

EUROPEJSKI AUTORYTET W DZIEDZINIE WYCHOWANIA



JESPER JUUL

AGRESJA – NOWE TABU?



DLACZEGO JEST POTRZEBNA NAM I NASZYM DZIECIOM?

Tytuł oryginału
AGGRESSION
A NEW AND DANGEROUS TABOO?

Projekt graficzny
KAROLINA TOLKA

Przekład
DARIUSZ SYSKA

Copyright © Jesper Juul 2013
Published by agreement with Leonhardt & Høier Literary
Agency A/S, Copenhagen.

Copyright © for the Polish translation and edition by
Wydawnictwo MiND, 2013

ISBN 978-83-62445-33-2

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo MiND
ul. Sarnia 21
05-807 Podkowa Leśna
tel./fax 22 729 02 82
tel. 505 455 151
www.wydawnictwomind.pl
mind@wydawnictwomind.pl
Wydanie pierwsze
Skład i łamanie: Mateusz Staszek

PRZEDMOWA

Tytuł niniejszej książki zawiera dwa pytania: czy nadmiar emocji, które psychologia nazywa agresją, stał się dzisiaj nowym tabu? A po drugie: czy tabu to jest niebezpieczne? Na oba te pytania odpowiadam: tak!

Pamiętam dokładnie okoliczności, w których uświadomiłem sobie problematyczny stosunek pedagogów, wychowawców, psychologów i rodziców do agresji. Było to mniej więcej piętnaście lat temu, gdy prowadziłem warsztaty dla wychowawców ośrodka dla tak zwanej trudnej młodzieży. Kiedy punkt po punkcie omawialiśmy rozmaite kwestie związane z dziećmi, słyszałem często takie zdanie: „A to jest Janek. On ma problem z agresją”.

Tego rodzaju diagnoza była dla mnie niezrozumiała. W końcu zapytałem: „Co on ma?”. Kiedy jednak chciałem dowiedzieć się więcej, moi rozmówcy stawali się niecierpliwi: „Po prostu jest agresywny!”. „Ale dla kogo jest to problemem?” – pytałem. Po tych słowach zaczęli niemal wątpić w moje kompetencje. To, co dla nich było oczywistością, dla mnie stanowiło nowość.

Kiedy znowu padło zdanie, że ktoś ma problem z agresją, spróbowałem drążyć temat: „Czy ktoś z Państwa zadał tym chłopcom pytanie (w dziewięćdziesięciu pięciu procentach byli to bowiem chłopcy), z jakiego powodu albo na kogo są tak wściekli?”. Wychowawcy byli zdumieni moim pytaniem. Nikt wcześniej nie spytał ich o coś tak oczywistego.

Gdy zagłębiłem się później w biografie tych dziewcząt i chłopców, pomyślałem sobie, że zakrawa na cud, iż do tej pory nikogo jeszcze nie pozbawili życia. Ilość przemocy, z jaką zetknęli się w czasie swojej krótkiej egzystencji – ze strony rodziców, opiekunów, dziadków i nauczycieli – była przerażająca. Jednak nikt się tym nie interesował, oceniano ich tylko za agresywne zachowanie – i odpowiednio do tego traktowano.

Ta młodzież nie stosowała zresztą przemocy w przestępczym sensie, to znaczy nie atakowała, na przykład, wychowawców nożami czy pięściami. Zazwyczaj chodziło o to, że szturchali się między sobą albo ktoś kogoś uderzył, kiedy atmosfera stawała się zbyt napięta. W rzeczywistości wykazywali więcej samokontroli niż dorośli w podobnych okolicznościach. A mimo to izolowano ich z powodu agresji – dokładnie tak, jakby ciężkie zapalenie płuc leczono syropem na kaszel, a nie antybiotykami. Albo jakby ludzi, którzy żywią uzasadnione uczucia – bo są, na przykład, zakochani, szczęśliwi, smutni albo noszą po kimś żalobę – wysyłano do lekarza po pigułki.

