

Agresivnost in nasilje - besnilo nevarne zveri ali vedênje, ki tudi ljudem pomaga preživeti?

Tina Bregant

Agresivno in nasilno vedênje sta razširjeni vedênji v vsem živalskem svetu. Agresivno vedênje včasih pripomore k pridobitvi hrane, drugič tako zaščitimo ozemlje. Lahko pa se tudi zelo agresivno in celo nasilno spopademo za partnerja ali pa se tako vêdemo zgolj zato, da ohranjamo družbene strukture in hierarhije.

Ljudje si želimo razumeti te mehanizme, saj nasilje med ljudmi, nad ljudmi in vsem živim, kar pripada planetu, pomeni za nas, ki smo zavzeli ves planet, veliko in boleče družbeno-ekonomsko breme, ki bo morda celo pokopalo vse, kar poznamo, vključno z nami.

Agresivno in nasilno vedênje

Borbeni nagon

Etolog Konrad Lorenz je leta 1963 napisal knjigo *O agresivnosti*. V njej je opredelil agresivnost kot borbeni nagon proti članom iste živalske vrste, skupen tako ljudem kot živalim. V knjigi dokumentira zlasti moške osebkke kot tiste, ki so biološko programirani za borbo. V agresivnem in nasilnem vedênju vidi mehanizem naravnega izbora, saj sta skrajni posledici agresivnosti lahko resna poškodba ali celo smrt drugega osebkke. Psihoanalitik Erich Fromm se z Lorenzom ni strinjal, biolog Edward O. Wilson pa je v svoji knjigi *O človeški naravi* oba izzval, saj je iz lastnih opazovanj sklepal, da je agresivnost ena od najbolj spremenljivih lastnosti, pač glede na okoljske zahteve: če je zmogljivost okolja za preživetje osebkkov določene vrste presežena, se okrepi agresivnost, ki vodi v slabše preživetje manj pri-

lagojenih osebkkov. Tako zmogljivost okolja postane zadostna za manjšo populacijo.

Ob agresivnem vedênju verjetno večina pomisli na agresivne živali, kot sta beli morski volk ali tiranozaver. Zanimivo, da te vrste praviloma med seboj niso tako agresivne in njihovi posamezniki celo sodelujejo med seboj, medtem ko so do drugih vrst zelo nasilne in napadalne. Zaradi teh opažanj Moyerjeva definicija, ki vključuje agresijo pri živalih in ljudeh, izključuje avtoagresijo. Agresivno vedênje Kenneth E. Moyer opredeli kot jasno izraženo vedênje z namenom škodovanja ali uničenja drugega organizma. Destruktivno vedênje proti neživim stvarim je agresivno le, če vključuje frustracijo in nasilno zavračanje stika s stvarjo. Frustracija Moyer opredeljuje kot stanje, ko želje ali nameni ne morejo biti ali niso uresničeni. Nameni živali seveda niso jasno razvidni (če sploh obstajajo), podobno pa lahko trdimo tudi za marsikaterega človeka. Jasno izraženo vedênje pomeni, da so ideje, fantazije, načrti, četudi vsebujejo nasilne elemente, izključeni iz te opredelitve. Poleg telesnega (fizičnega) nasilja pa sem sodijo vse oblike agresivnega vedênja, vključno z govorom, molkom in podobno. Zaradi širokega spektra samopoškodbenega vedênja in nasilja nad samim seboj, kljub nekaterim psihološkim in biokemičnim skupnim značilnostim, nasilje nad samim seboj ni vključeno. Iz definicije nasilja je tako izključeno vsakršno samopoškodovanje, samomor in podobno. V tej definiciji tudi ni jasno opredeljeno tekmovanje, ki je sestavni del evolucije (boj za ozemlje, hrano, samice, hierarhijo in podobno).



