

Simon Nölting

Agresja POD KONTROLĄ



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



7 najskuteczniejszych technik,
które pomogą opanować złość,
uspokoić emocje
i zwiększyć satysfakcję w życiu



Agresja
POD
KONTROLĄ

Simon Nölting

Agresja
POD
KONTROLĄ



7 najskuteczniejszych technik,
które pomogą opanować złość,
uspokoić emocje
i zwiększyć satysfakcję w życiu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Rogalska-Wasilewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Wilczyńska

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-150-4

Tytuł oryginału: *Aggressionsabbau: Die 7 effektivsten Tools für den Umgang mit Aggressionen für mehr Erfolg & Zufriedenheit im Leben - Mit Selbstreflexion und Selbstregulation ans Ziel- inkl.*

Copyright © 2025
www.edition-lunerion.de

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.

facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Agresja pod lupą	11
Rodzaje agresji	12
Siła życia – geneza agresji	20
Zachowania pasywno-agresywne	39
Co mogę zrobić? Pomoc i rozwiązania	45
Strategie unikania czynników wywołujących agresję	53
Test: W jakich obszarach moja agresja działa na moją niekorzyść?	57
Test na agresję	58
Wpływ agresji na twoje życie osobiste	72
Negatywne skutki agresji dla relacji międzyludzkich i w sferze zawodowej	77
Narzędzie 1: Skumulowane emocje – odkrywanie źródła agresji	93
Techniki emocjonalnej introspekcji	94

Rozpoznanie stłumionych emocji	102
Każda emocja jest potrzebą	106
Sięgając do źródła: „Wewnętrzne dziecko”	112

Narzędzie 2: Rozpoznawanie czynników wywołujących

agresję	121
Rozpoznawanie i zrozumienie sytuacji wyzwalających reakcje	123
Wpływ środowiska społecznego na agresję	128
Agresja warunkowa i co ją wywołuje	136

Narzędzie 3: Otwarta komunikacja – ale jak to się robi? 143

Techniki komunikacji sprzyjające konstruktywnemu dialogowi	144
Zarządzanie konfliktami w oparciu o jasną i pełną szacunku komunikację	151
Unikanie eskalacji poprzez proaktywną komunikację	154

Narzędzie 4: Nauka alternatywnych zachowań 161

Strategie przekierowania agresywnych impulsów	162
Rozwój alternatywnych sposobów reakcji	163
Oddychaj: Jak zyskać więcej czasu dla siebie	171

Narzędzie 5: Skuteczne sposoby na odprężenie ciała

i umysłu	175
Techniki oddechowe sprzyjające relaksacji	176
Medytacja i ćwiczenia uważności	178
Ćwiczenia wizualizacyjne dla relaksu umysłu	183

Narzędzie 6: Wzmacniający dialog wewnętrzny

(samoregulacja)	185
----------------------------------	------------

Techniki autorefleksji dla regulacji emocji	186
Wzmocnienie pewności siebie i samokontroli	189
Świadome wykorzystanie dialogu wewnętrznego w życiu codziennym	194
Narzędzie 7: Przekształcanie gniewu w energię życiową . .	199
Agresja jako potężne narzędzie	200
Zastanów się, co chciałbyś w końcu zrobić?	203
Jak przejść do działania	206
Agresja – zjawisko wielowymiarowe	215
Bibliografia	217

WSTĘP

Drogi Czytelniku,

czy zdarza ci się w codziennym życiu doświadczać sytuacji, które wywołują w tobie złość i agresję, które wyrażasz za pomocą raniących komunikatów lub czynów? Bo być może kolega wyprowadził cię z równowagi, szef znowu potraktował cię niesprawiedliwie, a twoja partnerka lub partner znowu próbował cię pouczać?

Warto pamiętać, że złość jest ważną siłą życiową, która może pozytywnie napędzać cię do działania, jeśli tylko wiesz, jak właściwie ją wykorzystać. W tej książce przedstawimy różne oblicza agresji, które mogą pojawić się w sytuacjach dnia codziennego. Jeśli uda ci się rozpoznać, co cię denerwuje i uruchamia w tobie agresywne zachowania, będziesz mógł nauczyć się regulować te emocje i w sytuacjach konfliktowych reagować z opanowaniem.

