

Riekje Boswijk-Hummel:

Harag

Felismerni, megérteni, elengedni

Példa

Képzeld el, hogy az egész napos kemény munka után hazaérsz.

Nagyon meleg van, kimerültél, izzadtnak érzed magad és nagyon vágsz egy kis felfrissülésre.

Egy kis tavacska közelében laksz, amelyben rendszeresen úszol, elhatározod tehát, hogy elmegy fürödni.

Összeszeded az úszóholmidat, magadhoz veszel némi élelmet, és elindulsz. Nagy kedvet érzel arra, hogy úszás közben végre igazán kikapcsolódj, és utána egy kicsit a fűben feküdj.

A kis tó csak ötpercnyi sétára van a háztól; sietősen elindulsz, mert füledt meleg van, izzadtnak és piszkosnak érzed magad már. Az út kacskaringós, helyenként éles kanyarokat is vesz.

Amikor az utolsó kanyart elhagyod egyszerre utad állja egy óriási kerítés, rajta táblával: **„Tilos az átjárás.”**

Harag

- Haragra akkor gerjedsz, ha nem tudod elérni a célokat.
- Az energia megreked és rémületet érzel, a szervezeted pedig stresszhormonokat termel, nyomás alá kerül.
- **Ha haragszol, figyelmed az akadályra irányul**, ami azt jelenti, hogy a célokat megváltozik, az akadály legyőzése válik a céloddá, annyira fontossá is válhat, hogy közben elfelejtkezel az eredeti célodról.

A harag okai:

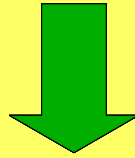
- **tehetetlenség érzése**: a cél elérése akadályba ütközik
- **vágy**: az elérhetetlen cél vonzó, táplálja a harci kedvet
- **illúziók (remény)**: fenntartja a vágyat, a célhoz való kötődést
- **cselekvésképtelenség miatti kétségbeesés**

A harag fennmaradásának és a harc folytatásának oka lehet:

- **a vereségtől való félelem**
- néha maga a **küzdelem a fontos**, mert a vitalitás érzésével tölt el, éberén tartja a figyelmet, izgalmat hoz (a harc szeretete)
- **félelem a megaláztatástól** - sokan lealacsonyítónak érzik a veszteséget - nem elég, hogy nem tudod elérni a célot (ami már önmagában is fájdalmas), hanem a harcban is alulmaradsz az akadállyal szemben

A harag, a félelem és a fájdalom:

- A harag mögött a fájdalomtól való félelem áll: a cél megghiúsulása fájdalmas lenne.
- A harag erőnek és magabiztosságnak tűnik ugyan, de nem az!
- **A dühös emberek valójában félnek** a rájuk leselkedő vagy már átélt fájdalomtól, ami fájdalmat nem akarják, nem merik átérezni.
- **Ahelyett, hogy figyelmet kérnének a fájdalmuknak**, haragra gerjednek, támadásba lendülnek, és az esetek többségében ez visszafelé sül el: a másik fél lesz mérges rájuk vagy okoz fájdalmat nekik.
- A haragos emberek összezavarják a többieket azzal, hogy hibás módon követelnek figyelmet saját fájdalmuknak.



**SENKI NEM ÉRZI A SAJÁT FÁJDALMÁT ADDIG, AMÍG
MÉRGES!**

Hogy a fájdalmat már elszenvedte-e, vagy még csak fél a jövőbeni fájdalom lehetőségétől, az mellékes.



A HARAG TEHÁT MENEKÜLÉS A FÁJDALOM ELŐL

A harag definíciója:

- 1) A stresszhormonok által felerősített energia (frusztráció), amely valamilyen akadályra irányul azzal a céllal, hogy az akadályt elhárítsa az útból, és ezzel kivédje a fenyegető fájdalmat vagy eltávolítsa az akadályt, és ezzel az akadály által okozott fájdalmat meg nem történtté tegye vagy megelőzze.
- 2) A harag a fájdalomtól való félelemből születik és valamilyen akadály ellen irányul azzal a céllal, hogy az akadályt leküzdje és ezzel a fájdalmat meg nem történtté tegye, vagy megelőzze.
- 3) A fájdalom zavart - és ezáltal zavart keltő - kifejezése, amely valaki más ellen irányul azzal a szándékkal, hogy azt hibáztassa és arra ösztönözze, hogy az okozott fájdalmat meg nem történtté tegye.

