

Coraz częściej mamy do czynienia z agresją i coraz częściej zadajemy sobie pytanie czy rzeczywiście jest ona znakiem naszych czasów.

Dlaczego ludzie są agresywni? Źródła takich zachowań można by upatrywać w panującym bezprawiu, rozprzestrzeniającym się ubóstwie, wiążąc się z upadkiem rodziny. A czym jest? Działaniem agresywnym możemy nazwać zachowanie zmierzające do spowodowania fizycznej lub psychicznej szkody, które powiązane jest z celową intencją. Zaznaczyć tu należy agresję wrogą i agresję instrumentalną. Przykładem agresji instrumentalnej może być mecz piłki nożnej; zawodnicy są agresywni żeby unieszkodliwić przeciwnika. Zwykle kończy się mecz i gracze obu drużyn podają sobie ręce i o agresji zapominają. Chodzi tu o doraźne zmniejszenie skuteczności przeciwnika. Natomiast agresja wroga nie znika z chwilą gwizdka kończącego mecz.

Czasem bywa tak, że agresja instrumentalna przeradza się w agresję wrogą. Żeby uchronić człowieka od napięcia agresji trzeba wmontować mu zawór bezpieczeństwa. Według uproszczonej koncepcji Froyda o agresji, tym zaworem może być uprawianie sportu. Niektórzy twierdzą, że dobrym sposobem na obniżenie emo-

cji będzie rzucanie przekleństwami. Niestety takich złotych środków nie ma i jest to uproszczenie wizji zachowań. Jak zatem poradzić sobie z agresją? Otóż przyjmuje się, że bezpośrednio do agresji prowadzi frustracja, która pojawia się wówczas, gdy nagle na drodze do celu pojawia się przeszkoda. Im bliżej osiągnięcia celu napotykamy przeszkodę, tym wyższa jest frustracja. Istnieje syndrom agresji, określany syndromem „gorącego lata”. Okazuje się, że im wyższa temperatura letnich dni, tym większa podatność człowieka na agresję. Tymczasem filmy z elementami agresji nie wpływają na poziom zachowań agresywnych. Ale filmy, szczególnie ze śmiałymi scenami erotycznymi, zwłaszcza mieszanka seksu i przemocy czyli tzw. twarda, brutalna porno-

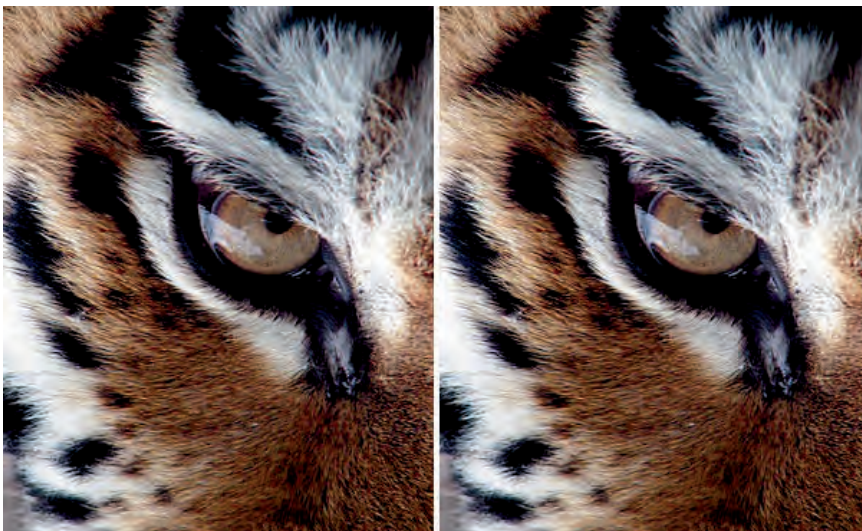
grafia, przyczyniają się do wzrostu zachowań agresywnych. Natomiast filmy z przemocą wprawdzie jakiś związek mają, ale bardziej powodują, że stajemy się bardziej nieczuli, bardziej się z brutalnością oswajamy. Jak wiemy dzieci naśladują rodziców; jeśli dorośli rozwiązują swoje problemy z użyciem agresji, to dzieci będą powielały te zachowania. Natomiast jeśli rodzic włącza myślenie racjonalne i dziecko jest świadkiem takich zachowań to bardzo szybko się nauczą również takich zachowań. Najbardziej ewidentnym przykładem zachowań agresywnych jest bicie dzieci, które oprócz pozornego, doraźnego rozwiązania problemu, przede wszystkim uczy dzieci agresji.