W kolejnych rozdziałach książki poznasz siedem narzędzi, dzięki którym będziesz mógł odpowiednio radzić sobie z agresją w życiu codziennym. Poznając techniki, takie jak konstruktywna krytyka, aktywne słuchanie czy ćwiczenia oddechowe, wzmocnisz stabilność emocjonalną w sytuacjach pełnych napięcia, a z czasem także zyskasz

wewnętrzny spokój, dzięki któremu trudniej będzie wyprowadzić cię z równowagi. Zamiast tego możesz wykorzystać swoją złość jako siłę napędową do wdrożenia pozytywnych zmian, budując tym samym szczęśliwe życie, zdrowe relacje i spokojne otoczenie.

Życzę ci inspirującej lektury i powodzenia na drodze do wewnętrznej przemiany!

AGRESJA POD LUPĄ

Agresja jest bardzo złożonym zjawiskiem, które może pojawiać się w różnych sytuacjach i pod wieloma postaciami. W tym rozdziale omówione zostaną rodzaje agresji oraz źródła ich powstania. Przedstawione zostaną również praktyczne rozwiązania, które pomogą poradzić sobie z każdym z nich. To taki praktyczny zbiór sposobów radzenia sobie z agresją. W ten sposób chcemy wskazać konkretne rozwiązania, dzięki którym konstruktywnie poradzisz sobie z napadami agresji. Znajdziesz tu przydatne wskazówki i porady, które pomogą ci lepiej zrozumieć własne wzorce agresywnych zachowań i nauczą cię, jak je kontrolować, a także poznasz możliwości łagodzenia sytuacji konfliktowych.

Wskazówka: W tej książce znajdziesz kody QR, dzięki którym w prosty sposób przejdziesz do nagrań audio. Jeśli nie masz możliwości zeskanowania kodu QR, nagrania znajdziesz także na stronie wydawnictwovital.pl/agresja-pod-kontrola-medytacji/

RODZAJE AGRESJI

Agresywne zachowania to działania podejmowane w sposób zamierzony, mające na celu wyrządzenie szkody żywym organizmom lub przedmiotom, przy jednoczesnym naruszeniu obowiązujących norm społecznych. Zatem o zachowaniu agresywnym mówimy wówczas, gdy jednocześnie spełnione są wszystkie te trzy kryteria. Agresja może być również wykorzystywana pozytywnie, na przykład w celu asertywnego wyrażenia własnego stanowiska, do pokonywania przeszkód, wprowadzania zmian lub podczas rywalizacji, jak ma to miejsce choćby w sporcie i w środowisku zawodowym. Pojęcie agresji wywodzi się od łacińskiego czasownika „adgredi”, który oznacza „zbliżać się” lub „zwracać się ku czemuś”. A zatem termin ten w swojej istocie sygnalizuje bardzo pozytywny sposób zachowania.

Jak wspominaliśmy, zjawisko to może przyjmować różne formy. O agresji fizycznej mówimy wtedy, gdy ktoś stosuje przemoc fizyczną wobec innych osób. Działanie to może się objawiać pod takimi formami, jak: bicie, kopanie lub wykorzystywanie seksualne. Ten rodzaj obejmuje również takie zachowania, jak niszczenie przedmiotów czy wandalizm. Kolejne formy agresji to jawna agresja werbalna i niewerbalna, w których zamiast przemocy fizycznej stosuje się groźby, upokorzenie, zniewagę lub prowokacyjny kontakt wzrokowy czy wykluczenie. Oprócz wymienionych rodzajów agresji istnieją również: agresja pasywna oraz agresja pozytywna. W dalszej części przyjrzymy się tym formom agresji i pokażemy ci, jak je rozpoznawać.

Agresja werbalna

Agresja werbalna odnosi się języka wrogości, a celem jego użycia jest zranienie, poniżenie lub zmanipulowanie drugiej osoby. W przypadku agresji werbalnej słów używa się jako narzędzia do wyrządzenia krzywdy emocjonalnej. Do tego celu służą na przykład obraźliwe słowa, przekleństwa, obelgi, poniżające uwagi czy groźby. Aby zmanipulować punkt widzenia lub zachowanie drugiego człowieka stosuje się często nieco bardziej subtelne formy, jak na przykład: przrzucanie winy, gaslighting (rodzaj manipulacji polegający na manipulowaniu drugą osobą w taki sposób, że ofiara przestaje ufać własnym osądom) lub rozpowszechnianie plotek. Przekleństwa, wyzwiska skierowane przeciwko przedmiotom, osobowe wyzwiska odzwiercące, głośne werbalne komentowanie sytuacji lub emocji – te językowe zabiegi, oprócz wyrażenia pośredniej agresji werbalnej, służą również jako forma odreagowania. Nawet takie akty mowy, które pierwotnie były skierowane przeciwko osobom, jak obelgi czy nacechowany agresją nakaz, w zależności od kontekstu, mogą służyć wyłącznie jako odreagowanie na frustrującą sytuację: na przykład: „Ty dziwko!”, „Ty wariacie”, „Pocałuj mnie (w dupę)!”, „Spierdalaj!”