A harag lényege: a hibáztatás

A harag mindig célt keres magának: mindig irányul valakire, vagy valamire



- Ez az a valami vagy valaki, akit akadálynak tekintenek, és ezért vétkesnek kiáltanak ki.
- Legtöbbször ennek nincs alapja, hiszen talán senki nem hibás (pl. hirtelen szívinfarktus), azonban szükség van a haragra (orvosok) ahhoz, hogy elfedje a fájdalmat (hózzátartozó elvesztése).

A harag megnyilvánulásai:

1) Közvetlen megnyilvánulások magára az akadályra irányulóan:

- konfrontáció a tárgyakkal: ha az akadály tárgy
- összetűzések: ha az akadály egy személy
 - szóváltás
 - veszekedés
 - eszkalálódás: verbális erőszak (!), vádaskodás, tomboló düh (!), átkozódás, sértegetés
 - testi erőszak
 - megalázás (!)

2) Közvetlen megnyilvánulások harmadik félre irányulóan:

- levezetés helyben: dühös vagy az anyádra, de belerúgsz a kutyába
- levezetés másnál/máshol: panaszkodás barátoknak

3) Közvetett megnyilvánulások: amikor a harag tudattalanná válik, mert elnyomják

- küzdés a gyengeségre apellálva: áldozati könnyek (nem azért sír, hogy elengedje a célját, hanem a küzdelem új módjaként használja), duzzogás, durcáskodás
- megtorlás: büntetés, távolságtartás, megvonás, cinizmus, megbetegedés, kibeszélés, irigység, zaklatás

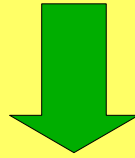
4) Önvád és sajnálkozás, önostorozás: a haragot magam ellen irányítom megint csak azért, hogy meneküljek a fájdalom elől (pl. én vagyok a hibás, amiért megcsaltak), hogy ne kelljen szembe néznie azzal a fájdalommal, amit a másik okozott nekem a tetteivel (pl. hűtlenség, hazugság)

önvád ≠ őszinte megbánás!

Önvád - megbánás - harag

- 1) Önvád és sajnálkozás, önostorozás: a haragot magam ellen irányítom megint csak azért, hogy meneküljek a fájdalom elől (pl. én vagyok a hibás, amiért megcsaltak), hogy ne kelljen szembe néznem azzal a fájdalommal, amit a másik okozott nekem a tetteivel (pl. hűtlenség, hazugság)
- 2) Megbánás: amit akkor érzünk, amikor felismerjük az általunk másnak okozott fájdalmat.

Sok ember nem mer szembe nézni a megbánással kapcsolatos érzéseivel, mert azok szintén nagyon fájdalmasak tudnak lenni. Ilyenkor a megbánást úgy hárítják el maguktól, hogy szemrehányásokká, haraggá „alakítják”: ahelyett, hogy azt éreznék, hogy hibáztak, fájdalmat okoztak (és ezt átérezni valóban fájdalmas), inkább haragosak lesznek, és a másik szemére vetik, hogy nem csinált semmit, vagy valamit máshogyan kellett volna tennie („nem tudsz túllépni dolgokon!?”)



Σ:

- a haragot magunkra irányítva: **önvéddá** alakítjuk
- a **megebánás okozta fájdalmat** is haraggá alakíthatjuk, hogy a másik embert hibáztathassuk
- **közös vonás:** tudattalan folyamatok, felismerésük nehéz!
- azt célszerű megvizsgálni hozzá, hogy a másik tényleg csak véttlen áldozat-e, akinek fájdalmat okoztál a viselkedéseddel, vagy pedig valóban tehetett volna ő is valamit másként?