

## AGRESJA w masce uprzejmości

*Agresja kojarzy nam się z reguły z krzykiem, rękoczynami, grabieżą. Tymczasem jest taki rodzaj agresji (biernej), w której nie odnajdziemy żadnego z tych elementów. A jednak potrafi wyrządzić szkodę nie mniejszą od tej powszechnie rozpoznawalnej. A może nawet większą. Co gorsze, trudno jest ją rozpoznać, zdemaskować, bronić się przed nią. Ba, osoba broniąca się przed bierną agresją bywa często oskarżana, że to ona jest agresorem, że się „czepia”, wywołuje konflikty, dokucza niewinnym ludziom, wywołuje niepotrzebne zamieszanie. Bo, jak mówi stare porzekadło „agresor dziurki nie robi, a krew wypije”. Nie widać szkody gołym okiem, więc o co ten krzyk?*



**Agresor stroi się w piórka Ofiary a pokrzywdzonego ustawia w roli Prześladowcy.** Często udaje mu się przekonać do swoich argumentów innych ludzi, którzy staną w jego „obronie”, a nawet napiętnować i wykluczyć pokrzywdzonego z grupy. Człowiek dotknięty bierną agresją jest najczęściej bezradny. Nie ma mu kto pomóc, bo z reguły trudno nam jest zrozumieć, że to on jest osobą skrzywdzoną.

**Na pierwszy rzut oka** taka sytuacja wydaje się nieco wydumana, mało prawdopodobna. A jednak każdy z nas z pewnością zetknął się z bierną agresją nie raz i co najmniej raz stosował ją wobec innych. Czy nie zdarzyło nam się być ignorowanym w urzędzie? Teoretycznie nic złego nam nie zrobiono. A jak się wtedy czuliśmy? Czy nie doświadczyliśmy dyskomfortu „cichych dni”? Nie było krzyku, awantur, bijatyki. Ale oddychać się nie dało. To tylko jeden z objawów biernej agresji. Zdaniem Iwony Korcz z Uniwersytetu Zielonogórskiego, aż 75 % kobiet i 50 % mężczyzn stosuje bierną agresję. Zatem problem jest dużo poważniejszy niżby się wydawało. Jeżeli dodamy do tego tych, których agresja jest widoczna gołym okiem, to okaże się, że żyjemy w społeczeństwie przesiąkniętym agresją. I nie ma w tym nic nadzwyczajnego, bo agresja jest jedną z nieusuwalnych składowych naszego życia. Problem nie tyle w tym, że jest, ale w sposobach radzenia sobie z jej wyrażaniem i przeżywaniem.

**Istotą agresji jest** skłonność do częstego używania przemocy w relacjach z innymi jako sposobu rozwiązywania konfliktów bądź realizacji celów życiowych. Ktoś, z kim wspólnie pracowaliśmy przy realizacji danego projektu, może zapomnieć wymienić nas jako współtwórcę sukcesu. To się może zdarzyć każdemu. Ale, kiedy „zapominanie” staje się regułą, mamy do czynienia z bierną agresją. Agresor realizuje w ten sposób swój cel bycia „najlepszym”, „najważniejszym”, „jedynym”. Istota przemocy polega, w tym przypadku, na zawłaszczeniu cudzych praw do bycia docenionym, cieszenia się z sukcesu, wymazywaniu ze społecznej świadomości.

Z nieco innym mechanizmem mamy do czynienia w przypadku uporczywego, długotrwałego nieodpowiadania na podania, listy, wnioski. Świadomego „olewania”. Tu przemoc polega na odbieraniu prawa każdego człowieka do bycia traktowanym w sposób podmiotowy, z uwagą i szacunkiem. Można nie zdążyć z odpowiedzią raz, zagapić się, zapomnieć. Kiedy staje się to regułą, mamy do czynienia z bierną agresją.

**Sytuacja osób dotkniętych bierną agresją** jest tak dramatyczna nie tylko dlatego, że nie jest łatwo rozpoznać agresję w z pozoru zwyczajnych, „niewinnych” zachowaniach. Utrudnia ją

dotkliwość fakt, że agresorzy deklarują coś zupełnie przeciwnego, do tego co robią. Deklarują „troskę”, „docenianie i popieranie”, „dokładanie starań”. Otoczenie, nie potrafiąc odczytać symptomów biernej agresji, zdaje się na ich słowne deklaracje i nie rozumie dlaczego nie wystarczają one pokrzywdzonym. Wobec biernej agresji w masce uprzejmości jesteśmy, wszyscy, szczególnie bezbronni.

**Ale najbardziej bezbronni są osoby z niepełnosprawnościami i ich opiekunowie.** Toteż doszło do okupacji Sejmu. Protestu, który był krzykiem sprzeciwu wobec społecznej biernej agresji, tym głośniejszym, że za tło miał majówkowe grillowanie, świętowanie. Wszyscy jesteśmy winni! Bo dla realizacji swojego celu, życia w świętym spokoju, wszak dość mamy własnych trosk, woleliśmy nie widzieć, nie słyszeć, nie mówić. Popełniliśmy grzech zaniechania! A przecież mamy jak najlepsze intencje. Pokazują to wyniki sondaży, w których blisko 90% badanych deklaruje poparcie dla postulatów protestujących. Gdzie byliśmy wcześniej – przez dziesiątki lat?

**Co sprawia, że mówimy jedno, a robimy drugie?** To osobowość typu bierno – agresywnego. Jeżeli rozpoznasz u siebie skłonność do stawiania biernego oporu, ponuractwa, narzekania na zły los, zawiści wobec odnoszących sukcesy, krytykanctwa, to znak, że cechuje cię tego typu osobowość. Jest ona efektem „zamrożenia w gniewie”, nieuporania się z „żałobą”, nie radzenia sobie z uogólnionym poczuciem winy. Efektem nie radzenia sobie z trudnymi emocjami.

**Na szczęście to da się „naprawić”.** A póki co starajmy się zachować dystans, nauczmy się żartować w trudnych sytuacjach, i nie nagradzamy biernej agresji.

**PAMIĘTAJMY, nie – na – widzieć, znaczy nie widzieć drugiego człowieka!**

dr Jadwiga Kwiek

psycholog, psychoterapeuta



*Skrót wykładu wygłoszonego w ramach cyklu spotkań wsparcia psychologicznego dla rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami organizowanych przez Tarnowskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych TARSON. Tarnowo Podgórze, 16.05.2018.*