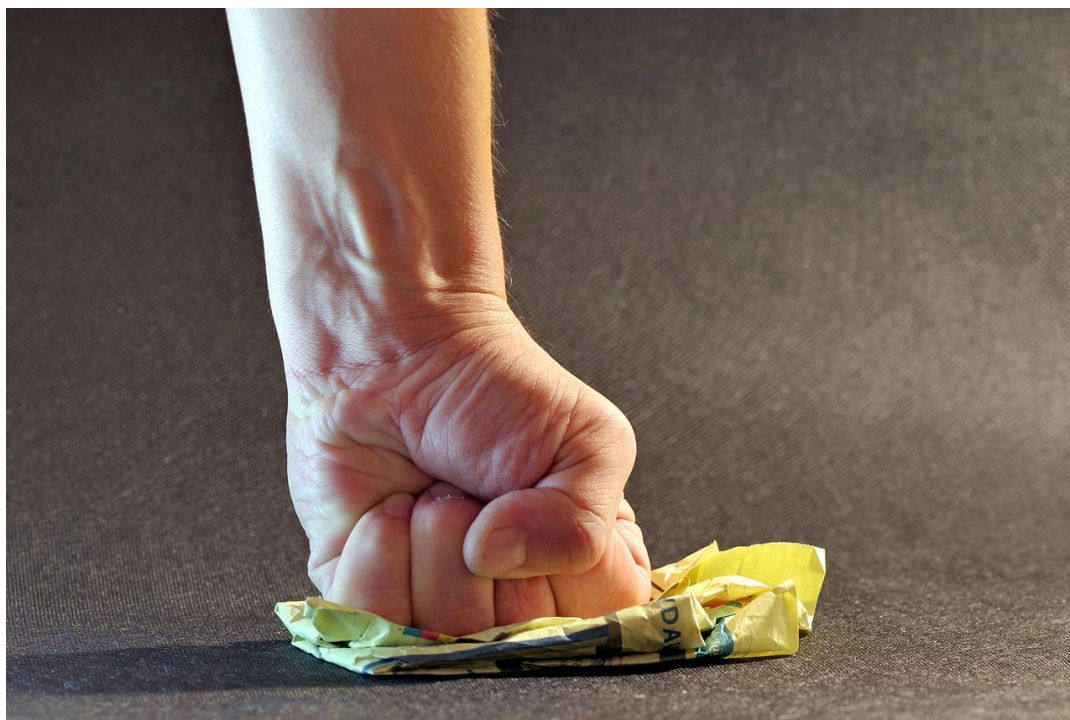

„Ciemna strona ludzkości” czyli rozważania na temat agresji, złości i gniewu.



Fot.: Pixabay.com

Niektórzy wrzeszczą, przeklinają, szybko biegną przed siebie, walą pięścią w worek treningowy, rzucają talerzami o podłogę, drą kartki. Inni kierują tego rodzaju uczucia do wewnątrz, wówczas upijają się, kaleczą, głodzą, wycofują z relacji, cierpią na depresję. Nie ma człowieka, który nie odczuwałby tego rodzaju wewnętrznego, trudnego do wytrzymania napięcia. W tym artykule spróbuję odpowiedzieć na pytania, czym różni się złość od gniewu i agresji oraz czy tego rodzaju uczucia są nam w ogóle do czegośkolwiek potrzebne.

Agresja to działanie, mające na celu wyrządzenie krzywdy. Jest wrodzonym instynktem, który umożliwia nam obronę siebie i bliskich przed zagrożeniem. Jest potrzebna, aby przetrwać. Kiedyś musieliśmy polować, aby zdobyć pożywienie, dziś musimy rywalizować, walczyć o dobrą pracę, awans, pozycję społeczną, zainteresowanie ze strony partnera lub partnerki, wyegzekwowanie ważnych dla siebie spraw. Agresja jest blisko związana z seksualnością (ośrodki zawiadywania tymi instynktami znajdują się w jednym miejscu w podkorowych strukturach mózgu) i zdolnością do penetracji, można zatem powiedzieć, że bez agresji ludzkość nie mogłaby istnieć. Agresja „w granicach normy” daje nam siłę do potrzebnego działania. Ważne jest, aby w procesie wychowania i socjalizacji nie tłumić agresji, bo wówczas można ją zwrócić przeciwko sobie, ale jednocześnie warto wyposażać dzieci w narzędzia i

umiejętności potrzebne im do dobrego wyrażania agresji i kontroli jej, aby dać im w tej sprawie dobre wzorce.

