



Między agresją a potrzebą przynależności, czyli jak szkoła może pomóc zaspokajać najważniejsze potrzeby uczniów i wzmacniać umiejętność opanowania impulsów agresywnych (z perspektywy badania mózgu)¹

Joachim Bauer

Tłumaczenie: Ewa Orłowska

Agresja nie jest już zjawiskiem mitycznym, dziś wiemy, że podlega konkretnym regułom

Co jakiś czas dochodzą do nas zupełnie obezwładniające informacje o szaleńcach zabijających dzieci w szkołach. Obawiając się pewnego zbanalizowania ich czynów, odmawiamy tłumaczenia czy próby zrozumienia oprawcy. Im bardziej szokująca zbrodnia, tym trudniej porzucić nam poglądy opierające się na micie agresji jako zjawisku niezrozumiałym.

Tak jak wszystkie zjawiska w przyrodzie, podobnie i agresja podlega konkretnym zasadom, choć często niełatwo je rozpoznać na pierwszy rzut oka. Badanie i nazywanie czynników wpływających na agresję i przemoc nie oznacza usprawiedliwiania samych czynów. Osoby przeciętnie zdrowe psychicznie posiadają, uzasadnioną na gruncie neurobiologii, umiejętność samosterowania. To podstawa. Mamy bowiem prawo oczekiwać od

każdego człowieka kontroli pojawiających się co jakiś czas wewnętrznych impulsów przemocy.

Jaka motywacja (dawniej mówiono o popędach) kieruje zachowaniami człowieka, tego w dzisiejszych czasach nie musimy już rozstrzygać, kierując się intuicją, co było słabą stroną różnych teorii w psychologii społecznej. Ludzka motywacja ma podstawy neurobiologiczne w formie tzw. układu motywacji (układu nagrody). Biorąc pod uwagę ten system, nie mówimy o motywacji i popędach. Jeśli przeciętna zdrowa psychicznie osoba nie jest prowokowana przez drugą osobę do wyrządzenia jej krzywdy lub sprawienia bólu, to „z perspektywy układu motywacji” przedsięwzięcia ryzykowne nie są dla niej „nagradzające”. U osób z zaburzeniami psychopatycznymi pojawiają się szczególne sytuacje, o których pisałem w mojej książce „Granica bólu”¹. Dla przeciętnej psychicznie zdrowej osoby „nagradzające” jest bycie akceptowanym społecznie, uznanie, poczucie przynależności do grupy lub bycia kochanym. W ten sposób oto nowoczesna neurobiologia potwierdza teorie Karola Darwina,

¹ Tekst ukazał się w czasopiśmie Paedagogik nr 11/2012. Tytuł artykułu pochodzi od redakcji.

¹ Bauer J. *Granica bólu. O źródłach agresji i przemocy*. Wydawnictwo Dobra Literatura 2015.

który uważał, że „instynkt społeczny” jest najsilniejszym ludzkim popędem (Darwin zajmował się agresją, ale na darmo szukać u niego „popędu agresji”).

Główny cel motywacji: akceptacja społeczna i przynależność

Dzieci i młodzież tęsknią za tym, aby czuć się przynależnymi. Formy zaspokajania tej potrzeby dostępne w szkołach polegają na wspólnym śpiewaniu, muzykowaniu i sporcie. Nastawienie ludzkiej motywacji na akceptację społeczną nie oznacza, że jesteśmy „dobrzy”. Aby uzyskać poczucie przynależności, ludzie są w stanie w skrajnych przypadkach czynić także zło. Młodzi ludzie – szczególnie ci, których jakość relacji społecznych we własnym środowisku nie daje mocnego zakorzenienia – mają tendencję do tworzenia specyficznych grup, gdzie cechy przynależności polegają w dużej mierze, a czasem wyłącznie, na wykluczaniu innych, na prowokowaniu i poddawaniu mobbingowi. W takich sytuacjach zło nie jest celem samym w sobie, jak błędnie wnioskuje wielu psychologów społecznych, znacznie bardziej to wspólnie czynione zło daje poczucie przynależności. Jest to mechanizm, w którym „dobro” (bycie częścią wspólnoty) i „zło” (dręczenie innych) tworzą diaboliczne połączenie. My, dorośli, bardzo dobrze znamy te mechanizmy *ingroups-outgroups*². W formie łagodnej dochodzą one do głosu na stadionie piłkarskim, w wersji ostrej przyjmują formę fundamentalizmu religijnego, rasizmu czy nacjonalizmu.

