



Z Wiolettą Kujawą-Brzezińską,
pedagogiem i psychoterapeutą z Pracowni
Psychoterapii i Psychoedukacji „Integra”,
rozmawia Danuta Ślósarska.

AGRESJA

wypędzanie bólu

Zachowania agresywne przestały być incydentalne.

One nigdy nie należały do rzadkości, tylko dziś się więcej na ten temat mówi. Agresja jest zjawiskiem, na które się nie zgadzamy, dlatego każde takie wydarzenie wyłuskujemy, opowiadamy o nim i przedstawiamy do oceny opinii publicznej.

Gdybyśmy się dobrze sobie przyjrzeni, to w każdym z nas jest trochę agresora?

Generalnie tak, gdyż agresja jest jednym z podstawowych popędów potrzebnych nam do życia.

Może być twórcza?

Sama agresja nie, bo powoduje niszczenie siebie i innych osób, natomiast energia wypływająca z tego, że jesteśmy osobami walczącymi, niezgadzanymi się z wieloma rzeczami, może napędzać nas pozytywnie. Wszystko więc zależy od tego, jak ukierunkujemy ten rodzaj energii.

Ale każdy z nas ma prawo do wyrażania złości i gniewu?

Jak najbardziej, tylko wyrażania złości też trzeba się nauczyć. Przyjęty model wychowania w rodzinach tego

nie przewiduje. Dziewczynki już od dziecka słyszą: „Nie złość się, bo będziesz brzydka”, chłopcom natomiast tłumaczymy: „Prawdziwy mężczyzna nie okazuje emocji”. W ten sposób wiemy, że musimy zachować się tak, jak oczekują od nas tego inni. Łykamy więc ten gniew do wewnątrz. Drży nam podbródek, usta się wykrzywiają, ale na pytanie: „Złóścisz się?” odpowiadamy z uśmiechem: „Ależ skąd, nic się nie stało”. A w środku wszystko w nas się gotuje.

A co powinniśmy zrobić, gdy ktoś nas zrytuje?

Zakomunikować o tym tej osobie. Opowiedzenie o gniewie, nazwanie tego, co czujemy powoduje wyniesienie i rozładowanie emocji. Czasami wystarczy powiedzieć: „Czuję się upokorzony, gdy tak do mnie mówisz” lub „Złóścisz mnie tym, co robisz”. Wyartykułowanie złości pozwala nam sobie z nią poradzić. My wolimy jednak nie reagować, ponieważ boimy się obnażenia uczuć. Obawiamy się, że, mówiąc prawdę, narazimy się na utratę sympatii.

Potem boli nas żołądek, głowa i zaczynamy chorować.

Oczywiście, bo gniew ma potężną energię. To jest tak, jakbyśmy zjedli coś nieswieżego i rozsadało nas od środka. Osoby, które nauczyły się gromadzić w sobie przykre emocje, raz na jakiś czas wybuchają i reagują nieproporcjonalnie do wysłanego bodźca. Czasami powodem awantury może być położony nie w tym miejscu ołówek.

Albo to, że ktoś ma czarny kolor skóry lub skośne oczy?

Te powody najzupełniej wystarczą. Uzasadnienie do swojego zachowania można później dorobić. Jeśli agresor będzie sam, a na swej drodze spotka czarnoskórą osobę, to może jakoś się opanuje, ale jeśli będzie w grupie, która bicie innych uznaje za normę, to nic go nie powstrzyma. W grupie każdy czuje się silniejszy, ponieważ łatwiej znaleźć poklask i zaistnieć.

O naszym zachowaniu w większości decydują wzorce wyniesione z domu rodzinnego.

To oczywiście, że wielu reakcji uczymy się od swoich rodziców. Jesteśmy z nimi na co dzień i widzimy, jak

cd. na str. 6 ⇔

⇐ *cd. ze str. 5*

matka i ojciec radzą sobie ze złością i frustracją. Czy wyładowują ją na bliskich, czy rozładowują ją w sposób, który nie jest raniący dla innych. Po złym dniu w pracy można wrócić do domu i od razu zakomunikować: „Przepraszam, miałam zły dzień, szef mnie zdenerwował. Muszę iść pobiegać, aby się uspokoić”, a można zacząć od progu krzykiem: „Znów ten straszny bałagan, dlaczego te buty krzywo stoją?”. Można też się upić i zrobić członkom rodziny karczemną awanturę. Po niej agresor ma najczęściej poczucie winy i dyskomfort, ale spirala już się nakręca.

Nie wszystkie problemy da się rozwiązać bez klótni.

Ależ konflikt jest bardzo potrzebny, on bywa nawet twórczy. Gdy nie ma konfliktu, to pojawia się natychmiast pytanie, jak członkowie rodziny sygnalizują swoje potrzeby lub przedstawiają odmienne punkty widzenia? Jednak to w domu powinniśmy nauczyć się prowadzenia dialogu, negocjacji, radzenia sobie z gniewem.

Tymczasem w polskiej rodzinie mamy coraz więcej przemocy fizycznej i psychicznej. Takie przynajmniej wyniki opublikował ostatnio CBOS.

