

AGRESJA JAKO ZJAWISKO PSYCHOLOGICZNE

Barbara Pilecka

Pojęcie agresji

W literaturze psychologicznej istnieją różne koncepcje agresji. Podanie ścisłej definicji agresji nie jest zadaniem łatwym, chociażby z tego powodu, iż w języku potocznym temu terminowi nadaje się różnorodne znaczenia. Interesująca wydaje się definicja Ranschburga, zgodnie z którą **agresją** nazywamy każde zamierzone działanie, w formie otwartej lub symbolicznej, mające na celu wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty lub bólu. Agresją jednak może też być zachowanie, które traktowane jest jako narzędzie do osiągnięcia różnych celów, nieraz społecznie użytecznych, w myśl niesławnej zasady „cel uświęca środki.”

Należy dodać, że istnieje wyraźne rozróżnienie gniewu i agresji. **Gniew** należy do kategorii subiektywnych emocji współwystępujących z pewnymi procesami poznawczymi i fizjologicznym pobudzeniem. Gniew jest swoistym doświadczeniem emocjonalnym, modyfikowanym przez procesy poznawcze. Rodzi się bowiem w wyniku naszej interpretacji zjawisk otaczającego nas świata.

Natomiast agresja, jak już wspomniano, nawiązuje do jawnego zachowania, którym kieruje zamiar, aby wyrządzić komuś krzywdę lub go zranić. Agresję można z łatwością zaobserwować. Nie musi towarzyszyć jej emocja gniewu. Na marginesie dodać można, że agresja nie jest włączona jako osobna kategoria diagnostyczna do Klasyfikacji Chorób Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Agresja jest natomiast częścią składową wielu zaburzeń osobowości, jak na przykład: osobowości antyspołecznej, osobowości pogranicznej, postresowych zaburzeń osobowości. Można zatem mocno podkreślić, że agresja występuje ze szczególną siłą w różnego typu zaburzeniach osobowości.

Pozostaje nam jeszcze zdefiniowanie **wrogości**. Jest to cecha osobowości odzwierciedlająca szczególne powiązania uczucia gniewu oraz werbalnej i behawioralnej agresji, wyrażonych bezpośrednio wobec drugiego człowieka. Chroniczna wrogość jest niezwykle niekorzystna dla zdrowia psychicznego, a nawet fizycznego. Doprowadza bowiem, jak świadczą wyniki różnych badań, do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. Doświadczenie gniewu oraz jego wyrażanie modyfikowane są przez wiele czynników. Należą

do nich: cechy osobowości, temperament, czynniki neurologiczne, endokrynologiczne i inne procesy fizjologiczne. Agresja zatem jest zjawiskiem niesłychanie złożonym, występuje w całym bogactwie różnorodnych uwarunkowań.

Geneza agresji

W literaturze psychologicznej spotyka się różne koncepcje dotyczące źródeł powstawania agresji.

Agresja jako instynkt

Za twórcę tej koncepcji uznać można Zygmunta Freuda. Agresja jest według twórcy psychoanalizy instynktem niezmiennie związanym z naturą człowieka. W życiu jednostki działają dwa potężne instynkty: **instynkt życia – Eros** oraz **instynkt śmierci – Tanatos**. Pochodną instynktu życia jest miłość, a agresja wypływa z instynktu śmierci. Nasza osobowość jest areną walki tych dwóch instynktów. Ich współdziałanie powołuje, że każda miłość w pewnym stopniu naznaczona jest dozą agresji. Uwalnianie agresji oznacza cierpienia dla drugiego człowieka. Niebezpieczne jest również tłumienie agresji. Człowiek bowiem wtedy traci nad nią kontrolę. Tłumiona agresja staje się pożywką tendencji autodestrukcyjnych. Jednostka skazana jest bądź na niszczenie innych, bądź też na destrukcję własnej osoby. Niezwykle ważne zatem jest znalezienie bezpiecznych sposobów wyzwalania agresji tkwiącej w każdym z nas. Ukryta w nas agresja może zostać uwolniona z różnych przyczyn, niejednokrotnie irracjonalnych (co jest tragiczne), na przykład z powodu, że ktoś jest zwolennikiem innej drużyny piłkarskiej.

Agresja jako reakcja na frustrację

Frustracja to stan niezaspokojenia naszych potrzeb. Rodzi to napięcie emocjonalne, które rozładować może agresja. Zachowania agresywne mogą przebiegać w różnych kierunkach, najczęściej jednak kierują się na osobę lub przedmiot będące sprawcami frustracji. Mogą zostać przeniesione na inne obiekty lub skierowane na siebie samego.