Agresja nie jest w żadnym razie jednoznacznie czymś złym. Gdyby nie służyła żadnemu sensownemu celowi, to program zachowań agresywnych zapewne w trakcie ewolucji nie zostałby zachowany. Do najwcześniejszych badań agresji należała obserwacja, że sprawianie bólu fizycznego należy do najpewniejszych wyzwalaczy agresji. Kto dotrze do granicy bólu, ten dostanie w odpowiedzi agresję. Przetłomowym odkryciem nowoczesnych badań mózgu było to, że system postrzegania bólu, tzw. pain matrix – neuronalna matryca bólu, reaguje nie tylko na ból fizyczny, ale i na społeczne wykluczenie i upokorzenie. Społeczne wykluczenie jest „z perspektywy naszego mózgu” postrzegane tak

² W socjologii i psychologii *ingroup* to grupa społeczna, z którą identyfikuje się psychicznie dana osoba, analogicznie *outgroup* to grupa społeczna, z jaką osoba się nie identyfikuje.

jak ból fizyczny i to tłumaczy, dlaczego uczniowie reagują agresywnie nie tylko wtedy, gdy są zaatakowani fizycznie, ale także wtedy, gdy czują się wykluczeni lub upokorzeni. Nie oznacza to, że nie powinniśmy krytykować młodych ludzi albo że nie wolno nam mówić, co jest prawdziwe, a co błędne (moim zdaniem robimy to w dzisiejszych czasach o wiele za rzadko). Jednak powinniśmy robić to umiejętnie, bez upokarzania młodego człowieka, bez wyśmiewania go czy wykluczania.

W jakich warunkach agresja może regulować zachowania społeczne?

Ponieważ agresja pojawia się zawsze wtedy, gdy ludzie są społecznie odsunięci (lub mają poczucie, że tak się dzieje), okazuje się regulatorem społecznych zachowań. Taką funkcję może jednak pełnić, jeśli spełnione są trzy warunki. Po pierwsze agresywne uczucia muszą najpierw zostać jako takie rozpoznane we wnętrzu konkretnej osoby. Kto od matego za każdy przejaw gniewu lub wściekłości był surowo karany, często nie nauczył się rozpoznawać tych uczuć u siebie. Zamiast agresji mogą pojawić się więc: depresja, zachowania niebezpieczne, zaburzenia jedzenia, symptomy psychosomatyczne. Drugi warunek – nasza złość będzie kierowana do tych, którzy ją sprowokowali. To, że często nie potrafimy skierować agresji „pod właściwy adres”, lecz przenosimy ją na niezaangażowane w daną sytuację osoby (najczęściej starsze) jest powiązane z hierarchią władzy, która określa relacje społeczne w naszym życiu. Uczniowie, którzy doświadczają w domu zaniechania lub przemocy, wynikającą z tego agresję uruchamiają w szkole lub na zewnątrz. Trzecim warunkiem, aby agresja mogła skutecznie regulować relacje, jest jej społeczna tolerancja, tj. musi być odpowiednio komunikowana i stosowana w odpowiednich porcjach. Ponieważ często trzy wymienione powyżej warunki nie są spełnione jednocześnie, w wielu przypadkach agresja traci swój potencjał regulatora społecznego.

O sztuce komunikowania agresji

Agresja skierowana „pod właściwy adres” i w sposób akceptowany społecznie jest konstruktywna

i „dobra”. Jednak, aby tak się stało, musi mieć odpowiednie natężenie, tj. musi zostać dobrane jej odpowiednie dozowanie. Przekonanie, które funkcjonuje od czasów średniowiecznego lekarza Paracelsusa, że jedynie dozowanie (ilość) decyduje o tym, czy środek staje się lekiem, czy trucizną, ma zastosowanie także do agresji. O optymalnym dozowaniu mówimy wtedy, gdy agresywne impulsy są komunikowane poprzez rozmowę. Także w tej sytuacji możliwa jest gradacja: od przedstawionej rzeczowo i z szacunkiem skargi, do wzmocnionego silnym afektem komunikatu. Gdy pojawia się krzyk, postawa stwarzająca zagrożenie lub stosowanie przemocy fizycznej, komunikacyjna funkcja agresji zostaje na ogół zatracona. Duże natężenie agresji ma uzasadnienie jedynie wtedy, gdy ktoś znajdzie się w sytuacji niebezpiecznej bardzo niespodziewanie lub gdy zagrożone jest jego życie. W pozostałych przypadkach przedawkowanie agresji, szczególnie agresja wyrażana fizycznie, staje się początkiem kolejnych cykli agresji, gdzie jedno wydarzenie automatycznie pociągają za sobą następne. Odczuwanie złości czy wściekłości i komunikowanie ich innym w odpowiedni sposób jest niełatwym wyzwaniem, tego trzeba się nauczyć. Wiele dzieci i osób młodych nie ma ku temu w swoim domowym otoczeniu żadnych okazji. Pomocne uczniom w opanowaniu sztuki komunikowania agresji mogą być zajęcia z odgrywaniem ról, np. na zajęciach z wiedzy o społeczeństwie, etyce czy lekcji religii. Dzieci i młodzież powinna się nauczyć zauważać w sobie pojawianie się agresji i – tak dalece, jak to możliwe – komunikować to innym. Osoby, którym na dłuższą metę nie wolno komunikować agresji lub które tego nie potrafią, będą chorować.

