

Az agresszió mint a problémamegoldás leegyszerűsített formája

Az agresszióval kapcsolatos kutatások, a sokféle tudomány sokféle megközelítése oly nagy területet ölel fel, ami átfoghatatlan, alig áttekinthető. Egy hatalmas mező, ahol megszámlálhatatlanul sokan és sokféleképpen „legelhetünk,” mi több ”kérődzhetünk”, az agresszió társadalmi problematikájához azonban mégsem találjuk a varázspálcát.

Egy egyetemi oktatóm jut eszembe, aki fél éven keresztül tanította nekünk az általános lélektan egyik fejezetét, a gondolkodást. Már mindenféle jellemzőjét, fajtáját tanultuk, hogy a gondolkodás lehet kreatív, meg konvergens, meg divergens, stb., de mint mondta: „azt, hogy gondolkodás közben mi történik a black boxban, azt ugye senki nem tudja.”

Az agresszióknak, ill. az agresszív viselkedésnek számtalan kiváltó oka, ill. magyarázata lehet. Ismerünk erre vonatkozó elméleteket, kezdve a biológiai, adaptív funkcionális magyarázattól a frusztráció-agresszió hipotézisen keresztül a Freud által megalkotott elméletig, sokféle tudományok megközelítést.

Elgondolásom a nem bűnözői szintű agresszió kapcsán a hétköznapijainkból indul ki. Abból, hogy problémát okozó helyzetekben sokszor az agresszív viselkedés tűnik a leghatásosabbnak, legeredményesebbnek. Úgyszólván „energiatakarékos” megoldást jelenthet, mivel rövid idő alatt egyértelműséget teremt. Belátjuk, sokkal könnyebb egy gyerekre ráordítani, mint többször elmagyarázni, vagy beláttatni, hogy mi az elvárásunk, avagy hosszasan kigondolni azt a pedagógiai eszköz repertoárt, amivel elérhetjük a kívánt eredményt. Vagy: könnyebb elvenni a másét, mint megküzdeni, dolgozni, kivárni, míg előteremttem a magamét. Rövidebb ideig tart egy ütés, mint egy meggyőzés.

Mostanában gyakran halljuk, hogy megnövekedett az agresszió. Azt is halljuk, hogy felgyorsult az életünk. Valószínűleg így van, tapasztalataink is ezt bizonyítják. Ám nemcsak gyorsabb, hanem bonyolultabb és főleg sokkal ingergazdagabb is a mai élet.

Gondoljuk meg, hogy 100-150 évvel ezelőtt az emberek mit láttak, mit hallottak a környezetükben? Sok mindent, ami a természethez tartozott; állathangok, természeti környezet jelenségei, vagy keréknyikorgás, kalapálás, énekszó, beszédhang, harangszó, stb. Ma mit lát, hall az ember? Rengeteg szintetikus hangot (csipog, pityeg, csöng, szirénázik, állandó a közlekedési alapzaj stb.), a TV, mozi, monitor, villogás, mozgás, állandóan változó vizuális élményt jelent. Azt hisszük, hogy amire nem figyelünk, azt nem is érzékeljük, pedig nem így van. Ez a milliányi inger nap, mint nap folyamatosan hat ránk, s anélkül hogy tudatosulna, a szervezetünk (érezkszerveink) szükségképpen állandóan reagál rájuk. És akkor még nem említettük azt a mérhetetlen információ-dömpinget, ami folyamatosan „teleszemeteli” a fejünket.

Ha mindezt számításba vesszük, akkor könnyű belátnunk, hogy a hétköznapi élet nemcsak felgyorsult, de permanens idegrendszeri fáradtságot idéz elő. Logikusnak tűnik tehát, hogy problémahelyzetekben, konfliktus esetén törekszünk a gyors, eredményes, energiatakarékos megoldásra. A türelmetlenség, a nem kellően kontrollált indulat pedig könnyen sodorhat agresszív viselkedés felé.

Orosz Anna, pszichológus