Najważniejsze w tym rozważaniu pozostaje pytanie – Jak zmniejszyć agresję, może karać? Ale kara tylko odraza agresję, chyba, że spełnione będą dwa warunki: kara wymierzona zaraz lub w niewielkiej odległości od przestępstwa oraz wysokie prawdopodobieństwo wymierzenia kary.

Jednak najłatwiejszym, najtańszym, najskuteczniejszym sposobem na radzenie sobie z agresją pozostaje wygadać się. To jest lepsze niż tłuczenie talerzy, niż bieganie po stadionie, czy burzenie wszystkiego co po drodze. A co jeszcze może złagodzić naszą agresję? Kiedy winowajca przychodzi przeproszać.

Z definicji wynika, iż agresja to wszelkie wrogie działanie fizyczne lub słow-

Agresja a łagodność



ne, zwykle gwałtowne, będące na ogół reakcją na frustrację. Jej celem jest zadanie bólu i cierpienia podmiotowi naszych działań; poprzedzona jest ona zazwyczaj złością i gniewem. Druga definicja opiera się na twierdzeniu, że agresja jest działaniem intencjonalnym, ukierunkowanym na zranienie lub sprawienie bólu, ale jest to niejako efekt uboczny podjętego działania (zgodnie z zasadą cel uświęca środki). Trzeba jednak odróżnić agresję wrogą od instrumentalnej. Tę pierwszą przeważnie poprzedza gniew, a jej celem jest dotkliwie zadanie bólu lub zranienie psychiczne. Efektem agresji instrumentalnej może być również ból i zranienie, ale nie stanowi w tym przypadku celu podjętego działania.

Kolejnym czynnikiem jest poczucie wywołane spostrzeżeniem, że ktoś posiada mniej czegoś niż zasługuje lub pozwolono mu mniej oczekiwać, lub też posiada mniej niż ludzie do niego podobni. Wystąpienie agresji może być związane z pragnieniem odwetu. Gdy spotykamy się z tego typu zachowaniem wobec naszej osoby, zazwyczaj chcemy zrewanżować się tym samym. Nie zawsze jednak odpowiadamy agresją na agresję. Nie robimy tego, gdy wcześniej wiedzieliśmy, kto i dlaczego mógł się wobec nas tak zachować. Agresja może być także odpowiedzią na psychologiczne zagrożenie obrazu własnej osoby, osobistej godności, czy też obniżenie samooceny. Zachowanie tego typu np. zaatakowanie kogoś, stanowi często sposób na odbudowanie swojej pozycji, albo jest próbą podniesienia szacunku dla samego siebie.

Negatywne efekty przynosi zarówno tłumienie uczuć, jak i ich swobodna ekspresja. Istnieją jednak formy wyrażania gniewu, które nie pociągają za sobą agresji. Na przykład powiedzenie o swojej złości łagodni napięcie i poprawia samopoczucie, przynosi więcej korzyści niż krzyki, przekleństwa, rzucanie przedmiotami lub cierpienie w milczeniu. Najlepiej, gdy bezpośrednio możemy powiedzieć o gniewie tej osobie, która go wywołała. Jeśli z różnych powodów nie jest to możliwe, korzystne