Agresywne zachowanie dzieci i młodzieży świadczy o pewnych zaniedbaniach, których doświadczyli już w pierwszych latach swego życia.

W wielu krajach doszliśmy do tego punktu, w którym zaniedbania ze strony pedagogów mają dużo gorsze skutki niż brak właściwej opieki i wychowania w rodzinie. Niestety, społeczeństwo postrzega to inaczej. Mówi się, że coraz więcej dzieci „powoduje problemy wychowawcze albo przejawia brak kompetencji społecznych”.

Najnowsze duńskie badanie z 2012 roku, w którym po raz pierwszy w dziejach nauk społecznych mogły wypowiedzieć się dzieci w wieku przedszkolnym¹, pokazuje, że dwadzieścia cztery procent chłopców nie czuje się dobrze w przedszkolach. Te dane potwierdzają także wychowawcy – najczęściej są to kobiety – którzy twierdzą, że dwadzieścia dwa procent dzieci przejawia rozmaite problemy wychowawcze z powodu złości lub frustracji.

Okazuje się więc, że co czwarte dziecko w wieku od trzech do sześciu lat zostaje scharakteryzowane jako „dziecko z problemami”, a mogę zapewnić, że tylko niewielki odsetek z nich jest ofiarą zaniedbań i nadużyć ze strony swoich rodziców. Nie można tego interpretować inaczej niż jako kompromitację społecznego systemu opieki nad dziećmi, który ma być

¹ Thomas Nordahl, *Kvalitet i dagtilbuddet – set med børneøjne*, Aalborg Universitet 2012.

rzekomo wzorem dla innych krajów. Znajdujemy się na bardzo niebezpiecznej drodze i powinniśmy być tego świadomi. Jeśli nie znajdziemy konstruktywnych sposobów radzenia sobie z fenomenem agresji, będziemy wciąż szkodzić zbyt wielu ludziom.

W ciągu ostatnich piętnastu lat w przedszkolach i szkołach znacznie nasiliła się tendencja dyskryminowania dzieci, które przejawiają frustrację lub złość. Agresja stała się nowym tabu. Podobnie było jeszcze nie tak dawno temu z ludzką seksualnością: zajmowano się nią wyłącznie z moralnego punktu widzenia i żadne profesjonalne ani bardziej ludzkie podejście nie było możliwe. Wypieranie seksualności przysporzyło ludziom wielu szkód, zamykając ich na doświadczenie bliskości, radości i przyjemności. Nowe tabu – agresja – może być jeszcze bardziej szkodliwe, ponieważ stawia na szali psychiczne zdrowie dzieci i ich poczucie własnej wartości.

Przygotowując tę książkę, próbowałem znaleźć jakieś naukowe uzasadnienie dla działań instytucji odpowiedzialnych za opiekę nad dziećmi, które nie są w stanie zmierzyć się z tematem agresji w sensowny i konstruktywny sposób. Jednak niczego takiego nie znalazłem. Natknąłem się za to na wiele bardzo teoretycznych rozpraw z wymyślonymi sztucznie opisanymi przypadków (casusami), które nie czynią żadnej różnicy między przemocą u dorosłych i agresją u dzieci. Do tego oferują niewiele więcej ponad etycz-

ny punkt widzenia, który sprowadza się do absolutnego potępienia agresji². Wyjątkiem jest angielski pediatra i psychoanalityk Donald W. Winnicott – najpewniej dlatego, że sam pilnie studiował zachowanie i rozwój dzieci³.

Skąd bierze się sprzeciw wobec agresji, jeśli nie da się go podeprzeć żadną teorią naukową? W niniejszej książce spróbuję odpowiedzieć na to pytanie. Spróbuję także przeprowadzić jasną linię podziału między konstruktywną i destrukcyjną agresją, ponieważ bez wątplenia istnieją te dwie odmiany. Kiedy dziesięcioletni uczeń atakuje werbalnie – albo nawet fizycznie – swoich nauczycieli lub rodziców, to nie ulega wąt-

