

Tartalom

Az emberi agresszió, mely bár nagyrészt rossz, azért meglehetnek a hasznai is. Az agresszió biológiai és társadalmi háttere, ahogyan a körülmények alakítják a viselkedést, a viselkedés pedig a kultúrát. Az agresszivitás tényezői: a nem, az alkohol, az arctalanság, a konformitás, az empátia, stb... Az agresszió fokozódása.

Megjegyzés

Érthető és viszonylag rövid téma. A legszembeötlőbb az benne, hogy milyen sokféle tényező hat az agresszivitásra.

Agresszió

(Azonosító: 068; Változat: 01)

Pozíció a műben

Előszó

A világ működése

Bevezetés

Elvek

Alapok

Élet

Elme

Ember

Társadalom

Csoportok

A csoportok alapvető jellemzői

Konformitás

Attitűd, sztereotípiák, előítéletek

Agresszió

A csoportok problémáinak kezelése

Politika

A gazdaság elmélete

A gazdaság gyakorlata

Kultúra

Etika

Egység

Program

Az ember élete

| | | |
|---------------------------------------|-----------|---|
| 1. Az agresszió alapjai | 2 | — |
| 1.1. Az agresszió fajtái | 2 | |
| 1.2. Az agresszió haszna | 2 | 1 |
| 1.3. Az agresszió ideológiája | 3 | |
| 1.4. Az agresszió háttere | 4 | — |
| 2. Az agresszió tényezői | 4 | |
| Referenciák | 10 | 2 |

1. Az agresszió alapjai

1.1. Az agresszió fajtái

Az agresszió nemcsak fizikai lehet: agresszió bármi, amivel a másik sérelmére törünk; így amellet, hogy felpofozunk valakit, akkor is agresszívok vagyunk, ha szóban szidalmazunk, rosszindulatú pletykákat terjesztünk róla, vagy részt veszünk a kiközösítésében.

Az agresszió célja lehet maga a sérelem okozása; mondjuk, ha valaki belénk rúgott, és azt szeretnénk megbosszulni. De a cél **lehet valami más is, amihez az agresszió csak eszköz;** például amikor a rabló leüti áldozatát, hogy elvehesse annak pénzét.

Itt utalnék továbbá a 'Politikai konfliktusok' témára, benne a háborúkra és forradalmakra, mint olyan helyzetekre, melyekben az agresszió kollektív formában nyilvánul meg.

1.2. Az agresszió haszna

Az ember hajlamos az agressziót egyértelműen rossznak gondolni. Kétségkívül nagyrészt az, a kép azonban árnyaltabb, tökéletlen világunkban az agresszióknak is megvannak a hasznai, például:

- Az **evolúció** során általa volt lehetséges az erősebb túlélése, a későbbi generációk erejének növekedése.
- Amikor **önvédelemből** okozunk sérelmet másnak.
- Amikor a sérelem okozása mögött **jó szándék** van; mint amilyen egy atyai pofon.

- Aztán, **az életet** általában véve jó szándékkal is **nehéz**, talán lehetetlen is **lenne úgy élni, hogy közben senkinek ne okozzunk sérelmet**. Ezt tesszük, ha nem fogadjuk valakinek a közeledését, elutasítunk egy munkára jelentkezőt, vagy nem adjuk ki a lakásunkat valaki olyannak, akivel később meggyűlhetne a bajunk.

Lásd 'A jószág elvárható mértéke' témában, hogy az ember saját boldogsága lehet fontosabb a számára, mint a másé, de azért az utóbbit is figyelembe kell venni.

- Az agresszió, illetve a vele való fenyegetés **fenntarthatja a rendet** a közösségben; egy rendes társadalomban ezért sem bánja a legtöbb ember, hogy van rendőrség. Továbbá sérelem okozásával, büntetéssel **igazságot is lehet szolgáztatni**.
- **Lásd** továbbá a 'Politikai konfliktusok' témában, hogy bár a háború igen rossz dolog, azért annak is lehetnek bizonyos hasznai.