jest podzielenie się swymi uczuciami z innymi. Nie odczuwamy agresji, jeśli jesteśmy przekonani, że ten, kto wywołał naszą złość, nie miał takich zamiarów i intencji. Skutecznie przeciwdziałać naszej agresji może też osoba, która się do niej przyczyniła. Wystarczy, że poczuje się odpowiedzialna za swój czyn i obieca poprawę. Jednym ze sposobów zapobiegania agresji jest rozwijanie umiejętności interpersonalnych. Warto, by ludzie od wczesnego dzieciństwa mieli możliwość uczenia się konstruktywnych, pozbawionych agresji sposobów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi czy konfliktowymi. Istotną rolę w zapobieganiu zachowaniom agresywnym odgrywa także umiejętność wczuwania się w położenie drugiej osoby, czyli empatia. Im więcej przejawiamy jej w stosunku do innych, tym trudniej nam wyrażać złość w sposób agresywny.

Mówiąc o agresji należy wspomnieć o jej przeciwieństwie, które pomaga nam zapanować nad tym wszystkim, co budzi się w człowieku, gdy napotka na swej drodze jakąś przeszkodę lub zło, które jak sądzi potrafi przewyciężyć i obalić. Przeciwieństwem tym jest łagodność.

Cytując Św. Tomasza z Akwinu, łagodność, to cnota moralna, która odnosi się do uczucia, gdyż to ona sprawia, że jesteśmy w stanie opanować w nas rosnące uczucie gniewu. Łagodność tłumi w nas chęć odwetu. Według Św. Tomasza z Akwinu, piszącego w liście do Koryntian jest ona przejawem miłości, która nie szuka swego, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego. Łagodność to owoc prawdziwej pokory i zwycięskiej miłości. Nie oznacza słabości, jak niektórzy chcieliby twierdzić, ale wprost przeciwnie świadczy o naszej sile ducha. Tylko



foto Marek Dolecki

człowiek posiadający siłę wewnętrzną, w korzystnej i niekorzystnej sytuacji, w sprzyjających i niesprzyjających warunkach może być doskonale łagodny.

Siła łagodności to jedyny sposób szerzenia prawdy przeciwstawiającej się stanowczo wszelkiej przemocy i gwałtowi w ogóle, a zwłaszcza w zastosowaniu do ludzkiego sumienia. Siła ta pomaga ujarzmić naturę ludzką, rozdartą i osłabioną przez zło, pozwala utrzymać zgodę z naturą, ze środowiskiem w którym żyjemy oraz uniknąć niepotrzebnych konfliktów. Łagodność zapewnia człowiekowi, osobiście i społecznie sporo prawdziwego zadowolenia, radosnego pokoju i szczęścia.

Gniew, nie opanowany w odpowiednim czasie niszczy wspólnotę rodzinną, sąsiedzką budowane nieraz całymi latami. Niekiedy prowadzi do wielu nieszczęść, jak namiętność, która nie kieruje się rozumem, lecz prawem ślepego instynktu. Opanowanie gniewu nie jest słabością, ale wynikiem ogromnej siły ducha a także dojrzałości emocjonalnej. Dlaczego gniewamy się na innych? Przede wszystkim, dlatego, że w naszych ocenach o innych stosujemy najczęściej tylko własną miarę. Drugi człowiek ma inne niż moje poglądy, ma inny niż mój rytm działania, ma inne, niż moje, spojrzenie na życie, do tego inny człowiek również popełnia błędy, ma słabości.

Jeżeli tylko swoją miarą będziemy oceniać postępowanie drugiej osoby, to nigdy nie będziemy cierpliwi czy opanowani. Jeżeli będziemy zwróceni tylko ku sobie, to taka sytuacja może spowodować wybuch gniewu. Skłonność do gniewu jest wyrazem braku akceptacji wartości, którymi kieruje się drugi człowiek. Błąd polega również na tym, że bagatelizujemy drobne przejawy naszej niecierpliwości, często też w niektórych własnych czynach nie dostrzegamy źródła zła. A przecież obrażamy się o byle co, jesteśmy apodyktyczni, szczególnie w dyskusjach, dąsamy się, rezygnujemy z próby porozumienia się z innymi i nie pozwalamy przedstawić odmiennych racji.

