

Złość

Okruchy ekozoficzne

Bycie aktywistą ekologicznym to prawdziwe wyzwanie. W ważnych dla nas kwestiach codziennie spotykamy się z niekończącą się litanią nekrologów. Miejsca, krajobrazy, rzeki, oceany, powietrze, ziemia i zamieszkujące te przestrzenie pozaludzkie istoty nieustannie ustępują pod cywilizacyjnym walcem. Każdego roku, każdego dnia i w każdej sekundzie jest coraz mniej życia i coraz więcej ludzkiego porządku opartego na betonie, plastiku, metalu i szkłe. Stąpamy po cienkiej granicy balansując między życiem a śmiercią. I nie dotyczy to tylko jakiejś tam przyrody, ale też nas, naszych dzieci, wnuków i przyszłych pokoleń, które odziedziczą po nas świat. Przyroda nas nie potrzebuje. To my potrzebujemy jej.



Złość i agresja to różne rzeczy. Fot. Barbara Wojtaszek

Tak, tu chodzi o sprawy życia i śmierci. I jako istoty ludzkie zakorzenione w procesie ewolucji

zostaliśmy wyposażeni w odpowiednie narzędzia, by w takich trudnych warunkach radzić sobie z tym, co nam zagraża. Służą do tego głównie emocje, dzięki którym potrafimy rozeznaczyć się w sytuacji i uzyskać energię do działania. Paul Ekman wyróżnił pięć emocji, które są dobrze przez ludzi rozpoznawane niezależnie od kontekstu kulturowego. Są to: złość, strach, smutek, radość i wstręt. Znaczące jest to, że aż cztery z nich wiążą się z doświadczeniem dyskomfortu. Nie może być inaczej, gdyż ich rolą jest sygnalizowanie nam potrzeby zmiany i działania. Mimo iż nie lubimy czuć się źle, to przeżywanie trudnych emocji ma charakter adaptacyjny.

Działając dla przyrody, z automatu wystawiamy się na złość, strach i smutek. Szczególnie złość i jej pochodne takie jak: gniew, irytacja, rozdrażnienie czy wściekłość są kłopotliwe. Wszystkie te emocje są bowiem obłożone społecznym tabu. W przestrzeni społecznej, w rozwiązywaniu sporów, emocje – a szczególnie złość – spostrzegane są jako nieproszeni goście. Wielu z nas prawdopodobnie sądzi, że dobre relacje międzyludzkie to takie, w których emocji nie ma, bo jeśli są, to z pewnością pojawią się problemy. Jest dokładnie odwrotnie. Złość jest bardzo ważną informacją o tym, co się dzieje i służy rozwiązaniu problemu. Dzięki złości mamy szansę na lepsze przystosowanie się do rzeczywistości.

Czy nie brzmi to jak bajka? Dlaczego w życiu jest inaczej? Jednym z powodów jest to, że mylimy złość z agresją. Wprawdzie złość może być źródłem zachowań przemocowych, jednak niekoniecznie musi do przemocy prowadzić. Złość jest emocją, natomiast agresja jest zachowaniem. Mamy wystrzegać się agresji, gdyż czyni ona szkodę innym, ale złość jako emocja jest niewinna. Agresja jako zachowanie zawsze jest wyborem, emocja zaś jest naturalną odpowiedzią organizmu na sytuację. Jak zatem radzić sobie ze złością? Jak wyrażać ją w sposób, który jest daleki od agresji?

Przede wszystkim dobrze jest dopuścić do siebie emocje, rozpoznać je i nazwać. Doświadczenie złości przyspiesza bicie serca i zwiększa ciśnienie krwi. Cały organizm mobilizuje się do działania. Za chwilę trzeba będzie coś konkretnego zrobić, wykonać jakąś pracę. Gdy po drugiej stronie jest osoba, wobec której czujemy złość, to najlepszą rzeczą jest zakomunikować jej to uczucie. I zrobić to, będąc przy sobie, czyli nazywając emocję i łącząc ją z jakimś zachowaniem. Bez oceniania, obwiniania i krzywdzenia. Zwykle też pod złością ukryte są inne emocje, głównie lęk i smutek. Jeśli i one zostaną wyrażone, to tworzy się przestrzeń do porozumienia i zbliżenia. Ostatecznie to, co dzieliło, jawi się jako sposobność do rozwiązania problemu. Ale dzieje się to wyłącznie wtedy, gdy obie strony mają otwarte serca, czyli gotowe są przyjąć cierpienie.

Najgorzej dzieje się wtedy, gdy złość zasila zachowania agresywne. Pojawiająca się spirala przemocy nie ma końca i sieje spustoszenie, zamykając serca na długi czas. Znamy z historii niejedno potwierdzenie tego mechanizmu, a i w życiu każdego z nas niemało jest takich sytuacji.

Dlatego w ruchu ekologicznym, gdzie doświadczamy złości niemal codziennie, bardzo ważne jest wystrzeganie się agresji. Zamiast tego mamy nauczyć się złość dopuszczać do siebie, mieścić ją w sobie i konstruktywnie wyrażać. Dotyczy to i pozostałych emocji: lęku i smutku.

Ci z nas, którzy nie potrafią radzić sobie z emocjami, ostatecznie szybko się wypalają, stają się obojętni lub dogmatyczni. Jesteśmy w grupie ryzyka. Jako wojownicy narażeni jesteśmy nie tylko na przeciwności losu, ale też na kontakt z własnymi demonami mogącymi zniszczyć nas i innych. Otwarte i czujące serce wydaje się być antidotum na te zagrożenia.

Dzikię życie to życie za pan brat ze złością, strachem, smutkiem, radością i wstrętem.

Ryszard Kulik