

Gdy agresja wybucha

Agresja zaczyna się, gdy zostaje zablokowany spokojny przepływ interakcji między ludźmi i jedna ze stron nagle traci poczucie bycia wartością dla drugiej. Może przy tym chodzić o jakiś drobiazg, kiedy, na przykład, mężczyzna nie zwraca uwagi na to, co mówi jego żona, i nie traktuje jej poważnie, albo o większą stratę, jeśli po dwudziestu latach małżeństwa mówi, że od trzech lat ma romans z inną kobietą i chciałby się rozwieść. W pierwszym wypadku skutkiem może być frustracja – koktajl złożony ze smutku i złości – i z pewnością kobieta zareaguje jakimś krytycznym zdaniem lub oskarżeniem. W drugim poczuje się jak ktoś, komu usunięto ziemię spod nóg, a jej reakcją będzie wściekłość, gniew i nienawiść.

Osoby, które mają do czynienia ze zdarzeniami pierwszego typu, mogą traktować je jako mało znaczące – i mają rację, jeśli nie powtarzają się one zbyt często. W tym drugim wypadku za takimi mało znaczącymi detalami może ukrywać się głębszy przekaz. Głównym problemem jest wtedy zazwyczaj poczucie obojga partnerów, że stali się mało lub w ogóle nieważni dla drugiej strony.

To samo może mieć miejsce między rodzicem i dzieckiem. Gdy rodzic czuje się niepewnie w swojej roli, wówczas dziecko testuje jego granice, jest uparte, nie chce spełniać próśb i poleceń. Wtedy od takiego

rodzica można usłyszeć słynne zdanie: „Moje dziecko działa mi na nerwy!”.

Nieraz zadawałem sobie pytanie: dlaczego tak jest? Dlaczego stajemy się agresywni, gdy tracimy poczucie bycia kimś wartościowym dla osób, które kochamy, dla naszych dzieci, kolegów czy klientów? Dlaczego nie reagujemy po prostu smutkiem, czyli emocją, która byłaby bardziej na miejscu w takiej sytuacji?

Owszem, zdarza się, że kiedy minie już pierwszy napad złości, przychodzi smutek. Zanim jednak to się stanie i poczujemy się bezbronni, musimy najpierw zademonstrować naszą siłę! Jakikolwiek są przyczyny tego ataku agresji, polega on na tym, że zamiast przyznać się do swojej porażki – i powiedzieć: „Czuję się bezwartościowy i nieważny dla ciebie” – przerzucamy winę na drugą osobę.

Między dorosłymi i dziećmi zachodzi tutaj istotna różnica.

Kiedy dorosły zaczyna czuć, że przestał być wartościową dla swojego partnera, partnerki lub dziecka, jest to zawsze zgodne z prawdą. To znaczy, że faktycznie poniósł porażkę, bo nie udało mu się stać się kimś tak ważnym dla drugiej osoby, jakby chciał.

Nie jest to przestępstwo i nie idzie się za to do więzienia. Należy potraktować to jako kolejny krok w procesie rozwoju: wezwanie, aby nauczyć się, jak zamieniać swoją miłość w czyny, w których również mój partner, partnerka lub dziecko poczują miłość.

Sytuacja dzieci jest diametralnie różna.

Kiedy dzieci tracą poczucie bycia wartością dla swoich rodziców lub swojej rodziny, nie ponoszą za to żadnej odpowiedzialności.

Z dwóch powodów: po pierwsze, dzieci nie są odpowiedzialne za jakość swoich relacji z rodzicami. Wszystko, co mogą zrobić – i co zawsze robią – to współdziałać i starać się znaleźć swoje miejsce w rodzinie.

Na przykład: gdy między rodzicami dochodzi do ostrych konfliktów, każde z dwójki rodzeństwa znajduje własny sposób na współdziałanie. Starsze będzie w większości wypadków trzymało się z dala od strefy walki i starało nie powodować dodatkowych konfliktów, młodsze zaś przyjmie rolę tak zwanego trudnego dziecka, kierując uwagę dorosłych na siebie i w ten sposób starając się odwozić ich od sporów. Może się jednak zdarzyć, że starsze dziecko będzie wyładowywać swoją agresję poza domem, a młodsze stanie się introwertyczne ponad miarę – lub na odwrót. Życie nie jest logiczne.

Po drugie – w kwestii odpowiedzialności dzieci – małe dzieci i niemowlęta nie podejmują świadomych decyzji dotyczących swojego zachowania. Reagują tylko na jakość związku z dorosłymi i na aktualną atmosferę w rodzinie. Kiedy będą starsze, część ich zachowania stanie się, oczywiście, efektem świadomych wyborów, ale w konkretnych sytuacjach nadal będą reagowały tylko tak, jak będą mogły.

Kto jest odpowiedzialny?

W związku dwojga dorosłych osób obie są jednakowo odpowiedzialne. To znaczy, że obie odpowiadają za kierunek, w którym zmierza związek, za naprawianie błędów i odkrywanie nowych, bardziej konstruktywnych sposobów bycia razem. Proszę jednak zwrócić uwagę na słowo: odpowiedzialne. To coś zupełnie innego niż: winne. Obie z pewnością starały się, jak mogły, a mimo to doszło do sytuacji, w której uświadomiły sobie, że dotychczas nie wiedziały o sobie wszystkiego, albo że to, co wiedziały, okazało się tylko częścią prawdy lub fałszem.

W relacji między dorosłym i dzieckiem odpowiedzialność spada w stu procentach na dorosłego.

Dzieci mają wprawdzie pewien wpływ na wzajemne relacje, ale nie są w stanie odpowiadać za ich jakość. Proszę nie rozumieć tego zdania jako moral-

nego wstawiennictwa za słabszym - wskazuje ono jedynie na granice dziecięcych kompetencji. Innym ich ograniczeniem jest, na przykład, niezdolność do zadbania o siebie - w sensie fizycznym, psychicznym i duchowym - aż do wieku około dwunastu lat.

Poza tym wszędzie jest tak, że ten, kto sprawuje władzę, odpowiada za jakość relacji z osobami znajdującymi się niżej. Nie jest to norma moralna, ale zwykły fakt, który możemy obserwować, na przykład, w korporacjach. Dotyczy to także nauczycieli, wychowawców, dyrektorów szkół, przewodniczących partii, kierowników poczty i pracowników społecznych. W rodzinie oznacza to, że dorośli są całkowicie odpowiedzialni za atmosferę i kulturę życia. Każdy może, oczywiście, zdecydować, czy bierze tę odpowiedzialność na siebie, czy nie - ale ona i tak na nim ciąży! Nie można jej ani delegować na kogoś innego, ani rozciągnąć przez demokratyzację relacji z dziećmi.

Dzieci są ofiarami

Celowo użyłem w tytule słowa „ofiara”, żeby podkreślić, że dobro i rozwój dzieci zależą całkowicie - w stu procentach - od postępowania rodziców oraz od atmosfery i kultury bycia, jaką budują w domu. Dziadkowie, wychowawcy przedszkolni i nauczyciele również mają pewien wpływ - nie są nieważni - ale nie jest on tak znaczący. Na szczęście - albo na nieszczęście!