1.3. Az agresszió ideológiája

Az agressziót azért időnként a kelleténél jobbnak, szükségesebbnek állítják be; például:

- Amikor azt mondják, hogy **ez az ára az emberi vállalkozó kedvnek**, hogy nélküle az ember nem indult volna neki az óceánnak, hogy felfedezze Amerikát, nem repülne rakétákkal az űrbe. (Holott azért van egy-két békésebb dolog is, ami az ilyesmikre motiválhatja az ember, mondjuk a kíváncsiság.)
- Ahogyan gyakran **túlhangsúlyozzák a győzelem jelentőségét**, ahogyan a siker hajlamos összekapcsolódni mások legyőzésével, legalábbis az olyan helyeken, ahol a társadalmat erősen áthatja a versengés szelleme.

Más szavakkal, sokaknak nem is annyira az a fontos, hogy abszolút értelemben mit értek el, hanem hogy sikerült-e túltenniük másokon. Lásd ehhez az 'Emberi relativitás' témában az ember összehasonlító szemléletét; valamint a 'Hiúság' témában azt, amikor a győzelem fontosabb, mint az adott tevékenység célja, öröme.

- Ahogyan a felül lévők, a gazdagok ideologizálják a helyzetet azzal, hogy **a versengés természetes**, tehát rendjén van az, hogy **a társadalomban** is vannak nyertesek és vesztesek.

Lásd azonban 'A boldogság keresése és korlátai' témában, hogy ami természetes, az nem feltétlen jó.

1

1.4. Az agresszió háttere

1) Biológiai háttér

Arról nincs vita, hogy **a természetben nagyon is ott van a versengés**. A másik legyőzésével több utódunk lehet, nem csoda tehát, hogy az élőlények nem kímélik egymást, hogy ott van bennük a másik legyőzősére való késztetés, és nem csoda, hogy az ember is képes az agresszióra.

2

Illetve, közeli biológiai rokonaink, a főemlősök legtöbbje is agresszív természetű.

3

Az élőlényekben az agresszióvitásnak megvan az infrastruktúrája; például az amygdala nevű agyi terület és a tesztoszteron, a férfi nemi hormon is szerepet játszik az agresszív viselkedés előidézésében. A természet hatását azután mi **agresszív érzelmeként, indulatokként éljük meg**.

A **versengés** ráadásul nemcsak egyéni, hanem **csoportszinten is** folyik, melynek eredményeként kialakult a **csoportszellem**, illetve együtt jár vele a **csoportok közötti agresszió**.

4

2) Társadalmi háttér

Sok múlik a kultúrán is, melyek közül egyesek agresszívabbak, mások kevésbé azok. Gondoljunk például az ókori spártai vagy római társadalomra, melyekhez képest mai, távolról sem idilli viszonyaink is békésnek tűnnek.

5

Érdekes kérdés, hogy hogyan lesz az egyik kultúra erőszakosabb, a másik békésebb. Ennek egy módja, hogy a **körülmények**, melyek között egy társadalom él, hatással van a **viselkedésre**, az pedig idővel a **kultúrát** is átformálja. Például ott, ahol sok az ingóság (mondjuk a vándorló, pásztorkodó társadalmakban), fontos, hogy az emberről azt tartsák, nem lehet vele packázni, mert máskülönben könnyebben megpróbálják kirabolni, amivel egy csapásra oda lehet mindene. Ezért aztán ösztönözve van arra, hogy ha kikezdenek vele, akkor keményen visszavágjon. Ez a hozzáállás aztán általánossá válik, az emberek ezt látják egymástól, így nevelik a fiaikat, hagyomány lesz belőle, ami sokáig fennmaradhat azután is, hogy a megváltozott viszonyok már nem teszik szükségessé az efféle viselkedést. Lásd 'A kultúra és az ember' témában a kultúra tehetetlenségét.

6

7

2. Az agresszió tényezői

Mik befolyásolják az agressziót?

8

1) Nemi különbségek

A férfiak, az átlagot tekintve, agresszívabbak a nőknél. A másik figyelemreméltó különbség az, hogy a férfiak agressziója inkább fizikai, míg a nők inkább lelki terrorban utaznak: kirekesztik a másikat, pletykákat terjesztenek, stb..., fejlett szociális érzéküket alkalmazzák ezen a téren is.