Przeklinanie odróżnia się od pozostałych aktów mowy tym, że nie jest skierowane do konkretnej osoby, ale do sytuacji. Niemieckie przekleństwa i wyrażenia wulgarne znaczeniowo wywodzą się z kontekstów mających charakter skatologiczny (dotyczący wydalin ludzkich) lub bluźnierczy: „Scheiße! – gównno”, „Scheißdreck! – gówniany syf (cholerny badziew)”, „Schaaf – gównno”, „Mist! – łajno”, „Verflucht! – przeklęty”, „Himmelherrgott (Arsch und Zwirn)! – O Boże w niebie, na litość boską!/ Dupa i nici!”, „Himmel Arsch Herrgottssackra! – dosł. bezładny zlepek słów w formie okrzyku: „*Niebo, dupa, Panie Boże, cholera!*” w znaczeniu „O rany boskie

i do cholery!, „Kruzifix! – krucyfiks! w znaczeniu „Na litość boską”, „Himmelherrgottssakramentdreiteufelnocheinmal! – w dosłownym znaczeniu: ”Niebo, Panie Boże, sakrament, trzy diabły, jeszcze raz!” – „Na litość boską i do diabła z tym wszystkim!”

W przeciwieństwie do innych form agresywnych aktów mowy, gdy temat dotyczy emocji lub sytuacji, nasz komunikat ma na celu wskazanie adresatowi granic, bez bezpośredniego atakowania jego samego czy jego „wizerunku”. Jak wskazują badania z zakresu psychologii i psychiatrii, ich użycie odpowiada konstruktywnemu aspektowi złości: „Przy prawidłowym zastosowaniu, złość służy wyznaczaniu granic. W ten sposób mówca informuje drugą osobę, że sytuacja nie może toczyć się dalej w ten sposób”.

Pejoratywy zastosowane w rozmowach dotyczących emocji nie odnoszą się bezpośrednio do adresata, ale do stanu emocjonalnego osoby wypowiadającej przekleństwa. Tematy emocjonalne stanowią ukryte, pośrednie groźby lub ostrzeżenia przed narastającymi emocjami oraz związanymi z nimi dalszymi aktami agresji werbalnej lub fizycznej. Ich celem jest zapobieganie eskalacji konfliktów, co można wyrazić za pomocą takich wypowiedzi jak: „Zaraz wybuchnę!”, „Krew mnie zalewa!”, „Zaraz oszaleję!”, „Już dłużej tego nie wytrzymam!”, „Zaraz stracę cierpliwość!”. Dużą część przekleństw stanowią zwroty, za pomocą których osoba przeklinająca wyraża swoje zdziwienie (zażenowanie) z powodu zachowania adresata, które wyraźnie narusza ogólnie przyjęte normy: „To nie do wiary!”, „To jest tak głupie!”, „To szaleństwo!”, „Co za bezczelność!”, „To już szczyt wszystkiego!”, „To obrzydliwe!”

Niewerbalne sygnały, takie jak ton głosu, mowa ciała czy wyraz twarzy, również mogą być wyrazem agresji. Nawet jeśli użyte słowa same w sobie nie mają jawnie agresywnego charakteru, to właśnie wspomniane tu aspekty niewerbalne mogą sugerować, że mamy do czynienia z agresją.

Agresja werbalna często pozostawia u ofiary głębokie rany emocjonalne, które mogą utrzymywać się przez długi czas. Osoba doświadczająca ataku agresji może mieć trudności z utrzymaniem poczucia własnej wartości, a także zachorować na depresję czy stany lękowe. Ta forma agresji może prowadzić do izolacji społecznej i sprawiać, że ofiary zaczną się wycofywać, aby uniknąć kolejnych ataków. To z kolei może wpłynąć na relacje przyjacielskie, rodzinne i koleżeńskie. W efekcie osoby będące ofiarami przemocy mogą zacząć wątpić w siebie i internalizować taktyki manipulacyjne, co z kolei prowadzi do braku zaufania do własnych możliwości i podejmowanych decyzji.

