

Gniew



Bogdan de Barbaro

Gniew

niejedno ma imię

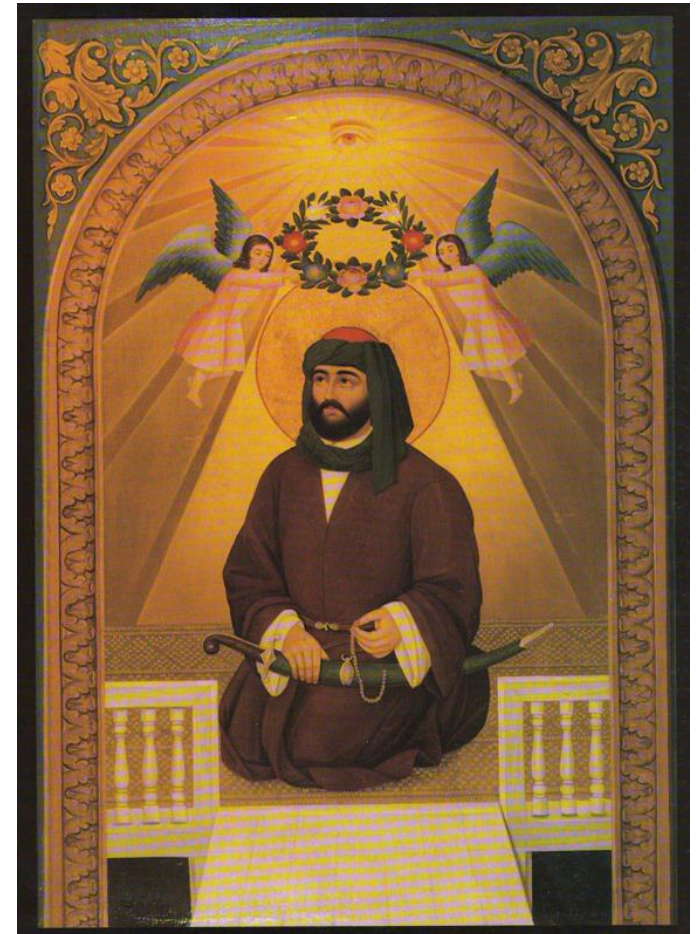


Bogdan de Barbaro

Motto

- *...im mniej nienawiści,
tym więcej zdrowia*

- Ali ibn abi Talib (VII w.)



O czym będzie mowa...

- ...o różnych gniewach
- ...o gniewie, który niszczy
- ...o gniewie, który nam gniew służy
- ...o gniewie w gabinecie psychoterapeuty

Spectrum gniewu (i konsekwencje)

- Irytacja
- Złość
- Gniew
- Wściekłość
- Wrogość
- Nienawiść



Gniew to „emocja negatywna”

- Projekcja (*„to on jest agresywny”*)
- Racjonalizacja (*„bronię wartości”*)
- Sublimacja (*„pojedziemy na tów”*)
- Dysocjacja (*„jakiś diabeł mnie opętał”*)
- Reakcja upozorowana (*„najmilsy...”*)
- Wyparcie (*„jestem człowiekiem łagodnym”*)

I. Gniew impulsywny

- Bo...
 - ...komputer działa za wolno
 - ...utknąłem w korku
 - ...dziecko wylało zupę
- Autorefleksja, badanie
 - okoliczności (i tego, co pod spodem)
 - progu reaktywności
 - sposobu „odreagowania”
 - czasu zalegania
- Refleksja >>> rozwój osobisty

II. Gniew tłumiony

- *Zawsze po rozmowie z szefem boli mnie głowa...*
- *Niedobrze mi się robi od Twojego gędzenia...*
- *Zmęczyło mnie to spotkanie...*

III. Gniew słuszny



- Jezus wypędził kupców ze świątyni (J 2,13-22)
 - (ale św. Paweł twierdzi, że „miłość nie unosi się gniewem” [I Kor 13, 5c])
- Gniew „słuszny” pojawia się, gdy zagrożone są wyznawane przez nas wartości
- Wyrażany zbiorowo może być sublimowany