Agresja jako wyuczony sposób zachowania

Kładzie się tutaj ogromny nacisk na to, że agresja – podobnie jak i inne sposoby zachowania – podlega procesom uczenia się. W tym kontekście szczególnie ważne jest obserwowanie zachowań agresywnych innych ludzi, szczególnie wtedy, gdy nie spotykają się z karą. Może tu wystąpić **zjawisko naśladowania** tych zachowań, dlatego też szczególną rolę przywiązuje się do środków masowego przekazu, które mogą być swoistą lekcją agresji.

Zwolennicy tej koncepcji podkreślają mocno, że zachowania agresywne, które nie spotykają się z karą, mają tendencję do wzmocnienia, zatem powtarzają się. Obserwacja cudzych zachowań agresywnych jest również niebezpieczna. Niezależnie jednak od przyjętej koncepcji stwierdzić można, że w każdym zachowaniu człowieka jest wyraźny element wyuczenia. A frustracja wyzwała tkwiącą w nas agresję.

Neopschoanalityczna koncepcja agresji i wrogości

Agresja nie jest zjawiskiem jednolitym i łączy się z innymi emocjami. Interesujące powiązania różnych emocji znajdujemy w teorii Karen Horney. Ta przedstawicielka teorii neopschoanalitycznych, kładących nacisk na społeczne uwarunkowania rozwoju osobowości, spostrzega specyficzne powiązania pomiędzy wrogością a lękiem. Aby lepiej zrozumieć naturę tych powiązań, dodać należy, że Horney wyraźnie wyodrębnia, idąc śladami Freuda, **lęk i strach**.

Lęk jest zjawiskiem nieproporcjonalnym do zagrożenia, w przeciwieństwie do strachu. Na przykład o lęku możemy mówić wtedy, gdy człowiek boi się każdego psa, nawet przyjaźnie nastawionego. Strach pojawia się w kontakcie z psem chorym na wściekliznę, stanowiącym śmiertelne zagrożenie dla człowieka.

Silna agresja może stać się bezpośrednią przyczyną lęku. Jest również zależność odwrotna. **Wypieranie wrogości**, a więc spychanie jej do podświadomości, prowadzi do bezradności. Rodzi się tutaj proste pytanie: Jak przejawia się wypieranie wrogości? Może oznaczać ono „udawanie”, że wszystko jest w porządku. Człowiek powstrzymuje się od walki wtedy, gdy powinien walczyć czy przynajmniej ma ochotę walczyć. Lęk lub strach może powstrzymać go przed walką. Tłumi wrogość i wtedy nasila się poczucie bezradności. Tworzy się swoiste błędne koło.

Wyparcie odbywa się automatycznie. Jest wiele powodów tego procesu. Niektórzy ludzie po prostu nie mogą się pogodzić z własną wrogością. Świadomość własnej wrogości trudno jest znieść z różnych przyczyn. Można kogoś kochać i odczuwać do niego wrogość – na przykład w stosunku do ukochanej matki. Niezmiernie trudno jest zaakceptować wrogość wobec osoby kochanej. W grę wchodzi również przyjęcie zasady, że nie godzi się mieć wrogich myśli i uczuć wobec własnych rodziców.

Wrogość może również być wywołana przez zawiść lub zaborczość. Wtedy nasz system wartości powoduje, że rozpoznanie u siebie wrogości budzi prawdziwą groźbę. Wówczas wyparcie stanowi najlepszą i w dodatku najszybszą drogę uspokojenia się. Dzięki wyparciu uczucie wrogości po prostu znika ze świadomości. Istnieje jednak w dalszym ciągu ukryte w mrokach podświadomości i może objawić się niespodziewanie, z niezwykłą siłą. Człowiek bowiem stracił już kontrolę nad sposobem wyrażania wrogości. Ponadto, wyparta wrogość prowadzić może do poczucia nieokreślonego lęku.

Inne, poważne niebezpieczeństwo tłumienia wrogości polega na tym, że jednostka może projektować własną wrogość na świat zewnętrzny i innych ludzi. Szczególnie **proces projekcji** – rzutowanie własnych uczuć, motywów postępowania, myśli na inne osoby – dotyczy danego człowieka, obiektu naszej wrogości. Mechanizm projekcji powoduje, że zaczynamy myśleć, że człowiek, którego nienawidzimy z całego serca, pragnie nas upokorzyć, zniszczyć czy też ograbić. Projekcja pozwala nam na wprowadzenie innego mechanizmu obronnego – **racjonalizacji**, a więc usprawiedliwienia swojego postępowania: przecież to nie my wyrządzamy komuś krzywdę, ale ktoś nam. Możemy zatem usprawiedliwić własne agresywne zachowania wobec tej osoby.