Šimpanzi se vedejo agresivno in tudi nasilno. V spopadib za hierarhijo, kot ga vidimo na sliki, se je skupina samcev v gorovju Mahale v Nacionalnem parku v Tanzaniji spravila na alfa samca in ga tudi ubila. Fotografija je prosto dostopna na spletu. <http://www.sciencemag.org/news/2014/09/why-do-chimps-kill-each-other>.

Ob agresivnosti se moramo dotakniti so-vražnega vedenja. Sovražnost opisuje zlasti človeško oziroma antropomorfno vedenje. Sovražnost lahko razumemo na več načinov: po nekaterih definicijah, recimo starejši definiciji po Bussu in Durkeeju, ta vključuje napade trme, razdražljivost, ljubosumje, sumničenje. Nasilje pa posebej označuje agresivno vedenje med ljudmi, čeprav tudi pri ljudeh uporabljamo oba pojma: morda agresivnost bolj uporabljajo psihologi in biomedicinske znanosti, nasilje pa kriminologija, sociologija, pravna znanost in politične véde.

Agresivno vedenje – vrojeno ali priučeno vedenje?

Ker pri vseh živalih srečamo določeno stopnjo agresivnosti, lahko iz tega sklepamo, da ima določeno evolucijsko vrednost. Vendar pa šele v zadnjem času ugotavljamo, da se večina živali lahko izogne agresivnemu vedenju, kadar jim to koristi. Tako sklepamo, da so se v evoluciji poleg agresije razvili tudi inhibitorni (zaviralni) mehanizmi, ki omogočajo uravnavati to vedenje.

V raziskavah se je pokazalo, da lahko značilno vedenje mačk z učenjem spremenimo. Marsikdo ima podobno izkušnjo od doma, kjer se je pes privadil mačke ali obratno. Fotografija je prosto dostopna na spletu.

V raziskavah so vzgojili podganice v osami. Ne glede na to, da »niso poznale« vrstnic in so bile torej »nesocializirane«, so napadle druge podgane, ko so jih dali v isto kletko, povsem enako agresivno, kot če so bile vzgajane v skupnosti. Iz teh raziskav lahko sklepamo, da se vsaj živali, kot so podgane, nasilja ne priučijo, ampak jim je to vedenje vrojeno. Po drugi strani pa je raziskovalec Zing Yang Kuo naučil mačke, da niso več lovile miši. To sicer ne pove kaj veliko o tem, ali je nagon lova in agresije vrojen, po-kaže nam pa, da ga lahko preprečujemo z zgodnjim učenjem.



Šimpanzi so poznani kot izjemno agresivni, pri čemer samci lovijo in tudi ubijejo druge samce v spopadih. Poznamo pa tudi sorodno vrsto, šimpanze bonobo, ki slovijo po tem, da so bolj družabni, miroljubni, sočutni in tudi zelo inteligentni, zaradi česar jih imenujemo tudi hipijeve opice, ki se raje ljubijo, kot bojujejo. Vendar pa je vedenje šimpanzev bonobo med primati prej izjema kot pravilo. Za živali velja, da je uporaba agresije neke vrste metoda izbora: določena je znotraj specifičnega socialnega konteksta in glede na prejšnje izkušnje. Če to velja za živali, se lahko vprašamo, ali podobno ne velja tudi za ljudi.

Agresija pri človeku

Hobbsov pesimistični pogled na vrojeno agresivnost je nadgradil Sigmund Freud z domnevno uravnoteženima nagonoma Erosa in Thanatosa. O njima razpravlja tudi Lorenz ob »hidravlični teoriji«, po kateri zadržana agresija slej ko prej nebrzdano izbruhne. V družbi imamo možnost sublimacije nagona v bolj sprejemljivo, morda celo do neke mere koristno obliko. Pri razvoju agresije in agresivnega vedenja je za človeka izjemno pomemben vpliv družbe in socializacije. Družbeni stiki in življenje v človeški skupnosti so zapleteni in zahtevni. Leonard Berkowitz je glede na svoja opažanja menil,

da imamo ljudje vrojene mehanizme, da ob provokativnem dražljaju odgovorimo z udarcem in izločitvijo nosilca dražljaja. Lahko pa, seveda glede na položaj, to vedenje prilagodimo ali pa se ga vzdržimo. Tako tudi med ljudmi poznamo »miroljubne divjake« in »nasilne humaniste«. Vemo, da ima pri ljudeh prav pri agresivnem vedenju in njegovem uravnavanju izjemno pomembno vlogo družbeni kontekst.