² Oto próbka literatury przedmiotu: „Ucieczka i atak to prymitywne sposoby reakcji. Krzyk, wyzwiska i szarpanie są łatwe – każdy to potrafi, nawet małe dzieci. Natomiast konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów – argumentacja i szukanie rozwiązań – wymagają już pewnych umiejętności i wysiłku. Szczególnie dotyczy to osób znajdujących się w stanie silnego wzburzenia, które wzmaga co prawda siły fizyczne, ale ogranicza procesy myślowe”. Zob. Hans Peter Nolting, *Lernfall Aggression. Wie sie entsteht – wie sie zu vermindern ist?*, Rowohlt 1999. Takie polaryzujące spojrzenie na agresję może utwierdzać nauczycieli i wychowawców w jej całkowitym, nieróżnicującym potępieniu. Zachowania agresywne to reakcje prymitywne, które wynikają z pewnych niedoborów, natomiast argumentowanie ma być szlachetne i konstruktywne – zarówno u dorosłych, jak i dzieci. Autor zdaje się nie zastanawiać, czy od dzieci można realnie wymagać intelektualnego zintegrowania agresji, tak aby zamieniła się w argumentację i racjonalne poszukiwanie rozwiązań.

³ „Zachowania społeczne są oznaką nadziei. Dzieci zmagające się z brakiem czegoś, które straciły nadzieję, nie przejawiają agresji. Społecznie zachowują się tylko te, które na chwilę odzyskały nadzieję”. Zob. Donald W. Winnicott, *The Child and the Outside World*, Tavistock 1956.

pliwości, że obie strony potrzebują pomocy. Chłopcu trzeba pomóc w nazwaniu frustracji, która go gnębi, i nauczyć wyrażać ją w mniej destrukcyjny sposób. Dorośli zaś potrzebują pomocy w określaniu swoich indywidualnych granic i umiejętności obrony ich na drodze osobistego autorytetu.

Terapia rodzinna, psychologia i neurobiologia zgadzają się co do tego, że agresja jest zachowaniem społecznym, którego przyczyny leżą w ludzkim mózgu. Nie jest w żaden sposób uwarunkowana genetycznie. Umiejętność odszyfrowywania i rozumienia agresywnych zachowań jednostki polega głównie na wyjściu ponad kwalifikacje moralne i osobisty stopień samoświadomości.

Pracuję w mniej więcej tuzinie różnych krajów, z których każdy ma własną kulturę i historię. Wielu ich mieszkańców ma za sobą ciężkie doświadczenia wojenne i jest obciążonych traumą. Ich niechęć wobec agresji jest więc uzasadniona. Zakazują jej już w dzieciństwie, ponieważ uważają, że tylko w ten sposób można w przyszłości uniknąć wojen. W żadnym kraju nie udało się tak zająć weteranami wojennymi, żeby zapobiec dalszej przemocy i autodestrukcji. Owa destrukcyjna energia zostaje później przenoszona na następne pokolenie. Nie dziwi mnie więc, że w społeczeństwach podtrzymuje się postawy przeciwne agresji.

Znalezienie prawdziwych korzeni złości, przemocy i agresji to jedna rzecz, a odkrycie sposobu radzenia sobie z nimi w naszych rodzinach, przedszkolach i na ulicach – to druga. Czterdzieści lat praktyki klinicznej i terapeutycznej dostarczyły mi pewnych wskazówek w tym względzie – i będę o nich mówił w ostatniej części książki.

Na początku mojej drogi stoi spotkanie z pewnym jedenastoletnim amerykańskim chłopcem, który był notorycznie agresywny i nadużywał przemocy. W żaden sposób nie można było do niego trafić. Naszą rozmowę zaczął od kategorycznych słów: „Nie mam zamiaru słuchać żadnych głupot. Czy to jest dla Pana jasne?”. Jego przesłanie było jednoznaczne: jeśli chcę, żeby traktował mnie poważnie, muszę wyróżnić się wśród innych pedagogów tym, że GO dostrzegę. Chciał powiedzieć, że nie potrzebuje kazań na temat tego, kim jest, albo raczej, kim powinien być. Ma prawo sam o tym decydować!