2) Alkohol

Az alkohol egyrészt **oldja a gátlásokat**, könnyebben engedünk az indulatainknak; másrészt **tompítja a gondolkozást**, részegen a társas helyzeteknek csak a legszembevetőbb vonásait fogjuk fel, nem gondolunk bele a szándékokba, abba, hogy mi miért történik.

3) Diszkomfort

Magyarul, ha valaki valamiért kényelmetlenül, kellemetlenül érzi magát, szenved, fél, feszült, nyomás alatt van, kimerült. Ezek könnyen ingerlékennyé, agresszívvá tehetik az embert, és nem is csak azzal a dologgal szemben, ami miatt rosszul érzi magát. (Például, ha fáj a fogam, vagy nem aludtam, mert a szomszédban házibuli volt, az másokkal szemben is türelmetlenné tehet.)

Közelebbről, a diszkomfort egyrészt **növelheti az indulatainkat**, másrészt **ronthatja a képességünket, hogy uralkodjunk** az egyébként is meglévő agresszív hajlamunkon, **indulatainkon**. Utóbbira példa, ha valaki haragszik egy rokonára, de rendes körülmények között tisztában van vele, hogy mindenkinek úgy a legjobb, ha elfojtja indulatait – amikor azonban már napok óta rosszul aludt, ráadásul a munkahelyén is bajok vannak, és a gyomorfekélye is előjött, egyszer csak elveszti a kontrollt, és nekitámad a másinak.

A diszkomfort különös esete a **frusztráció**, amikor képtelenek vagyunk elérni valamit, amit nagyon szeretnénk. Kiváltképp kellemetlen, amikor az akadály a célhoz közel jelentkezik, váratlan, illetve jogtalan, mintegy csalódunk; mint például ha az esküvőnk előtt a reménybelink bejelenti, hogy mást szeret. A frusztráció különösen könnyen gerjeszthet indulatokat, tehet agresszívvá.

Érdemes még külön említeni a diszkomfort egy másik forrását, a **kirekesztést**, mely elég gyakori, különösen a fiatalok között, és érthető módon haragot gerjeszt a kirekesztettben. Ez aztán helyenként véres következményekkel jár, gondoljunk csak az amerikai iskolai mészárlásokra.

Lásd a 'Kellemetlen gondolatok' témában, hogy a kimerültség és az idegesség egymást erősítheti; illetve a 'Preferenciák és hasznosság' témában a kilátáselméletet, hogy a dolgok *elvéstése* különösen fájdalmas. (Mint itt, amikor már majdnem a házasság révén éreztük magunkat.)

4) Erőszakra utaló ingerek, az erőszak látványa

Az ember erőszakosabban viselkedhet, ha előtte erőszakra utaló ingerek érték, előhangolódott az erőszakra. Ilyen inger lehet például a fegyverek vagy erőszakos cselekmények

látványa. Az **előhangolásról** (priming) általában lásd a ‘Fogalmak, szimbólumok, jelentés’ témában.

Örökzöld téma, hogy **a médiában megjelenő erőszak** mennyiben járul hozzá a való világbeli erőszakhoz. Különösen az erőszakos filmeket és videojátékokat szokás kárhóztatni. Nos, a jelek szerint, ezek valóban képesek agresszívabbá tenni az embereket, legalábbis akkor, ha eleve hajlamosak az erőszakra. (Kiegyensúlyozott emberekre tehát nem feltétlenül vannak rossz hatással.)

Mitől van ez?

- Egyrészt az ember **hozzászokhat** az erőszakhoz, kevésbé viszolyog tőle, kevésbé érzi át az áldozat fájdalmát.
- Másrészt a látvány **agresszív érzéseket, viselkedést indukálhat** benne, azonnal vagy később: 1) felszínre hozhatja az ember saját agresszióját: ha látja, hogy a filmben aprítják a zombikat, neki is eszébe juthat, hogy ő is szívesen felszeletelne néhány embert; 2) illetve ott az előbb említett előhangolás, hogy a film egy későbbi helyzetben az erőszakos alternatívát hozhatja elő belőle.
- Nem utolsósorban pedig a filmek, videojátékok **módszert mutatnak** az erőszakra, akár jártasságot is adhatnak benne.