Umor iz časti in obredni umor sta nam morda tuja, vendar pa sta v določenih predelih sveta prepoznana kot družbeno sprejemljivi, čeprav nasilni dejanji. Težko pa bi rekli, da gre za nagonski, vrojeni vedenji.

Če je agresija eden od mehanizmov, ki omogoča preživetje, s čimer se strinja nekaj etologov (Lorenz, Washburn in Hamburg; Pinker; LeBoeuf), pa po drugi strani nekateri raziskovalci (Ashley Montagu) menijo, da je opravičevanje agresije kot nujnega mehanizma preživetja pretirana poenostavitev in celo napačna razlaga Darwinove teorije. Verjetno bi se z Montagujem lahko strinjali, da spori ne predstavljajo edinega osnovnega zakona življenja, saj v naravi najdemo tudi altruistične živali. Poznamo tudi altruizem pri sicer agresivnih vrstah, kot so na primer šimpanzi. Peter Kropotkin, ruski anarhistični filozof, je poskušal teoretično uravnotežiti tekmovanje z altruizmom, kar se je kasneje potrdilo v opazovanjih Stephena Jaya Goulda. Tako danes vemo, da si različne živalske vrste lahko pomagajo, čemur pravimo mutualizem, pomoči znotraj vrste pa pravimo altruizem, ta vključuje tudi izbiro plemena in recipročni altruizem.



Med najbolj altruistične vrste sodijo netopirji. Med seboj si delijo hrano in tako poskrbijo drug za drugega. Fotografija je prosto dostopna na spletni strani: <http://www.lostateminor.com/2013/10/08/new-study-to-track-altruism-in-vampire-bats/>.

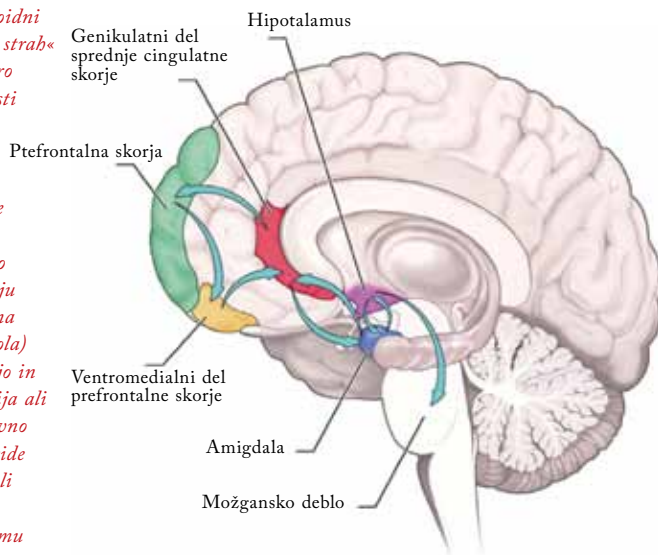
Pri ljudeh ne smemo pozabiti na že v antiki dokumentirano družbeno-kulturno mitologijo katarze, ki pravi: če se agresivna energija ne sprosti, tli, dokler ne izbruhne v obliki nasilja ali duševne bolezni. Arthur H. Patterson je v raziskavah pojav katarze kot sprostitev energije v obliki telesne dejavnosti sicer dokumentiral, vendar pa je hkrati tudi pokazal, da kljub katarzi ta ni pomagala zmanjšati agresivnosti. Celo več, Russell G. Green je dokazal, da nas agresivnost proti povzročitelju jeze ne razelektri, pač pa se zgodi večkrat nasprotno in srd dodatno vzplamti. Ljudje z besedami in dejanji podkrepimo svoje misli, kar nas le dodatno utrdi in nam navidezno omogoči bolj jasno in konsistentno argumentiranje lastnega nasilja. S tem samo »upravičimo« nasilje in se tako razbremenimo občutkov krivde. Tudi povračilni ukrepi zato pogosto presežejo nasilje sprožilca agresivnosti – gre za tako imenovano redukcijo disonance. Žrtve, ki so sprva lahko bile povzročitelji nasilja, tako v povračilnih ukrepih ne postanejo vredne usmiljenja. Tisti, ki se maščujejo nad njimi, le še utrdijo lastno prepričanje o upravičenosti tega, da so bile izbrane kot žrtve, in jih dodatno, še bolj nasilno, kaznujejo.