W ostatnich latach nie tylko agresja stygmatyzuje dzieci i młodzież. Zauważam też tendencję, aby potępiać w ogóle wszelkie intensywne emocje w życiu rodzinnym – oczywiście poza uczuciem „szczęścia”. Nie wynika to z żadnej przeszłej ani teraźniejszej mądrości, nie jest też poparte żadną nową wiedzą na temat tego, co dobre dla człowieka. Powoduje natomiast, że dorośli odwracają się od swojego ludzkiego jądra

i stają się kimś w rodzaju aktorów. Ideał, który leży u podstaw tej tendencji i określa, jak powinien zachowywać się „porządny człowiek” albo „człowiek sukcesu”, jest czymś w rodzaju botoksu dla duszy. Mam nadzieję, że jako ludzi stać nas na więcej.

Konstruktywna agresja jest jak seksualność i miłość – wszystkie trzy wspierają życie, wzbogacają relacje międzyludzkie, prowadzą do głębszego zrozumienia i lepszej jakości życia. Jeśli w swoim wnętrzu zaakceptujemy ten aspekt życia, będziemy w stanie dać więcej przestrzeni dzieciom i młodym ludziom, którzy liczą na nasze empatyczne przywództwo.

Zdrowie duchowe

Mój zawód psychoterapeuty jest, z historycznego punktu widzenia, czymś nowym. Wiele psychoterapeutycznych „odkryć” ubiegłego wieku to po prostu powtórzenie starych mądrości – jedynie widzianych z nowej perspektywy i często popartych wynikami badań naukowych. Jako terapeuta rodzinny zajmuję się także jakością relacji między ludźmi. Pracuję na rzecz stosunkowo nowego fenomenu: wartości człowieka jako jednostki i określonych jakości w relacjach zbudowanych na miłości.

Rodzina jest początkiem wszystkiego. Jakość związku dziecka z jego pierwszymi opiekunami ma

decydujące znaczenie dla jego życia w przyszłości. Oczywiście swoją rolę odgrywają również czynniki społeczno-ekonomiczne, takie jak wykształcenie, albo polityczne, jak dostęp do rozmaitych rozwiązań prawnych. Jednak to rodzice, wychowawcy i nauczyciele tworzą najważniejszą podstawę pod duchowe i społeczne zdrowie dziecka, które nie przekroczyło czternastego roku życia.

Dlatego trzeba sobie postawić pytanie: co wiemy o zdrowiu duchowym i społecznym i jak możemy je zapewnić naszym dzieciom? Wyobraźmy sobie, że zebraliśmy wszystkich psychoterapeutów, terapeutów rodzinnych i część psychologów na wielkim stadionie i spytaliśmy ich:

1. Co jest przyczyną kłopotów większości waszych pacjentów i klientów ze sobą, z bliskimi, partnerami, dziećmi, przyjaciółmi i pracodawcami?
2. Co pozwoliło im wyjść z tych kłopotów?

Jestem przekonany, że większość odpowiedzi wskazałaby na coś takiego: decydująca dla procesu wychodzenia z problemów osobistych jest większa samoświadomość oraz idąca za tym umiejętność określania własnych potrzeb i granic – i walczenia o nie.

Oto istota zdrowia duchowego i społecznego: samoświadomość! To takie proste, a zarazem takie trudne.

Samoświadomość

Co dzieje się z agresją? Dlaczego stała się tabu?
Oto moja odpowiedź.

Sam fakt, że stajemy się świadomi swoich uczuć oraz wewnętrznych i zewnętrznych wzorców reagowania – oraz je akceptujemy – wyposaża nas w poczucie własnej wartości, którego potrzebujemy, aby mówić „tak” lub „nie”, zgodnie z interesem naszego zdrowia duchowego i społecznego.