Mindazonáltal nem árt emlékeztetni, hogy az emberek előszeretettel keresnek **bűnbakokat**, többek között a médiát is szeretik a kellenél jobban hibáztatni. A bűnbakokról lásd ‘A boldogság keresése és korlátai’ témában.

5) Arctalanság

Ha mások nem tudják, kik vagyunk, **névtelenek maradhatunk**, illetve ha elveszhetünk egy tömegben, akkor könnyebben követünk el erőszakos cselekedeteket.

Másfelől, akkor is könnyebben teszünk csúnya dolgokat, **ha az áldozatunk az, aki arctalan**; például, ha az ellenséges katonának leginkább csak az egyenruháját figyeljük. Még kevésbé izgatjuk magunkat, **ha az áldozatokat még emberi mivoltuktól is megfosztják**, illetve igyekeznek őket alsóbbrendűnek láttatni. Ilyen, amikor csak apró pöttyöknek látszanak onnan, ahonnan rájuk dobjuk a bombát, vagy amikor a náciak úgy állították be a zsidókat, hogy azok nem is emberek. A hasonló helyzetek ugyanis csökkentik az áldozatok iránti empátiánkat.

6) Konformitás

Az ember hajlamos hasonulni, konformálódni a körülötte lévőkhöz, egyebek mellet az agressziót illetően is. Például, ha azt látjuk, hogy a társaságunk kiközösít vagy befogad valakit,

jó eséllyel magunk is csatlakozunk hozzájuk ebben. A konformitás tehát mind növelni, mind csökkenteni képes az agressziót.

1

Itt említhető továbbá, hogy már az segíthet az erőszak elkerülésében, **ha az embernek van mintája** arra, hogy hogyan lehet erőszak nélkül, kulturáltan megoldani a dolgokat. Ez a helyzet például, ha már láttuk magunk körül, hogy mások hogyan jelzik egymásnak a problémáikat, kívánságaikat, miképp kérnek és tesznek eleget a másik kéréseinek – ahelyett, hogy rögtön nekimennének a másiknak.

2

Lásd ehhez a 'Konformitás' témát; valamint a 'Jó cselekedetek' témában a jó és rossz példa erejét.

3

7) Az indulatok levezetése β

Van olyan elképzelés, hogy ha az ember kiadja a mérget, párnákat ütlegel, összetör néhány tárgyért, esetleg véres filmeket néz, azzal kiadja a dühét, csökkennek az indulatai. Nos, ez legalábbis nem egy biztos módszer, valójában, a jelek szerint, még fokozhatja is az indulatokat.

4

Lásd azonban a 'Politikai konfliktusok' témában, hogy a különféle háborús játékok és a sport segíthetnek kiélni bizonyos késztetéseinket (pl. taktikázás, pusztítás, mások legyőzése, bajtársiasság) anélkül, hogy valódi küzdelmekbe bocsátkoznánk.

5

8) Empátia

Azaz, ha átérezzük, amit mások éreznek, beelátunk a fejükbe. Érzéseik átélésével **átérezhetjük a másik fájdalmát**, amit az agresszió okoz neki; gondolkozásának megértésével pedig **felfoghatjuk a szándékokat**, ha a látszat csal, ha a másik akaratlanul ártott nekünk. Hogy ezekre képes legyen valaki, ahhoz valószínűleg öntudat kell, az empátia tehát az embernek gyakorlatilag egyedülálló lehetősége az erőszak csökkentésére.

6

Lásd azonban 'Az emberek gondolkozása' témában, hogy az emberek gyakran nem értik egymást, nehéz belülről látni a másikat. (Továbbá, amiről itt szó volt, az a köznapi értelemben vett empátia – nem az, amit máshol, például az 'Az értelem elemei' témában annak nevezek. Utóbbi kimondottan mások lelkiállapotának, gondolkozásának, az elmének a megértését jelenti.)