Začarani krog nasilja

Za nasilno vedenje je najbolj pogost vzrok predhodno nasilno vedenje. Pri tem pa velja, da povračilni ukrepi praviloma presežejo prvotno nasilno vedenje. Kljub sočutju namreč občutimo bolečino ali neugodje nad samim seboj mnogo močnejše kot nad kom drugim. Amigdale, mandljasti jedri v globini možganov, ob električnem draženju povzročita, da se vêdemo bolj agresivno, celo nasilno. Ko sta amigdale inhibirani, je tega vedenja izjemno malo oziroma je odsotno. Ker so možgani med seboj dobro povezani, kar velja tudi za amigdale, prejemata dražljaje tudi iz drugih predelov možganov, zlasti predelov prefrontalne možganske skorje, ki lahko inhibira dražljaje in deluje »pomirjujoče« na amigdale. Zato lahko s priučenim vedenjem oziroma spremembami v okolju (dražljaji) vplivamo na njuno delovanje.

Testosteron, moški spolni hormon, vpliva na agresivnost tako pri živalih kot pri ljudeh. Velja tudi obratno, da agresivno in nasilno vedenje povzroči večje sproščanje testosterona. Glede na količine testosterona pri moških (samcih) bi lahko sklepali, da je agresivnosti in nasilnega vedenja pri njih več. Po nekaterih podatkih lahko sklepamo,

Obe amigdale (tudi mandljasti ali amigdaloidni jedri), ki ju pogosto imenujemo »središče za strah« (na sliki je leva amigdala obarvana z modro barvo), sta povezani s čelnim režnjem, zlasti s predeli prefrontalne skorje (obarvano rumeno in zeleno), preko genikulatnega dela cingulatne skorje (obarvano rdeče). Preko teh povezav lahko vplivamo na svoje vedenje ter svoj strah in agresivno vedenje še okrepimo in se odzivamo bolj impulzivno (na primer pri slabo delujočem čelnem režnju zaradi nezrelosti, poškodbe čelnega režnja na primer v prometni nesreči ali vpliva alkohola) oziroma se pomirimo na primer z meditacijo in okrepljenim miselnim nadzorom. Sama lezija ali odstranitev amigdal povzroči izrazito pasivno vedenje; če amigdale električno dražimo, pride do nenadzorovanega izbruha besa. Amigdale vplivata na delovanje hipotalamusa in možganskega debla ter prispevata k stresnemu odzivu: boju, begu ali zamrznitvi.



da testosteron res vpliva na telesno izraženo agresivnost. Ko pa v agresivno in nasilno vedenje vključimo tudi druga, netelesna vedenja, pa postane slika nejasna in spolno nerazlikujoča. Agresivnega vedenja v odnosih namreč ne moremo pripisati le moškim (samcem), pač pa tudi ženskam (samicam). Vedenske razlike so sicer povzročene tudi z vzgojo in socializacijo, so pa tudi biološko pogojene. Več dejavnikov, ki vplivajo na vedenje, tako le otežujejo preučevanje pojava agresivnosti in nasilja.