Dzieci uczą się głównie na drodze doświadczenia, a nie dzięki pouczeniom dorosłych. Zdobywają wiedzę dokładnie tak samo jak naukowcy: wymyślają pewną teorię, sprawdzają ją na drodze eksperymentów i wyciągają wnioski ze swoich sukcesów i porażek. Dzieje się tak, na przykład, kiedy próbują wejść na krzesło albo zagrać na pianinie, albo gdy w wieku nastoletnim chcą zostać najlepszymi piłkarzami na świecie. Dzieje się tak również wtedy, kiedy się zakochują, uprawiają seks albo uczą się przekształcać impulsywną agresję w konstruktywne działanie.

Muszę rozczarować wszystkich rodziców, którzy uważają, że dziecko powinno osiąść wszystkie te umiejętności już w wieku pięciu lat. Przeciwnie, potrzebuje ono do tego całego dzieciństwa i to przy założeniu, że ma wokół siebie rodziców, którzy są przynajmniej w pewnej mierze świadomi swojej wartości i swoich granic i którzy dostarczają mu serdecznego, empatycznego *feedback-u*.

Czy nie ma jednak innego, szybszego sposobu? Owszem, jest. Polega on tym, że ustanowimy surowe reguły moralne lub religijne, poprzemy je różnymi sankcjami, z karami fizycznymi włącznie, i zagrozimy wykluczeniem społecznym wszystkim tym, którzy się do nich nie dostosują. Na szczęście, coraz trudniej zastosować tę metodę w świecie, w którym dorastają nasze dzieci – świecie globalnych perspektyw, swobodnie krążących informacji i wiedzy – i pozbawionym surowego moralnego konsensusu. Dlatego nie biorę jej nawet pod uwagę. Nigdy nie doprowadziła do żadnego indywidualnego dobra ani do żadnych wartościowych relacji społecznych.

Dziecko może rozwinąć w sobie zdrowe poczucie własnej wartości tylko wtedy, gdy czuje się kimś wartościowym dla swoich rodziców, czyli kimś wartym ich miłości i troski. Poczucie własnej wartości rozwija się wtedy na dwóch płaszczyznach: jakościowej i ilościowej. Rozwój jakościowy ma miejsce każdego dnia, w każdej minucie życia, kiedy dziecko poznaje swój potencjał, swoje ograniczenia, myśli, uczucia i reakcje. Ów stopień samopoznania rośnie wraz z wiekiem.

Z kolei rozwój ilościowy zależy niemal całkowicie od werbalnego i niewerbalnego *feedback*-u, jaki dziecko otrzymuje od rodziców, innych dorosłych i swojego rodzeństwa – w tej właśnie kolejności. Kiedy ma półtora roku i z entuzjazmem poznaje świat,

wkładając każdy przedmiot do ust, jego samoocena zależy całkowicie od reakcji rodziców. Będzie rosła, jeśli uda im się bez potępiania jego pasji odkrywania przekonać, że nie każda rzecz nadaje się do wkładania do buzi. To samo dotyczy dwuipółlatka, który obejmuje swoją siostrę tak mocno, że prawie traci ona oddech; należy pokazać mu inny, delikatniejszy sposób wyrażania swojej miłości. Jeśli jednak reakcją rodziców będzie złość, krzyk i brutalne odrywanie syna od siostry, to zostanie on pozbawiony ważnego doświadczenia: jak można kochać drugiego człowieka bez naruszania jego osobistych granic. I będzie to z pewnością miało negatywny wpływ na jego poczucie własnej wartości.

Wszystko to ma dwojake uzasadnienie. Pierwsze z nich odkryła neurobiologia: dziecięca zdolność do rozwijania nowych umiejętności – zarówno intelektualnych, jak i społecznych – drastycznie maleje, kiedy otoczenie, w którym dziecko się uczy, jest nastawione krytycznie. Z tego powodu krytykujący rodzice i nauczyciele wpadają w błędne koło frustracji i niezadowolenia: mimo że wszystko „powtarzają po sto razy”, ich dzieci nie robią oczekiwanych postępów. Dlaczego? Dlatego, że krytyka powoduje, iż czują się złe, głupie i niezasługujące na szacunek, a to obniża ich zdolności poznawcze. Skutkiem jest jeszcze większa frustracja rodziców i nauczycieli.