7

9) Büntetés

A büntetésekről az 'Elvek, szabályok, normák' témában lehet olvasni. Itt csak a legfontosabbakat említem:

8

- Az elrettentő erőt illetően a kilátásba helyezett büntetés bekövetkezésének **valószínűsége fontosabb, mint a nagysága.** 1
- Ha a kilátásba helyezett büntetés **túlságosan súlyos**, az ideiglenesen elrettenthet, de a potenciális elkövetők kevésbé értékelik át magukban a büntetendő cselekedetet, kevésbé tartózkodnak majd attól maguktól is. A kemény büntetés ezen kívül annak megbosszulására sarkallhat. Továbbá azt sem árt tudni, hogy a súlyos büntetésekkel nevelt gyerekek gyakran maguk is agresszív felnőttekké válnak. 2
- Az agresszív emberek gyakran azokkal szemben erőszakosabbak, **akik nem ütnek vissza**, akiktől nem kell tartaniuk. 3
- Lásd továbbá az ‘Óvatosság, rugalmasság, kivárás’ témában, hogy olyan is van, hogy az emberek egyszerűen nem gondolkoznak, **nem számolnak** tetteik következményeivel, **a büntetéssel.** 4

10) Észérvek

Végigtekintve az itt felsorolt számos tényezőn, az észérvekről annyit, hogy nem feltétlen csökkenthető velük az agresszivitás. 5

11) Egyebek

- Esetenként **a figyelem felkeltése** lehet az erőszakos cselekedetek célja. 6

Ilyen, amikor a gyerek azért bántja a testvérét, mert megbüntetik ugyan, de legalább foglalkoznak vele; de a terroristákat is ez motiválja az erőszakra. 6

- Ha **sarokba szorítanak** valakit, attól szintén agresszívvá válhat. 7

12) Az agresszió fokozódása

Az erőszak hajlamos fokozódni, önmagát erősíteni, **visszacsatolás** figyelhető meg benne. Hogyan történik ez? 7

Először is, a sérelem gyakran visszavágást von maga után, ez nyilvánvaló. 8

- **A visszavágás gyakran erősebb, mint az eredeti sérelem**, már csak azért is, mert az ember a saját fájdalmát érzi 8

igazán. A viszontválasz aztán még erősebb lehet, és így tovább...

- **Ha viszont a visszavágás gyengébb, mint az eredeti csapás,** az arra ösztönözheti azt, aki először ütött, hogy lealacsonyítsa a másikat. Miért? Mert a visszavágás elmaradása miatt megmarad a büntudata, és a tettét azzal próbálja igazolni, hogy a másikat alacsonyabb rendűnek, hibásnak tekinti, akit nem akkora bűn bántani. Miután pedig lealacsonyította őt, még könnyebben, még erősebben fogja újra bántani, majd még inkább le fogja alacsonyítani, stb... Az efféle **lealacsonyításról** lásd az 'Önigazolás' témában.

Látható módon az agresszió fokozódásának megelőzéséhez az a jó, ha a visszavágás arányban áll az eredeti csapással.

Az elmondottakból azt érdemes még leszűrni, hogy **agresszivitását tekintve az ember, bizonyos fokig legalábbis, rugalmas és formálható.** Lásd ennek kapcsán a 'Konfliktuskezelés' témát, illetve a 'Politikai konfliktusok' témában, hogy mit lehet tenni egy békésebb világért.

Lásd még 'Az emberek gondolkozása' témában, hogy a viselkedés sok tényező együttes hatására alakul ki.



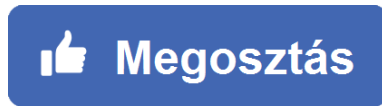
Ebben a könyvben nem az a lényeg, hogy ki írta, hanem a könyv maga. Visszajelzéseiddel sem elsősorban nekem teszel szívességet, hanem a könyvet teszed jobbá. Hozzunk létre együtt valami igazán hasznosat, egyedülállót és maradandót!

Klikkelhető linkek (Word-ben a Ctrl-t nyomni közben):

[Kérdőív](#) – [Fórum](#) – [Email](#)

Valamint, ha tetszett, oszd meg ezt a témát a Facebook-on.

Klikk a gombra (Word-ben a Ctrl-t nyomni közben):



Referenciák

- *Elliot Aronson: A társas lény*

1

2

3

4

5

6

7

8