IV. Gniew fanatyczny



- Jak go odróżnić od „słusznego”?
- Wymaga bańki ideologicznej
- Symuluje przekonania
- Dopuszcza niszczenia Innych
 - (gniew >>> wrogość >>> nienawiść)

Konsekwencje gniewu fanatycznego

Mowa nienawiści nasila uprzedzenia * Poczucia zagrożenia uruchamia jądro migdałowe u słuchaczy. Słuchacze są gotowi wtedy działać bezrefleksyjnie. *

Niechęć do grup zewnętrznych jest powiązana z gniewem i impulsami przemocowymi. * Jeśli grupa czuje się zagrożona, to zaczyna wierzyć, że przemoc wobec innych jest usprawiedliwiona. * **Trump prowokuje przemoc przeciwko tym, których nie lubi, słowami: „To nie są ludzie, to zwierzęta”.** * Wyobrażenia na temat członków „zdehumanizowanych grup” nie aktywują tych części mózgu, które odpowiadają za normalne społeczne poznanie, lecz aktywują wyspę, odpowiadającą za poczucie niesmaku.

Jak nie poddać się fanatyzmowi?

- Radzi Amos Oz
 - Zaciekawienie
 - Siła wyobraźni
 - Humor i autoironia
 - Umiarkowanie



[Amos Oz, „Do fanatyków”, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2018]

V. Gniew jako metoda polityczna



V. Gniew jako metoda polityczna



V. Gniew jako metoda polityczna



V. Gniew jako metoda polityczna



VI. Gniew wobec „Innego”



VI. Gniew wobec „Innego”



VI. Gniew wobec „Innego”



VI. Gniew wobec „Innego”



VI. Gniew wobec „Innego”



Refleksje na temat psychologii gniewu

Dlaczego Inny wywołuje gniew?

- Czynniki biologiczne - psychologiczne - społeczne
- Inny >>> agresja
 - Agresja „szuka” Innego
- Sublimacja – racjonalizacja
 - Organizacja agresji: „kibol – patriota”
 - U-przed-zenia: rasizm, homofobia, szowinizm, ksenofobia
- „Inny” we mnie
 - Inność seksualna
 - Nieakceptowane fragmenty *self* – konflikt nerwicowy

Wersja optymistyczna

- Inny >>> życzliwe zaciekawienie >>> wzbogacenie



Między wojną a dialogiem



- **Wojna kulturowa między liberałami a konserwatystami**
 - sprzężenie zwrotne
 - bańka informacyjna
 - „puste centrum”
- **Warunki dialogiczności**
 - po co jest rozmowa?
 - zasada pola dialogicznego
 - Kąt otwarcia: co go otwiera? - co zamyka?

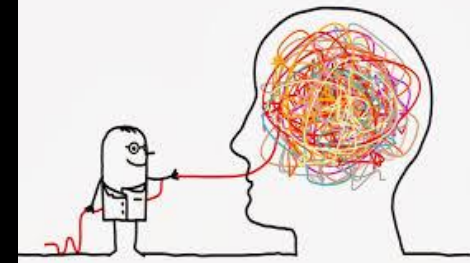
Niebezpieczeństwa gniewania się

- **Spirala gniewu**
- **Utrata refleksyjności**
- **Utrata szacunku do siebie i innych**

Niebezpieczeństwa niegniewania się

- Objawy psychosomatyczne
- Osłabienie konstruktywnej energii
- Utrata kontaktu z własnym JA

W gabinecie psychoterapeuty



- Agresja to energia niezbędna do życia
- Agresja to źródło niszczenia innych i siebie
- Poczucie bezpieczeństwa warunkiem dotarcia do gniewu
- Gniew może być przeniesiony z rodzica na terapeutę
- Bezpiecznie wyrażony gniew oczyszcza
- W terapii: rozbijanie gniewu rodzinnego

A zatem...

- **Poznaj siebie i swoje gniewy...**
- **...i zadbaj o refleksyjność.**

- **Dostrzeż złożoność świata...**
- **...nie popadając w relatywizm etyczny.**

Dziękuję za uwagę

