkole nieprzygotowany do lekcji, a do tego doskwierał mu ból spowodowany przewleklą kontuzją kolana, który nasilił się po treningu piłki nożnej. James odczuwał także pewne wyrzuty sumienia, bo ostatnio

rzeczywiście mniej przykładał się do nauki. W momencie rozpoczęcia kłótni przeżywał dodatkowo niepokój związany z podjętą właśnie decyzją, że zadzwoni do pewnej atrakcyjnej dziewczyny i spróbuje umówić się na randkę. Chęć złagodzenia tego napięcia przez oglądanie telewizji rozbiła się nagle o pytanie matki, czy odrobił pracę domową.

U Jamesa gniew wyzwalały trzy myśli-zapalniki, wszystkie z gatunku myśli przypisujących winę:

Próbujesz mnie kontrolować.

Specjalnie przeszkadzasz mi w odpoczynku, bo chcesz, żebym się czuł tak źle jak ty.

Jesteś popieprzoną wariatką.

U Leonarda powodem stresu było chroniczne napięcie mięśni karku i ramion oraz obawy związane z pojawiającymi się ostatnio palpitacjami serca. Dni w pracy napełniają go niepokojem z powodu nowych, założonych trzy miesiące wcześniej kwot produkcyjnych. Leonard nosi też w sobie silny lęk przed odrzuceniem: podniesione głosy, które słyszy, wchodząc do domu, brzmią jak groźby, że zaraz zostanie zraniony lub porzucony.

Gniew Leonarda wyzwala pięć myśli-zapalników, na które składają się trzy myśli przypisujące winę (obwinianie) i dwie myśli o powinnościach:

Obwinianie:

Pozbawiają mnie możliwości odpoczynku.

W tym domu ciągle ktoś się z kimś kłóci. Przekłęty dom wariatów.

James zmienia się w strojącego fochy niewdzięcznika.

Powinności:

*James nie powinien zachowywać się tak niegrzecznie
w stosunku do swojej matki.*

Oboje powinni nauczyć się ze sobą rozmawiać.

Wszyscy uczestnicy tej kłótni odczuwali jakiś rodzaj cierpienia. Każde z nich niezależnie zdecydowało, jak sobie z tym fizycznym i emocjonalnym bólem poradzi. Wykorzystali myśli-zapalniki, które wywołały wybuch agresji. Przez kilka chwil złość była przez nich odczuwana jako przyjemność, gdyż maskowała przyczyny stresu i rozładowywała napięcie. Nastąpiło rozluźnienie. Wkrótce stres powróci, tym razem w postaci wyrzutów sumienia i poczucia, że zostało się zranionym. Jednak tych kilka chwil rozładowania napięcia i ulgi wystarczyło, by strategia reagowania złością została wzmocniona. Gdy tylko Sara, James lub Leonard znowu będą musieli zmierzyć się z cierpieniem, frustracją lub stresem, wrócą do tego sprawdzonego sposobu.

Funkcja złości

Główną funkcją złości jest uwolnienie od stresu. Złość uwalnia nas od napięcia, blokując świadomość emocjonalnego i fizycznego bólu. Oto cztery rodzaje stresu, które złość rozprasza.

- **Bolesne emocje.** Złość odgradza nas od bolesnych emocji, wypierając je z naszej świadomości. Potrafi rozładować także silne napięcie, którego doświadczamy w okresach niepokoju, zranienia, poczucia winy.

- **Bolesne wrażenia zmysłowe.** Stres objawia się często w postaci fizycznych dolegliwości. Najczęstszą z nich jest napięcie mięśniowe. Pobudzenie związane ze stresem może być także wynikiem doświadczania czysto fizycznego bólu lub działaniem współczulnego układu nerwowego.
- **Frustracja.** Złość może rozładować stres, który powstaje, gdy jesteśmy sfrustrowani, bo nie udaje nam się osiągnąć tego, co jest nam potrzebne lub czego pragniemy. W takim wypadku funkcją złości jest zredukowanie wysokiego poziomu napięcia, które pojawia się, gdy nasze pragnienia nie zostają zaspokojone.
- **Poczucie zagrożenia.** Każda sytuacja postrzegana jako zagrożenie dla fizycznego czy psychicznego dobrego samopoczucia natychmiast powoduje stres, który działa mobilizująco i generuje silną potrzebę rozładowania napięcia.