System agresji

Co się dzieje w mózgu, gdy ludzie są agresywni? Pierwsze miejsce, w którym pojawia się agresywny impuls, to położone po obu stronach płata skroniowego ośrodki strachu (nazywane też jądrami migdałowatymi). Z obserwacji zachowania ludzi wiemy, jak blisko są ze sobą powiązane uczucia strachu i agresji, wiemy, że strach łatwo może przejść w agresję, i odwrotnie. Znajduje to także odbicie na poziomie neurobiologicznym. Wraz z powstaniem agresji równoległe do aktywowania jądra migdałowatego dochodzi także do uruchomienia

centrów awersji czy wstrętu w tzw. rejonie wyspy. Zależnie od siły doświadczonego pobudzenia, mogą zostać aktywowane dodatkowo także centra stresu w podwzgórzu (pobudzenie genów stresu wraz z następującym po tym podniesieniem poziomu hormonu stresu – kortyzolu) i równocześnie dochodzi do pobudzenia pnia mózgu (wraz ze zmianami w oddychaniu, pulsie i ciśnieniu krwi). Cztery komponenty, tj. centrum strachu, wstrętu, stresu i pobudzenia określa się w ludzkim aparacie agresji jako dane wejściowe bottom up (osobiście chętnie porównuję to działanie do działania kotła parowego). Gdyby nasz system agresji składał się tylko z tych czterech składowych, to nasze zachowania przebiegałyby tak jak u gadów.

Co różni ludzką agresję od agresji gadów? Otóż równoległe z pobudzeniem impulsu wstępującego bottom-up dochodzi u ludzi do pobudzenia sieci neuronalnej w korze przedczołowej (ang. prefrontal cortex). Jej zadaniem jest zbieranie i utrzymywanie dostępu do informacji o tym, jak to, co robimy, jest postrzegane przez innych. Naukowcy zajmujący się badaniem pracy mózgu nazywają tę funkcję sieci neuronalnej „funkcją hamowania impulsem zstępującym” – top-down control (ja często nazywam tę funkcję „centrum kontroli moralnej”). To, czy po konkretnym zranieniu lub pobudzeniu nastąpi reakcja agresją oraz jak będzie intensywna, zależy od kompromisu, który zawierany jest w mózgu pomiędzy sieciami neuronalnymi impulsu wstępującego bottom up a kontrolą impulsu zstępującego top-down control. Owo budowanie kompromisu może przebiegać nieświadomie lub świadomie. W praktyce jest to na ogół mieszanka działania nieświadomego i świadomego. Zależnie od sytuacji zawieranie kompromisu może trwać ułamki sekundy, kilka sekund, godzin a nawet dni. Rodzaj reakcji agresywnej zależy po pierwsze od siły impulsu wstępującego bottom up, a po drugie od staranności, z jaką funkcjonuje kontrola, tj. hamowanie impulsem zstępującym top-down control. Żadna z tych wartości nie jest uwarunkowana biologicznie, w szczególności nie w sensie genetycznie ograniczonej możliwości. Większe uzasadnienie ma stwierdzenie, że siła obu impulsów podlega wpływowi doświadczeń społecznych. Ten wpływ doświadczeń na struktury mózgu w żadnym razie nie jest większy u dorosłych niż w czasach

młodości czy dzieciństwa. Nic nie kształtuje siły impulsu głębiej ani na dłużej niż doświadczenia pedagogiczne, które dziecko czy młodzian zbiera lub nie ma okazji zebrać w pierwszych osiemnastu latach życia.