Mało tego, większość rodziców nadal uważa, że bicie dzieci to najlepszy środek wychowawczy. Pokutuje przekonanie, że skoro mnie ojciec bił i wyrosłem na porządnego człowieka, to pas nie zaszkodzi również mojemu dziecku. Takie poglądy można usłyszeć w różnych środowiskach, niekoniecznie tych patologicznych. Przemoc w tzw. „dobrych” domach jest tylko lepiej maskowana.

Agresywni rodzice wychowują agresywne dzieci?

Określamy to efektem matrycy. Dzieci wychowane w rodzinach, w których obecne były agresja i przemoc będą funkcjonowały tak, jak nauczono ich w domu, ponieważ tylko takie relacje, jeśli chodzi o komunikowanie się, znają. Najczęściej jest tak, że chłopcy w wieku dorosłym wchodzą w rolę

sprawców, a dziewczynki przyjmują pozycję ofiary. Potem często stają się sprawcami przemocy wobec własnych partnerów i dzieci.

Gdy widzi pani napis na murze: „Żydzi do gazu”, to co pani myśli o jego autorze?

Dla mnie jest to krzyk rozpacz. Tu nie chodzi tak naprawdę o Żydów tylko o własną złość i krzywdę, którą trzeba jakoś ukierunkować. Łatwiej obwinąć Żydów za swoje nieszczęście niż rodziców, którzy się nami nie interesują. Nie mogę wylać złości na ojcu despotie czy alkoholiku, ale mogę wypisać jakieś hasła antyrasistowskie. To jest prosty sposób na wypędzenie swojego bólu. Można choć na chwilę oderwać uwagę od tego, co nas boli, z czym się borykamy. Ktoś, kto jest szczęśliwy, kto ma fajny dom, ciepłą rodzinę, czuje się kochany i akceptowany nie będzie próbował niszczyć innych.

Dlaczego nie reagujemy, gdy ktoś w naszej obecności bije inną osobę lub jej ubliża?

Kiedyś przeprowadzaliśmy ankietę, której celem było porównanie odczuć sprawcy, ofiary i świadka przemocy. Okazało się, że stan emocjonalny świadka jest bardzo podobny do tego, co odczuwają ofiara i sprawca przemocy. Świadek, chociaż nie czuje bezpośredniego bólu fizycznego, ma poczucie krzywdy, niesprawiedliwości oraz winy, że nie reaguje. A nie reaguje, ponieważ pojawiają się lęk i bezradność. Przypominają mu się własne doświadczenia związane z przemocą. A każdy z nas je ma.

Jak należy się zachować, gdy ktoś nas atakuje w miejscu publicznym?

Ofiara może wymusić na świadku zdarzenia pomoc, mówiąc: „Pani w czerwonej kurtce, proszę mi pomóc”. Tu nie chodzi o to, aby ta osoba podwinęła rękawy i walczyła z grupą chuliganów, ale o to, aby zadzwoniła na policję. Prośba musi być zawsze skierowana do konkretnej osoby, tak aby uruchomić w człowieku poczucie obowiązku i odpowiedzialności. Wołanie: „Ludzie, ratunku!” czy „Pomocy!” jest odwołaniem się do wszystkich, czyli do nikogo.

Zmiany w regulaminie

Na Radzie Bibliotecznej, 25.05.2009 r., wśród studentów terminowo rozliczających się z Biblioteką rozlosowano 14 talonów na książki. Sponsorami nagród są: Wydawnictwo Lekarskie PZWL oraz Elsevier Urban&Partner. Talony zachowują ważność do końca października.

* * *

Od 1 września br. obowiązuje nowy regulamin wypożyczania zbiorów w Bibliotece UMB. Pełny tekst regulaminu jest dostępny w wypożyczalni oraz na stronie domowej Biblioteki www.biblioteka.umwb.edu.pl.

Najważniejsze zmiany:

- Studenci i słuchacze studiów doktoranckich otrzymują kartę biblioteczną bezpłatnie;
- Wprowadzono możliwość wypożyczeń książek z czytelnii na noc oraz wybranych książek, oznakowanych żółtym paskiem – na okres 15 dni. Z tej usługi mogą korzystać wyłącznie pracownicy UMB oraz studenci i słuchacze studiów doktoranckich. Warto zapamiętać, że za nieterminowy zwrot książek z czytelnii będzie pobierana opłata w wysokości 8 PLN za każdy dzień zwłoki;
- Opłata za przetrzymane książki z wypożyczalni wzrasta do 1 PLN za każdy wypożyczony egzemplarz, za każdy dzień zwłoki.

* * *

Spodziewamy się, że podniesienie opłaty za nieterminowe rozliczanie się z wypożyczalnią zmobilizuje większość użytkowników do przestrzegania terminów zwrotu, co znacznie usprawni obsługę i sprawi, że oczekujący na zamówioną książkę otrzymają ją we właściwym czasie, bez „poślizgu”.

Danuta Dąbrowska-Charytoniuk
Dyrektor Biblioteki Głównej UMB.