Każdy z tych czterech rodzajów stresu uruchamia psychologiczny mechanizm alarmowy, który informuje nas, że coś jest nie tak. W miarę wzrostu napięcia, wzrasta też potrzeba, żeby coś z nim zrobić i ukoić ból. Wkrótce przekonasz się, że złość jest tylko jednym ze sposobów, w jaki można to zrobić.

Jak złość rozładowuje napięcie?

Aby zrozumieć, jak złość niweluje poziom stresu, wróćmy do czterech typów napięcia.

Bolesne emocje

Niepokój i lęk. Wyobraźmy sobie matkę, która widzi swoje dziecko biegnące na jezdnię, łapie je, potrząsa nim i krzyczy, że jest lekkomyślne. Złość blokuje w niej strach i rozładowuje napięcie do tego stopnia, że wyrzucając z siebie gniewne słowa, nie odczuwa już przerażenia wizją śmierci dziecka pod kołami samochodu. W kłótni opisanej na początku niniejszego rozdziału Leonard boi się, że nie da sobie rady w pracy, i martwi się, że coś złego może dziać się z jego sercem. Stres wywołany tymi zmartwieniami zostaje rozładowany wybuchem złości.

Poczucie utraty i depresja. W tym wypadku stres nie jest tak gwałtowny, ale bardzo dolegliwy. Smutek tworzy napięcie, które jest równie bolesne jak strach i wywołuje taką samą potrzebę ucieczki przed bólem. Wyobraźmy sobie mężczyznę, którego partnerka oświadczyła właśnie, że chciałaby spotykać się także z innymi mężczyznami. Poczucie utraty intymności i wspólnoty mężczyzny go całymi dniami. W pracy skarci sekretarkę za zbyt wiele literówek i dzięki temu przez chwilę odczuje spadek napięcia. Jednak ono szybko wróci, gdy tylko znowu zacznie przypominać sobie wszystkie cudowne momenty, jakie przeżył w swoim związku.

Zranione uczucia. Ból związany ze zranionymi uczuciami potrafi być tak przeszywający, że gniew pojawia się prawie natychmiast jako mechanizm blokujący jego odczuwanie. Mąż krytykuje żonę za zbyt lekkomyślne rozporządzanie pieniędzmi: jej pierwszą reakcją jest poczucie upokorzenia i odrzucenia. Jednak w ciągu kilku sekund, gdy nagromadzenie negatywnych emocji osiągnie punkt kulminacyjny, kobieta wybuchnie gniewem, który przyćmi świadomość zranionych uczuć. W naszym

przykładzie Sara czuła się zraniona, obserwując oddalanie się męża i jego brak zainteresowania współżyciem. Część tego bólu została właśnie uwolniona w kłótni z synem.

Wina i wstyd. Złość niweluje poczucie winy: to nie ty zrobiłeś coś złego, to ta druga osoba jest winna. Kobieta wraca do domu około szóstej i widzi, że jej syn jest już w łóżku razem ze wszystkimi swoimi maskotkami, światło jest zgaszone. Pyta syna, czy już śpi, na co on odpowiada, że jest samotny. Kobieta odczuwa nagły przypływ poczucia winy. Gdy napięcie staje się nieznośne, przypomina sobie, że ojciec dziecka nigdy go nie odwiedza i że to jest główne źródło problemów. Teraz to ona jest tą sprawiedliwą i ma prawo do złości, która uwalnia ją od poczucia winy, prowokując strumień potępiających myśli skierowanych przeciwko ojcu dziecka. W opisaney na początku rozdziału kłótni poczucie winy, jakie James odczuwa z powodu braku zainteresowania nauką, zostaje zgrabnie pogrzebane pod złością na matkę.