Tymczasem ważnym w relacjach międzyludzkich wyrazem łagodności jest cierpliwe znoszenie wad bliźniego. Gdziekolwiek się nie udamy zawsze spotkamy na swojej drodze ludzi, których zachowanie i sposób bycia akceptujemy, lubimy także i takich, którzy nie będą nam odpowiadać. Musimy uczyć się znoszenia cudzych niedoskonałości i wad. Aby przez swoje zdenerwowanie nie niszczyć wspólnego życia trzeba sobie uświadomić, że proces rozwoju i uszlachetnienia człowieka jest bardzo powolny, dlatego też ani my, ani bliźni nie potrafimy się zmienić w ciągu jednego dnia czy też kilku nawet miesięcy i lat. Niedomówienia nie sprzyjają rozwojowi życzliwej atmosfery, zostawiają, bowiem zbyt wiele miejsca na różne domysły i posądzania. (strach ma wielkie oczy) Poprzez naszą cierpliwość i peł-



foto Marek Dolecki

nią życzliwości postawę połączoną czasami z taktownym i nic nie narzucającym upomnieniem, powinniśmy pomagać, udoskonalać się tym, których wady najbardziej nas denerwują.

Zatem nie powinniśmy doszukiwać się u innych nie tylko samych wad, lecz – zalet i talentów. Nie wystarczy jednak tylko myśleć o dobrych cechach drugiego człowieka, trzeba również o nich mówić. Każde nasze bezinteresowne pochwalenie, pomoc w odkryciu jego talentów gdyż uwrażliwia nas na wartość drugiej osoby. Budujemy siebie ukazując pomoc innym w rozwoju ich dobrych cech, w dochodzeniu do doskonałości, w osiągnięciu sukcesów. Nasze zniecierpliwienie czy nawet złość bywa również skutkiem zmęczenia psychicznego, dlatego też często racjonalny odpoczynek jest naszym obowiąz-

kiem – w imię miłości do drugiego człowieka. Dlatego nie powinniśmy wymagać zbyt wiele od innych, skoro sami jesteśmy tak niedoskonalymi. Łagodna cierpliwość i wyrozumiałość względem bliźnich jest spłaceniem długu, jaki wobec nich zaciągamy poprzez nasze niedoskonałości. Jeśli inni znoszą nasze zachowanie, to, dlaczego nie mielibyśmy w stosunku do nich być cierpliwi i łagodni?

Trudności wspólnego życia nie są najczęściej wynikiem złej woli, lecz raczej różnicy temperamentów i słabości oraz naszych niedoskonałości. Życzliwość międzyludzką budują najwyklesze słowa i gesty. Łączy je to, co najistotniejsze – afirmacja drugiego człowieka. I innymi słowami, otwarciem się na drugiego człowieka, na jego wewnętrzną bogactwo, posiadaną mądrość i dobroć. Jest jesz-

cze bezinteresowność, która wyzwala ze skorupy obojętności, apatii, bezmyślnego zapatrzenia się w siebie, zarozumiałstwa, często zwyczajnej głupoty. Daje przyjaźń i poczucie wspólnoty. Rodzi zwyczajną, codzienną dobroć.

Łagodność to także uprzejmość zawsze i wszędzie. To jest styl życia i bycia, wizytówką bardziej wymowną i trwalszą niż najelegantsza garderoba. Nasz styl wyraża się w gestach, mimice, stroju, kulturze słowa, tonacji głosu – w drobiazgach, które nas określają.

W pokonywaniu trudności dnia codziennego bardzo ważne byśmy patrzyli na otaczający nas świat poprzez serce. Wtedy zobaczymy dalej i głębiej. Ono powinno zawsze wspierać nasz rozum, by uniknąć pochopnych wniosków w ocenianiu prawdy o innych.

Tomasz