Vzroki za nasilno vedenje pri človeku

Najbolj pogost vzrok za agresivnost in nasilno vedenje sta neudobje in bolečina. Stopnjevanje agresivnega vedenja od nevtralnega do razdražljivega in nato nasilnega vidimo v poskusu z mrzlo vodo, ko so Berkowitz in njegovi raziskovalci polivali preiskovance s hladno (mrzlo) vodo. V neprijetnem okolju se namreč vzdražnost organizmov poveča in vedenje postane agresivno ter celo sovražno do drugih.

Raziskava o pojavnosti množičnih protestov in uporov je pokazala, da je teh več, ko je okolje neprijetno: dolgo, vroče poletje kar kliče po razjarjenih množicah. Carlsmith in Anderson sta preučevala statistične podatke in potrdila tezo o vsestransko razgretim poletju. Poustvarjanje neprijetnih razmer tudi znotraj laboratorija, na primer z glasnim oglašanjem sirene in neprijetnimi zvoki, je teze o neprijetnem okolju in njegovem vplivu na agresivno in nasilno vedenje le še potrdilo.

Poleg okoliščin, ki povečujejo vzdražnost, k temu prispeva tudi raven frustracije. Bolj ko ne uspemo slediti ciljem, ki smo si jih zastavili, in višja ko je raven frustracije, bolj verjetno se bomo vedli agresivno. Klasični poskus za frustracijsko-agresivno hipotezo so izvedli Barker, Dembo in Lewin. Dokazali so, da so frustracije večje, če imamo pred tem visoka pričakovanja, če imamo občutek, da smo cilj že skoraj dosegli, in če imamo občutek, da je naša pot do cilja bila

prekinjena iz neupravičenih razlogov (nepričakovano ali zaznano kot nepravilno).

Ob izbruhih nasilja, ki ga ne moremo pojasniti, včasih zasledimo izjave o deprivaciji kot frustraciji. Frustracija pa ni isto kot deprivacija, saj ne gre za popolno odtegnitev pozornosti. Frustracija je relativna odtegnitev pozornosti, ki pa ima lahko še bolj nasilne posledice. Tako so morilski pohodi, kot je bil na primer tisti na šoli Columbine, prej le vrh ledene gore, ki se dviga iz družbenega ozračja, zastrupljenega s tekmovanjem, izključevanjem in poniževanjem v šoli in šolskem okolju. Aronson, ki je preučeval strelske pohode, meni, da sta prav zavrnitev in ponižanje najmočnejši gonili agresivnosti pri človeku.

Drži pa, da lahko ljudje na svoje vedenje zavestno vplivamo. Ali se na dražljaj, ki nam povzroča neugodje in bolečino, odzovemo agresivno in nasilno, se naučimo z družbenim učenjem. Agresivnosti in družbeno sprejemljivega vedenja se naučimo s posnemanjem drugih. Zlasti to velja za otroke, ki se družbenega vedenja naučijo predvsem od staršev. Zelo zanimive raziskave, ki so dokumentirane tudi na spletu, je izvajal Bandura.

Sodobni pojav terorizma kot oblike množičnega nasilja je pokazal, da nekaterih konceptov nasilja (in tudi jeze, ki jo povzročitelj večkrat navaja za sprožilec dejanja) verjetno kljub razcvetu psihologije danes ne razumemo celovito. Pojav »konstruktivne jeze« so psihologi začeli bolj intenzivno preučevati šele v zadnjih letih. V nekaterih raziskavah se je pokazalo, da ljudje, ki so sposobni mirno razpravljati o svoji jezi in neprijetnih občutkih, živijo dlje in bolj zdravo in so ob tem manj frustrirani.