Poczucie porażki, bycia złym i nic niewartym. Weźmy przykład młodego mężczyzny, który decyduje się pokazać swoje wiersze nauczycielowi. Nauczyciel wyjaśnia mu, dlaczego jego zdaniem te utwory nie przemawiają do czytelnika. Przez następne piętnaście minut młody człowiek szwenda się bez celu po korytarzu, ściskając w ręku swoje wiersze z głębokim poczuciem własnej bezwartościowości. Rośnie w nim ból, ale nagle jego myśli uczepiają się dziwnego akcentu i zmanierowania nauczyciela. Wreszcie chłopak dochodzi do wniosku, że nauczyciel to „afektowany przygłup”. Wielu ludzi nosi w sobie głęboko schowane poczucie niedopasowania albo poczucie bycia bezwartościowym, które można obudzić najłżejszą krytyką czy uwagą. Złość to popularna strategia blokowania świadomości.

mości tych uczuć i łagodzenia bólu, który odczuwa się z ich powodu.

Bolesne wrażenia zmysłowe

Pośpiech. Leonard wraca do domu po całym dniu spędzonym w pracy, gdzie pod presją czasu starał się osiągnąć założone kwoty produkcyjne. Rozładowuje stres, przechodząc do ataku na najbliższych.

Ból fizyczny. Na pewno zauważyłeś, że gdy coś cię boli, jesteś spięty. Niewiele wówczas potrzeba, by wprowadzić cię w złość. Wyobraź sobie następującą sytuację: mężczyzna ucina sobie drzemkę na plaży, jego synowie kopią piłkę, jeden z nich potyka się i przewraca na ojca. Mężczyzna gwałtownie siada, a synowi się obrywa, bo jego ojciec nauczył się radzić sobie z bólem za pomocą złości.

Nadmierna liczba bodźców. Zbyt dużo ekscytujących przeżyć, zbyt intensywna rozmowa, sukces świetnej prezentacji na spotkaniu biznesowym czy szczęśliwy dzień w kasynie – wszystkie one mogą zakończyć się złością. Ekscytacja związana z pozytywnymi przeżyciami osiąga czasem stresujący poziom. Gdy wracasz do domu po intensywnym dniu pracy, kiedy wiele się działo, złość może się okazać twoim sposobem na uspokojenie, rozładowanie nagromadzonej energii.

Napięcie mięśniowe. Napięcie z całego dnia u większości ludzi gromadzi się w określonych punktach ciała. Najczęściej są to czoło, szczęka, ramiona lub brzuch. Złość może czasem pomóc w rozluźnieniu napięcia mięśniowego dzięki temu, że rozładowuje nagromadzoną energię, a po wybuchu następuje faza relaksacji.

Zmęczenie i przepracowanie. Zmęczenie jest stresogenne. Kwas mlekowy odkłada się w mięśniach, powodując dyskomfort, który zmusza do obrania jakiejś strategii zredukowania napięcia.

Frustracja

Napięcie z powodu niemożliwości zrealizowania pragnień i potrzeb. Taki jest los człowieka – ciągle walka o coś, czego nam brakuje. Pragnienie i czekanie. Wyobraźmy sobie kobietę, której wakacje oddalają się w czasie, bo współpracownicy niespodziewanie chorują i musi ich po kolei zastępować. Prowadzi to do sytuacji, w której jest tak rozdrażniona, że publicznie oskarża swojego szefa o niedbałość i niekompetencję. Przez chwilę czuje się dobrze, bo napięcie zostało rozładowane, ale wkrótce dostaje wypowiedzenie. W sytuacji opisanej na początku rozdziału potrzeba odpoczynku u Jamesa nie może zostać zaspokojona, bo jego matka żąda, żeby przestał oglądać telewizję. Strategią radzenia sobie w takiej sytuacji może być wybuch złości.

Poczucie, że „wszystko jest nie tak”. W tym wypadku frustracja wiąże się z niespełnieniem potrzeby porządku, rozmijaniem się rzeczywistości z naszą wizją tego, jak coś powinno wyglądać. Nasz obraz świata, w którym inni ludzie zachowują się poprawnie i dobrze, bywa często zakłócany. Kasjer pakuje nasze zakupy w lichą siateczkę, która po pięciu minutach się rozdziera. Nasze ciche potępienie dla jego „głupoty” i „bezmyślności” powoduje nieprzyjemne pobudzenie.

Poczucie bycia do czegoś przymuszonym. Zdarza się, że jesteśmy przymuszani do zrobienia czegoś, co jest sprzeczne z naszymi potrzebami albo wartościami. Part-