Według Horneya wrogość generalnie prowadzi do lęku, ale również i lęk prowadzi do wrogości. Skłonność do wypierania wrogości sięga swymi korzeniami okresu dzieciństwa. Jest kilka przyczyn wypierania wrogości w dzieciństwie. Należą do nich: bezradność, strach, miłość lub poczucie winy. Dziecko bowiem w pierwszych latach swego życia zależne jest od rodziców pod względem biologicznym, potem natomiast zależność wiąże się z psychicznym, intelektualnym i duchowym życiem dziecka. Zależność od rodziców w głównej mierze modyfikowana jest przez ich postawy oraz zamierzenia wychowawcze. Przytoczmy niektóre z nich. Rodzice pragnąć mogą, aby ich dziecko przede wszystkim było im posłuszne, uległe. Kurczowo trzymają je przy sobie. Prowadzi to do **bezradności**. Im bardziej uczyni się swoje dziecko bezradnym, tym mniej będzie miało odwagi, aby odczuwać lub wyrażać sprzeciw. Dziecko wypiera wrogość, bo potrzebuje dorosłych. Ta skłonność już się utrwali.

Rodzice również poprzez system gróźb, zakazów i kar doprowadzają do wypierania wrogości. Mogą oni także wzbudzać **lęk**, który prowadzi do tłumienia wrogości. Lęk ten wzbudzają poprzez przestrzeganie dziecka przed wielkimi zagrożeniami i niebezpieczeństwami. Im silniejszy jest lęk wywołany przez rodziców, tym mniej dziecko będzie miało odwagi, aby wyrażać, czy nawet odczuwać, wrogość.

Inna znamieną przyczyną tłumienia wrogości to **miłość**, a raczej jej brak. Niedostatek autentycznej miłości rodziców, a jednocześnie deklaracje typu: poświęcamy się dla ciebie do ostatniej kropli krwi, prowadzą do tego, że przerażone dziecko szczególnie silnie trzyma się rodziców oraz odczuwa strach przed buntem, aby nie stracić nagrody za uległość.

Są również **kulturowe uwarunkowania** tłumienia wrogości. W pewnych kręgach kulturowych dziecko zmusza się do poczucia winy za uczucie czy też przejawy wrogości lub sprzeciwu wobec rodziców.

Mogliśmy zatem prześledzić genezę tłumienia wrogości. Jest to negatywna tendencja. Z kolei swobodne ujawnienie agresji rodzi wiele zagrożeń. Obserwuje się je na co dzień. Ważne są zatem sposoby łagodzenia, rozładowywania agresji. Szczególnie interesująca jest metoda osłabiania agresji stosowana przez amerykańskich terapeutów, która nawiązuje do psychologii Wschodu. Gniew, agresję i wrogość zmniejszać możemy za pomocą różnych technik psycho-terapeutycznych. W dalszej części rozdziału przedstawiono propozycję jednej z nich.

Procedura osłabiania gniewu i agresji

Interesujący i wartościowy sposób eliminowania gniewu prowadzącego do agresji przedstawia R. Leifer. Z punktu widzenia buddyzmu gniew możemy traktować jako cierpienie. Osoba, której zadaliśmy ból, cierpi równie silnie jak jej prześladowca. Ponadto człowiek, który odczuwa gniew, nie może być szczęśliwy.

Z punktu widzenia buddyzmu są trzy przyczyny cierpienia:

- 1) **namiętność**,
- 2) **agresja**,
- 3) **ignorancja**.

Są to trzy trucizny. Namiętność ma różne imiona, na przykład: Pożądanie, Pragnienia. Agresja – kolejna trucizna, przeszkoda na drodze ku szczęściu – znana jest jako Nienawiść lub Awersja. Ignorancja może nosić nazwę Iluzji.

Łagodzenie gniewu odbywa się w siedmiu etapach.

1) Podjęcie odpowiedzialności

Oznacza to, że nie potępiamy nikogo lub niczego. Pozbywamy się naturalnej tendencji do czynienia wymówek lub usprawiedliwienia swojego gniewu poprzez potępianie innych, zrzucanie winy na warunki społeczne (np. ubóstwo) lub zaburzenia umysłowe związane z przeżyтыми traumatycznymi doświadczeniami, defektami genetycznymi lub brakiem równowagi hormonalnej.

Z biblijnej lekcji Hioba wynika, że gniew przeciwko temu, co jest i nie może być zmienione, jest grzechem i przyczyną cierpienia. Gniew rozpoczyna się w nas, w naszym umyśle i może być zmieniony, osłabiony, zredukowany poprzez ćwiczenia umysłu.