Złość to sposób na odreagowanie tłumionej agresji. Jest jedną z podstawowych emocji, obok radości, smutku i strachu. Tak jak każda inna emocja, nie jest ani dobra, ani zła; ona po prostu jest. Zdarza się, że dochodzi do głosu w naszym świecie wewnętrznym, najczęściej w odpowiedzi na różne wydarzenia ze świata zewnętrznego, w odpowiedzi na frustrację czy niezaspokojenie, ale również w odpowiedzi na informacje ze świata wewnętrznego (nasze myśli i interpretacja otaczającej nas rzeczywistości). Może być wyrażana na różne sposoby, w tym konstruktywnie. Może manifestować się różnie w zależności od wieku, u dzieci może to być płacz czy marudzenie, u dorosłych bardziej podniesiony głos, krzyk, wyzwiska, bicie. Zgubna może być dla nas sytuacja odwrotna, gdy nie wyrażamy złości - ponosimy wtedy duże koszty zarówno fizjologiczne, jak i psychologiczne. Psychoterapeuci wskazują, że skutkami tłumienia złości, są m.in. zaburzenia depresyjne, zaburzenia lękowe oraz psychosomatyczne.

Gniew to bardzo silna, nieprzyjemna emocja, która może prowadzić do napięcia mięśniowego, przyspieszenia akcji serca i innych reakcji na poziomie fizycznym

oraz psychicznym. Może doprowadzić również do chronicznego stresu, lęku i depresji. W relacjach społecznych gniew może skutkować konfliktami i trudnościami w relacjach. Gniew to agresja poddana świadomości. To bardzo mocne uczucie, ale też takie, nad którym mamy kontrolę, które „nie uderza nam do głowy”, nie rządzi nami.



Fot. Pixabay.com

W książce pt. „Rozmowy o miłości, współczuciu i gniewie. Kiedy psychoanaliza spotyka neuronaukę” dr Cezary Żechowski za neurologiem Jaakiem Pankseppem wymienia dwa podstawowe systemy emocjonalne: poszukiwanie i jego rewers, czyli gniew. Poszukiwanie jest najstarszym systemem emocjonalnym, siłą, która pcha nas do dążenia do czegoś, chcenia czegoś; nie zawsze musi się to kończyć zaspokojeniem. Jak mówi dr Żechowski, poszukiwanie



Fot. Canva.com

jest bardzo istotne, ponieważ łączy się z eksplorowaniem środowiska zabarwionym możliwością doświadczania przyjemności i entuzjazmu. Jest to popęd, który dąży do jakiegoś celu (np. zdobycia dyplomu na uczelni), ale sam w sobie jest również przyjemny (przyjemnie jest studiować, dowiadywać się czegoś nowego, nabywać nowe umiejętności, lepiej i więcej rozumieć). Najczęściej dochodzi do spełnienia, popęd znajduje swój cel i ulega rozładowaniu. Potem poszukiwanie zaczyna się od nowa. Są różnice pomiędzy ludźmi w aktywności systemu

poszukiwania i do końca nie wiadomo, z czym są one związane. Przyjmuje się, że jeśli ktoś wychowywał się w dobrze funkcjonującej rodzinie, miał wystarczająco dobrych, uważnych i wspierających opiekunów, i wobec tego wykształcił bezpieczny styl przywiązania, jest w większym stopniu otwarty na rzeczywistość, spostrzega ją bardziej pozytywnie, częściej i chętniej „poszukuje”. Doświadczenie ciężkich przeżyć z kolei powoduje osłabienie siły systemu