Mehanizmi spopadanja z jezo in frustracijami so različni, nekateri so družbeno pogojeni, gotovo pa k temu prispeva tudi vrojena vzdražnost živčnega sistema, ki pa se povezuje tudi z zdravjem srčno-žilnega sistema. Obstaja jasno dokazana povezava med jezo in sovražnim vedenjem. Eksplozivni tem-

perament je celo boljši napovedni dejavnik za srčno bolezen in srčno smrt kot sladkorna bolezen ali povišani krvni tlak. Pri tem pa velja tudi povezava med ljudmi, ki so jezni in imajo nizko družbeno podporo ter številnejše konflikte v odnosih z ljudmi. Ne gre samo za jezne posameznike, pač pa dodatno tudi za odnose, ki jih ustvarjajo z drugimi. Bolj ko so odnosi naelektreni (nasilni), bolj trpi srčno-žilni sistem. Raziskave tudi kažejo, da če vstopamo v nasilne odnose, nam podpora prijateljev pomaga pri »razelektritvi«^{le}, če smo sami že po naravi manj vzdražni in manj jezni. Tako jeznim posameznikom niti prijatelji – torej ustrezna družbena podpora –, ne pomagajo. Jezo sprejeti in jo konstruktivno uporabiti za rešitev težav, ki so jezo povzročile, zmorejo le ljudje s prilagodljivim umom, medtem ko bolj togi ostanejo pri vzorcih sproščanja ali zadrževanja jeze ter se zatekajo v bolj agresivna, celo nasilna vedenja.

Zaključek

V evoluciji človeka spremljajo napadalnost, agresivno vedenje in nasilje. Napadalnost in tekmovanje med osebki naj bi omogočali preživetje tistih vrst, ki danes prevladujejo na našem planetu. Toda vprašati se moramo, ali to popolnoma in enoznačno drži? Kaj morda ni res, da prav tako kot nasilje in agresivnost človeštvo spremljata ljubezen in življenje v skupnosti? Zakaj smo pravzaprav ljudje zavzeli Zemljo? Ker smo nasilni in neprizanesljivi drug do drugega in do drugih živih bitij? Ali pa smo morda Zemljo zavzeli zato, ker si znamo in zmoremo pomagati, delovati v skupnosti in smo skupaj močnejši kot en sam, šibak predstavnik naše vrste *Homo sapiens*?

Slovarček:

Amigdala. Parna možganska struktura, ki leži globoko znotraj senčničnega režnja in je del limbičnega sistema. Dejavna je ob občutkih strahu in prispeva k agresivnemu in nasilnemu vedenju. Delovanje je povezano s procesiranjem spominskih informacij, pri odločitvah in izvrševanju nalog ter čustvenih reakcijah.

Agresivno vedenje. Odgovor na občutek jeze ali frustracije. Stopnjuje se pod vplivom zunanjih dejavnikov, kot je neustrezno okolje (vročina in gneča), ali notranjih dejavnikov, kot sta lakota ali utrujenost.

Nasilje. Skrajna oblika agresivnosti, ki ima mnogo vzrokov: frustracijo, sovražno nastrojenost, izpostavljenost nasilju in podobno.

Literatura:

- Finney, M. L., Stoney, C. M., Engebretson, T. O., 2002: *Hostility and anger expression in African-American and European American men is associated with cardiovascular and lipid reactivity*. *Psychophysiology*, 39: 340–349.
- Gómez, J. M., Verdu, M., Gonzales-Megias, A., Mendez, M., 2016: *The phylogenetic roots of human lethal violence*. *Nature* 538 (7624): 233–237. Dostopno na: doi:10.1038/nature19758.
- Kuo, Z. Y., 1976: *The Dynamics of Behavior Development: An Epigenetic View*. Oxford, England: Plenum.
- Lane, S. D., Kjöme, K. L., Moeller, F. G., 2012: *Neuropsychiatry of aggression*. *Neurologic Clinics*, 29 (1): 49–vii. Dostopno na: doi: 10.1016/j.ncl.2010.10.006.
- Wilson, M. L., Boesch, C., Fruth, B., Furuichi, T., Gilby, I. C., in sod., 2014: *Lethal aggression in Pan is better explained by adaptive strategies than human impacts*. *Nature*, 513: 414–417. Dostopno na: doi:10.1038/nature13727.