2) Stanie się świadomym

Człowiek musi uświadomić sobie leczniczą siłę świadomości, którą uzyskać można na drodze medytacji. Należy zdać sobie sprawę, że gniew podsyca energią sfrustrowanego pożądania i awersji. Nasze pożądania projektowane w przyszłość tworzą „projekt szczęścia”. Udaremnione projekty szczęścia wywołujące frustrację są podstawą motywacji naszego gniewu i agresji, poczucia bezradności, lęku i depresji. Rolą terapii jest więc zachęcenie, by zając się przyczynami gniewu i ustalić, w jakiej są relacji do projektu szczęścia.

3) Zrozumienie gniewu

Gniew rozpoczyna się wraz z naszymi pożądaniem, awersją i mechanizmami obronnymi. Myśląc o sytuacji, w której odczuwa się gniew, trzeba siebie samego zapytać: czego chcę – czego nie dostaję? co dostaję, a czego nie chcę? Człowiek musi zrozumieć, że im bardziej sztywne i zwarte są pożądania i awersje, tym bardziej podatny jest na gniew i agresję. Pożądana jest giętkość, która pozwala na rezygnację z nieosiągalnych celów, i akceptacja tego, czego nie możemy zmienić. A to prowadzi do osłabienia gniewu i agresji.

Umiejętność tolerowania frustracji, podstawa dojrzałej osobowości, eliminuje lub osłabia gniew. Dodać należy, iż ta specyficzna umiejętność zależy od temperamentu i innych wrodzonych czynników, bolesnych doświadczeń życiowych, treningów w tolerancji na frustrację. Największą rolę pełni jednak samodyscyplina oraz zasady moralne.

Z gniewem związane jest **poczucie bezradności**, którego jednostka jest nieświadoma lub mu zaprzecza. Poczucie bezradności określić można jako percypowaną niemożność zaspokojenia własnych pragnień. Rysuje się tu prosta zależność: nie ma pragnień – nie ma poczucia bezsilności.

Najważniejszy fakt dotyczący gniewu – człowiek, który go doświadcza, zazwyczaj zaprzecza własnej bezsilności lub ją tłumi. Jedną z psychologicznych funkcji gniewu jest redukcja poczucia niebezpieczeństwa poprzez posługiwanie się mechanizmem zaprzeczania

rzeczywistości i zastępowania bezsilności poczuciem pseudosiły lub pozornej siły. Należy przyjąć do wiadomości, że u podłoża gniewu tkwi bezsilność, wtedy można zarządzać energią płynącą z gniewu.

4) Refleksja

Należy zapoznać się najpierw z przyczynami gniewu, a potem pojąć, jak gniew powstaje. Wymaga to cierpliwości i samodyscypliny. Proces musi przebiegać powoli. Gniew niszczy nasze refleksje i umiejętność logicznej analizy. Dlatego po odczuciu gniewu, jak tylko można najszybciej, należy dokonać wizualizacji sytuacji, w której gniew pojawił się. Zapytaj siebie: czego pragnę, czego nie dostaję? co otrzymuję, czego nie pragnę? Gdy zidentyfikuje się swoje pragnienia, to można wyodrębnić przeszkody uniemożliwiające ich zaspokojenie.

Ważne jest, aby stać się świadomym uczucia frustracji, bezradności, lęku oraz zaakceptować je. Trzeba więc przejść gorzką lekcję, że nie zawsze można mieć to, czego się pragnie. Jeżeli reaguje się gniewem i działa agresywnie z powodu poczucia frustracji i bezradności, to trzeba ponieść konsekwencje takiego postępowania.

5) Decyzja

Decyzja wynika z uświadomienia sobie gniewu, frustracji i bezradności. Implikuje poszukiwanie alternatywnych sposobów zaspokojenia naszych pragnień. Pojawia się tutaj pytanie: czy jest jakiś inny sposób zdobycia tego, czego pragnę, lub uniknięcia tego, czego nie pragnę? Znalezienie alternatyw gniewu i agresji jest uwarunkowane poszukiwaniem innych sposobów zaspokojenia pragnień. Jest tu pewne zastrzeżenie. Pragnienia muszą być zaspokojone zgodnie z normami etycznymi. Znalezienie alternatyw do gniewu wymaga moralnej oceny sytuacji. Pojawiają się pytania: jeżeli postępuję w ten sposób, czy skrzywdzę kogoś? Czy może sam będę skrzywdzony poprzez konsekwencje tego czynu? Jeżeli znajdziemy legalną i etycznie poprawną drogę do zaspokojenia naszych pragnień, to potrzebujemy tylko odwagi, aby nią podążać. Jeżeli jednak nie ma już nic do zrobienia, to musimy zaakceptować trudną sytuację.