poszukiwania. Według dr Żechowskiego za Pankseppem, jeśli poszukiwanie jest w jakiś sposób zablokowane, aktywuje się system emocjonalny zwany gniewem czy wściekłością. Jest to uczucie czegoś nieznośnego, czego chcielibyśmy się pozbyć. Gniew pojawia się w sytuacji, gdy doświadczamy frustracji i brakuje nam przyjemności, ukojenia, gdy jesteśmy głodni i nie możemy się najeść, gdy utraciliśmy miłość, gdy jesteśmy maltretowani, odrzucani, gdy jesteśmy ofiarami czy świadkami przemocy i nie możemy reagować, gdy nasze potrzeby są niezaspokojone, a granice nadszarpnięte i poprzekraczane. Nie możemy tłumić gniewu, ponieważ wówczas pojawia się on w postaci nieświadomej i tracimy nad nim kontrolę. Możemy zacząć zachowywać się destrukcyjnie wobec innych, często bliskich. Czasami gniew jest konieczny, może o czymś ważnym informować, pozwala obronić siebie czy kogoś przed zagrożeniem, identyfikować i umacniać nasze granice, abyśmy nie pozwalali ich przekraczać, nie pozwalali używać nas. Destrukcyjny gniew jest powiązany z mściwością, zemstą i poszukiwaniem uzasadnienia dla zadawanych innym krzywd. Jeśli mamy świadomość tego stanu w sobie, możemy go przekształcać, szukać rozwiązań trudnych i niekorzystnych dla nas sytuacji.



Fot. Pixabay.com

Z artykułu jasno wynika, że zarówno złość, jak i gniew czy agresja, są obecne w naszym życiu niemalże na co dzień i są nam potrzebne, czasem wręcz niezbędne. Wówczas, gdy jesteśmy w stanie rozpoznać w sobie tego rodzaju uczucia czy stany wewnętrzne, przyjąć je i poddać refleksji, mogą one stanowić ważny komunikat o naszej aktualnej sytuacji czy pozycji w otaczającej rzeczywistości. Mogą „powiedzieć” nam o tym, czego nam brakuje i czego

doświadczamy w relacjach. Złość i gniew to energia, dzięki której jest możliwy ruch, zmiana, rozwój, dążenie do czegoś, ucieczka przed czymś. Wielką sztuką jest wytrzymać tego rodzaju napięcie, poddać je kontroli, „przerobić” w taki sposób, aby móc wyrazić bez destrukcji. W potocznej mowie istnieje powiedzenie, że złość piękności szkodzi. Skąd zatem taka ogólna niechęć do kontaktu z gniewem, agresją, złością? W tytule tego artykułu sama użyłam określenia – ciemna strona ludzkości. Myślę, że wynika ona z lęku przed siłą destrukcyjnych zachowań, przed przemocą, skrzywdzeniem, zniszczeniem, bólem, cierpieniem. Boimy się złego, którego możemy doświadczać od innych. Jednak Donald Winnicott, psychiatra, pokazuje, że nasz umysł broni się przed tym, aby analizować własną destrukcyjność. Trudno jest nam zbliżyć się do własnej agresji i identyfikować jej destrukcyjne motywy. Chcemy widzieć siebie dobrymi, czystymi, nieskazitelnymi, wyzbytymi z gniewu czy agresji, nastawionymi dobrze do świata i bliźniego.

W jaki konstruktywny sposób możemy wyrażać naszą złość, nasz gniew i agresję? Przede wszystkim ważne jest, aby umieć rozpoznać w sobie tego rodzaju uczucia, rozumieć, czemu się w nas pojawiają, z jaką sprawą czy sytuacją są związane. Ważne, aby umieć je w sobie zawrzeć i wytrzymać. Aby odczuwane napięcie nie zawsze skutkowało działaniem (destrukcyjne zachowania). Pewnie każdy powinien wypracować sobie swój wystarczająco dobry sposób radzenia sobie ze złością. Niektórzy uprawiają sport, inni stosują techniki relaksacyjne i

medytację, jeszcze inni rozmawiają z najbliższymi, przyjaciółmi, „wyżalają się”, szukają wspólnie rozwiązań (już sama rozmowa może pomóc nabrać dystansu do sprawy, ostudzić emocje, pozwolić na pojawienie się myślenia). Dobrze jest umieć w sposób asertywny wyrazić swoje emocje, potrzeby i oczekiwania związane z sytuacją przeżywania złości. Przy asertywnym zachowaniu werbalnym należy pamiętać o używaniu komunikatów „ja” – można po prostu powiedzieć np. „Jestem zły na ciebie, gdy się spóźniasz, a ja czekam tu na ciebie i moknę na deszczu”.

Warszawa, 26 sierpnia 2025r.

(-) Zuzanna Kędzierska

Zuzanna Kędzierska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)