Neurobiologiczne znaczenie relacji i wychowania

Aby wyraźnie móc oddziaływać na czynnik nazywany tu „czynnikiem kotła parowego aparatu agresji”, dziecko czy młody człowiek potrzebuje pełnych zaufania relacji z osobami, które są dla niego ważne – rodzicami, rodzicami adopcyjnymi czy pedagogami. Relacje dające oparcie, w których osoba doświadcza zaufania, doceniania i miłości, aktywują w ciele dziecka i młodego człowieka różne substancje semiochemiczne³, a wśród nich hormon więzi i zaufania – oksytocynę. Oksytocyna ma hamujący wpływ na pobudzenie jąder migdałowatych i w ten sposób na agresywny impuls bottom-up. Patrząc na umiejętności utrzymywania zgody i dochodzenia do rozwiązań pokojowych młodych ludzi, wyciągamy wniosek, że podobne znaczenie ma drugi wspomniany czynnik – domagająca się dojścia do głosu neuronalna kontrola top-down. Jej gotowość do działania jest czynnikiem decydującym o umiejętności samosterowania. Samosterowność zależy od tego, czy sieć neuronalna położona w korze przedczołowej dostała informacje o tym, jak z tym, co ja robię, czują się inni oraz czy ją zachowała i utrzymuje w gotowości do użycia w przyszłości.

W czasie narodzin sieci neuronalne płata czołowego, które w późniejszym życiu będą działać jako kontrola impulsem zstępującym systemu agresji top-down, są jeszcze niezapisaną kartą. Na podstawie następującego później dojrzewania neuronalnego mogą w drugim lub trzecim roku życia zacząć zbieranie informacji o tym, jak inni ludzie przeżywają to, co robi mały człowiek. Jak te informacje dostają się do mózgu dziecka? Dzieje się to podczas wieloletnich procesów, które nazywamy „wychowywaniem”. Podstawowe cechy tego procesu polegają na tym, że pomiędzy 2 a 3 rokiem życia, z miłością,

³ Substancje semiochemiczne – związki chemiczne używane przez zwierzęta i rośliny do przekazywania informacji, wywierania określonego wpływu na otoczenie, głównie w celach obronnych, wszczynania alarmu, zaznaczania własnego terytorium, informowaniu partnerów o gotowości płciowej.

lecz konsekwentnie wdramy dziecko do nauki reguł, które są warunkiem udanego życia społecznego. Są to: kontrola impulsów (dla dobra wspólnoty), czekanie (na innych) i dzielenie się (z innymi). Wychowywanie do stosowania reguł życia społecznego można różnie rozumieć, lecz z pewnością nie jest ono programem skierowanym przeciwko naturze dziecka. Wręcz przeciwnie, kto oszczędza ich dziecku czy nastolatkowi, łamie zasady dojrzewania kory przedczołowej młodego mózgu.

Dwa filary pracy pedagogicznej

Niemąta część pracy pedagogicznej polega zatem na pobudzaniu przednich części mózgu do aktywności, która odróżnia nas od gadów. Rodzice, którzy nie chcą lub nie potrafią wykonać tej pracy, a czasem znajdują nawet przyjemność w sabotowaniu tego rodzaju wysiłków ze strony szkoły, wyświadczają swoim dzieciom niedźwiedzią przysługę. Nie ma wątpliwości: bez miłości nic się nie udaje. Lecz sama miłość nie wystarczy. Patrząc z punktu widzenia neurobiologii, dobre wychowanie zawsze opiera się na dwóch filarach. Po pierwsze, młody człowiek potrzebuje – od pierwszego dnia życia – troskliwej opieki i wsparcia. Drugi filar to zaczynający się w drugim lub trzecim roku życia proces stopniowego wprowadzania dziecka w zasady społeczne. Ten cel pedagogiczny musi być realizowany do zakończenia dojrzewania i należy do tych zadań, które wymagają ze strony nauczycieli i rodziców największej energii. Obecnie powszechnie daje się zauważyć silną społeczną tendencję przenoszenia tego zadania z rodziców na szkołę. Tak długo, jak nie stworzymy w Niemczech odpowiednich żłobków, przedszkoli i szkół całodziennych, będą rosnąć kolejne pokolenia młodych ludzi, którym w niemałym stopniu brakuje troski, otuchy i wymagań z jednej strony i wprowadzenia do zasad przestrzegania reguł społecznych z drugiej.

Prof. Joachim Bauer jest doktorem nauk medycznych, neurobiologiem, lekarzem psychiatrą i psychoterapeutą. Wykłada i prowadzi badania na Uniwersytecie we Fryburgu. Za swoją pracę badawczą otrzymał prestiżową nagrodę Organon Niemieckiego Towarzystwa Psychiatrii Biologicznej. W 2013 roku uznany przez magazyn polityczny „Cicero” za jednego z najbardziej wpływowych intelektualistów obszaru niemieckojęzycznego.