6) Relaksacja

U podłoża silnego stresu tkwi przekonanie, że nasze sprawy ułożą się niepomyślnie, a problemy pozostaną nie rozwiązane. Chroniczne zmartwienie, nasycone niepokojem, że nasze życie potoczy się nieodpowiednim torem, utrzymuje sympatyczny system nerwowy w stanie silnej aktywności, nim przyjdzie wyczerpanie i zaburzenie pracy układu sercowo-naczyniowego.

Gdy człowiek jest w stanie frustracji, bezradności i niepokoju, uczy się go metod relaksacji, aby wyciszyć reakcje systemu nerwowego. Najpierw uczy się, jak doznać relaksu ciała i umysłu gdy nie doznaje się złości, potem trzeba zastosować tę technikę, gdy gniew rodzi się, szczególnie gdy nie znajduje się alternatywnych rozwiązań swojego problemu. Relaksacja ciała i umysłu pod względem psychologicznym oznacza akceptację egzystencji taką, jaka jest obecnie, bez walki, aby cokolwiek zmienić i aby zaspokoić wymagania projektu szczęścia. Relaksacja, jak i medytacja, stanowią antidotum na gniew.

7) Otwarcie serca

Oznacza to zaniechanie posługiwania się mechanizmami obronnymi, przyjęcie bólu, że nie otrzymaliśmy tego, co pragniemy i że dostaniemy to, czego wcale sobie nie życzymy. W grę wchodzi tu rozwój bardziej giętkiej i otwartej postawy wobec życia. Gdy otworzymy się na uczucia frustracji, bezradności, wrażliwości, to nie będziemy odczuwać tak silnego lęku. Włączymy się w nurt życia z łagodnym i spokojnym umysłem. Gniew znacznie słabnąć, zmniejszy się jego częstotliwość i siła. Lekarstwem na gniew według tradycji buddyjskiej jest cierpliwość. Musimy znieść niepożądane rzeczy bez agresji, wtedy energia egoistycznych pragnień osłabnie. Wzmocni się tolerancja na niezadowolenie i frustracje życia.

Istnieje też inna specyficzna praktyka buddyjska, która pomaga osłabić gniew. Jest to medytacja „wysyłania i otrzymywania”. Medytujący wizualizuje przesyłanie innym poprzez „oddech” własnych pragnień i wartości oraz otrzymywanie od innych ich problemów, trudności, bólu. Prowadzi to do otwarcia serca, promuje rozwój samodyscypliny, tendencji do opierania się na sobie, koncentracji na chwili, współczucia dla innych. Jest to buddyjska ścieżka zrozumienia oraz leczenia gniewu i agresji.

Niezależnie od obranej metody zwalczania gniewu i agresji musimy jasno zdawać sobie sprawę, że właśnie agresja powoduje, że świat znajduje się już na krawędzi przepaści, niewyobrażalnej katastrofy, którą przewidział już Freud. Każdy z nas powinien mieć jakiś udział w pomniejszaniu gniewu, agresji i wrogości. Pracę należy rozpocząć od siebie samego.

Nie ulega wątpliwości, że w społeczeństwie są zarówno osoby, które cierpią więcej niż przeciętni ludzie, jak i jednostki, które więcej niż przeciętnie zadają ból innym. Często te dwa aspekty zachowania są równoczesne, powiązane ze sobą. Zrozumienie tych jednostek może rzucić światło na ludzkie poddawanie się cierpieniu i zadawanie cierpień, nie mające porównania z innymi gatunkami. Nie można zapomnieć, że człowiek jest najbardziej agresywnym stworzeniem na ziemi, dlatego też wszelkie próby wyjaśnienia i przeciwdziałania agresji zasługują na uwagę.

Literatura

- [1] Deffenbacher J.L.: *Cognitive-Behavioral conceptualization and treatment of anger*. „Journal of Clinical Psychology”, nr 3, 1999
- [2] Horney K.: *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Poznań, 1993
- [3] Kernberg O.: *Agression in Personality Disorders and Perversions*. New Haven–London, 1992
- [4] Leifer R.: *Buddhist conceptualization and treatment of anger*. „Journal of Clinical Psychology”, nr 3, 1999
- [5] Miller V.: *Intimate Terrorism*. New York–London, 1995
- [6] Ranschburg J.: *Lęk, gniew, agresja*. Warszawa, 1980