

AGRESIJA

Neophodan dio obiteljskog života

Jesper Juul

Nema nikakve dvojbe - svi se mi rađamo s različitim temperamentima. Neki od nas su povučeni i skloni filozofiranju, drugi su živahna duha i prepuni inicijative, a neki su agresivni – ja ih zovem *ratnicima*. To su oni koji na svaki izazov ili zapreku gledaju kao na nešto što se treba suzbiti svom raspoloživom snagom.

Neka djeca kada su frustrirana tiho plaču jer ne mogu pokrenuti igračku dok *ratnici* u istoj situaciji viču, bacaju i šutiraju igračku. Takvi će često ostati do poznih godina i ne isplati se pokušavati mijenjati ih. Ne zna se uzrok takvog temperamenta, ali se zna da ga je često jako teško imati. *Ratnici* troše puno energije i imaju kompliciran odnos s drugim ljudima.

Nismo svi *ratnici*. Kod nas ostalih agresija – dakle iritacija, ljutnja, bijes i mržnja izvire iz raznih izvora. Jedan od njih je strah. Strah od nemoći, strah od gubitka, strah od smrti. Krivnja često dovodi do agresivnog ponašanja. Kad više ne možemo nositi osjećaj krivnje i samokritike počinjemo kritizirati druge i prebacivati im krivnju.

No najčešći izvor agresivnosti jest doživljaj da nismo toliko vrijedni za naše bližnje koliko bismo to htjeli biti. Potreba potvrđivanja da smo vrijedni onima koje volimo je duboka zajednička ljudska potreba i taj osjećaj vrijednosti je temelj naše samosvijesti.

U obiteljima neizostavno s vremena na vrijeme dolazi do zastoja u komunikaciji. Počinjemo se nejasno izražavati i osjećamo se neshvaćenima. Razmišljamo i doživljavamo stvari oprečno i često nam je teško u tome se snaći. Ne uspijeva nam biti prisutan duhom, pa se onaj drugi osjeća napuštenim ili odbijenim... I tako bismo mogli nastaviti nabrajati jer postoje brojne stvari koje privremeno blokiraju kontakt i čine nas usamljenima.

Kada se to dogodi tada izgubimo osjećaj da vrijedimo partneru ili roditeljima – nekada je to neznatno i kratkotrajno, a neki put izgubimo tlo pod nogama. Naša prva reakcija je agresivnost. Postajemo nervozni, iziritirani, ljuti ili bijesni. Ovi osjećaji dolaze do izražaja na različite načine i u raznim oblicima. Ženama tradicionalno nikada nije bilo dozvoljeno izraziti ljutinu na jednako otvoren, rabijatan način kao što je to bilo muškarcima. Umjesto toga one plaču. Generacijama je djeci bilo zabranjivano plakati kada su ih roditelji maltretirali, pa su se umjesto toga pojavljivali tzv. psihosomatski simptomi – glavobolja, trbušne tegobe, temperatura, kronični umor... da navedemo samo one najuobičajenije. Muškarci često zašute i potraže spas iza novina, TV-a, lovačke puške ili ribičkog štapa.

Sve su ovo kulturološki različiti, društveno prihvatljivi načini izražavanja agresije. Isto važi i za posljedično usmjeravaju agresiju unutar sebe - samooptuživanjem, depresijom, osjećajem krivnje i sl.

Kada jedan član obitelji iznenada postane agresivan to znači: "Osjećam da vam nisam vrijedan koliko bih to želio biti. Osjećam se pogrešnim, isključenim ili kao da vas opterećujem."

Zbog toga je važno agresiji ponuditi dobrodošlicu u obitelji. Agresija nije neprijatelj ljubavi i brižnosti nego jedna od mnogobrojnih izraza ljubavi. Ignoriranjem ili suzbijanjem ona će i dalje rasti, s vremenom će eruptirati ili se samo zalediti.

Zapravo je to nelogično! Zašto postajemo agresivni, kritični i optužujući ako se ne osjećamo vrijednima za zajednicu (obitelj)? Zašto ne reagiramo logično i ne postajemo npr. tužni? Baš je to neobično!

Kod odraslih često dolazi do stanja latentne iritacije što dovodi do osjećaja da se svađamo oko bezveznih stvari. Kad se to počne događati krajnje je vrijeme da se veza analizira – uzajamno i svatko sam sebe.

Osjećaj kako nismo dovoljno vrijedni našim najbližima je skoro uvijek povezan s realnim stanjem – da u stvari i nismo tako vrijedni kao što mislimo ili se nadamo. Uzmimo jedan klasičan primjer:

Vjekovima je najvažnija uloga muškarca u obitelji bila nabavljanje hrane ili skrb o svojoj obitelji. Uz pojam rada se vrlo rijetko povezivala želja ili interes. Iako se ovakav stav u zadnje vrijeme polagano mijenja u razvijenijim dijelovima svijeta, muškarac je još uvijek prvenstveno vođen svojim prastarim porivom za zbrinjavanje obitelji i poboljšanja životnih uvjeta.

Premda su i žene izašle na tržište rada, one još uvijek u svojim srcima daju prioritet zajedničkom životu i bliskosti s partnerom ili djecom – i eto sukoba! On naporno radi kako bi zadovoljio potrebe obitelji i poboljšao ekonomsku situaciju, dok ona smatra kako on zanemaruje nju i djecu. Mali broj muškaraca ima samouvid i retoričke sposobnosti da bi mogli reći: "Slušaj, ja idem na posao upravo *iz obzira* prema svojoj obitelji!"

Ili npr. žena je ta koja provodi najviše vremena kod kuće i ima najviše sposobnosti za stvaranje kućnog ugođaja. Nakon svega učinjenog ona se buni kako on ne cijeni dovoljno njen doprinos. Oba partnera troše puno energije za stvaranje osjećaja da su jedno drugome vrijedni, ali često ne stječu utisak da su njihovi naponi urodili plodom.

Zbog toga je povremeno važno razjasniti kako i koliko uspješno svako od nas ponaosob pokušava izgraditi osjećaj vrijednosti za drugu osobu. Agresija jednog ili oba partnera je jasan signal da se ova tema mora staviti na dnevni red.

Ovu povezanost osjećaja vrijednosti i agresije najjasnije mogu uvidjeti roditelji u odnosu prema svojoj djeci. Gotovo da i nema odnosa u kojem će roditelji svoj osjećaj dostatnosti i vrijednosti za svoju djecu izgubiti bezbolno i jednostavno. Čim se to desi, mnogi od nas počinju vikati na djecu ili ih kažnjavati i tući. Kao i većina drugih agresija i ova potječe iz nemoći i straha.

Djeci ne predstavlja bitnu razliku da li ih roditelji istuku ili "samo" izgrde. U oba slučaja vrlo brzo će izgubiti osjećaj svoje vrijednosti za roditelje i reaguju – da, upravo agresivno. Počinju odgovarati, udarati, tući mlađu sestru ili sve okrenu „na unutra” i postaju turobni i opterećeni krivnjom.

Za agresivnost roditelja su uvijek odgovorni roditelji.

To nikada nije krivnja djece.

Takvi smo mi ljudi i zbog toga trebamo paziti da se agresija ne pretvori u spiralu zla u kojoj iz agresije proizilazi nova agresija. Kao odrasle osobe možemo razgovarati jedni s drugima i razjasniti uzroke agresije. Djeci i mladeži je potrebna naša empatija i volja za razumijevanjem njihovog unutarnjeg života. Njihova ljubav prema roditeljima je neupitna; no ono što je dovedeno u pitanje je njihova samosvijest.