Fikcyjna agresja werbalna

W sytuacjach nieformalnych, na przykład w gronie przyjaciół czy w relacjach z bliskimi osobami, czasami zdarza się, że agresji werbalnej używa się w sposób żartobliwy, przyjazny lub jako rodzaj pochwały. Takie zjawisko określa się mianem fikcyjnej agresji werbalnej. Wówczas słowa i wyrażenia formalnie odpowiadają tym, które stosuje się w przypadku prawdziwej agresji werbalnej, jednak ich rzeczywiste znaczenie i zamierzony efekt są zgoła odmienne. W przypadku fikcyjnej agresji werbalne forma wypowiedzi niekoniecznie musi pokrywać się z jej rzeczywistą treścią, ponieważ w tym przypadku jej funkcja pragmatyczna, a więc komunikacja, jest ważniejsza niż przekaz. Żartobliwy charakter przekleństw potwierdza także etymologia niemieckiego czasownika „schimpfen”, który wywodzi się z języka staro- i średnio-wysoko-niemieckiego i wówczas oznaczał „żartować”, „bawić się”. Dopiero później słowo to otrzymało znaczenie: „drwić” lub „szydzić”. Aby fikcyjna agresja werbalna była skuteczna, to znaczy, aby intencja nadawcy i reakcja odbiorcy były zgodne, a użyte słowo nie było odbierane jako faktycznie obraźliwe, muszą zostać spełnione określone warunki. Należą do nich: bliska

relacja przyjacielska, wzajemne zrozumienie słabych stron, tematów tabu, wartości, doświadczeń życiowych oraz reakcji obu uczestników rozmowy, które umożliwiają rozpoznanie fikcyjnego charakteru wypowiedzi. W takich warunkach obelgi mogą być używane w sposób żartobliwy lub pochlebny. Podana poniżej przykładowa sytuacja ukazuje nie tylko fikcyjną agresję werbalną jako taką, ale również, w jaki sposób może ona zostać odebrana przez adresata.

Agresja fizyczna

Agresja fizyczna odnosi się do działań ukierunkowanych na zadanie obrażeń ciała lub zasygnalizowania takiego zamiaru. Wyrażana jest poprzez użycie przemocy w postaci bicia, popychania, kopania czy innych form fizycznego ataku. Poza rzeczywistą przemocą, za formę agresji fizycznej uważa się również groźby lub gesty mające na celu zasugerowanie chęci użycia przemocy fizycznej. Przejawia się to na przykład poprzez okazywanie broni, groźenie uderzeniem lub zastraszanie poprzez okazywanie siły fizycznej. Agresja fizyczna może również obejmować niszczenie mienia, na przykład rozbijanie przedmiotów, wybijanie okien czy bazgranie po ścianach. Konsekwencje różnych form agresji mogą znacząco różnić się w zależności od kontekstu i stopnia ich nasilenia. Istnieją jednak pewne częste skutki zarówno agresji werbalnej, jak i fizycznej. Oba typy należy traktować równie poważnie, jednak to agresja fizyczna wywołuje bardziej bezpośrednie i dotkliwe konsekwencje. Oprócz uszkodzeń ciała, zaliczamy do nich także traumy czy konsekwencje prawne, które mogą mieć miejsce również w przypadku agresji werbalnej.

Agresja fizyczna może prowadzić do poważnych obrażeń cieleśnych, wymagających interwencji medycznej i powodujących trwałe następstwa. Ponadto osoby doświadczające agresji fizycznej mogą przeżywać traumę o długofalowych skutkach, utrzymujących się

niekiedy przez całe życie. Przykładem może być tutaj zespół stresu pourazowego* oraz znaczne obniżenie ogólnej jakości życia. Co więcej, agresja fizyczna znacznie częściej niż agresja werbalna wiąże się z konsekwencjami prawnymi, takimi jak postawienie zarzutów uszkodzenia ciała lub znęcania się, które mogą skutkować nałożeniem wobec agresora grzywny, kary pozbawienia wolności i innych sankcji prawnych.

Agresja ukryta

Agresja ukryta występuje wówczas, gdy dana osoba snuje fantazje na temat stosowania przemocy, lecz ich nie realizuje w sposób bezpośredni. Wyobrażenia te mogą obejmować myśli o wyrządzeniu krzywdy innym ludziom lub niszczeniu przedmiotów, jednak nie są one natychmiast wcielane w czyn. Często pozostają ukryte lub są tłumione, mimo to mogą prowadzić do wewnętrznych konfliktów oraz narastającego napięcia emocjonalnego. Ten typ agresji może mieć różne przyczyny, takie jak: frustracja, tłumiona złość, lęk czy inne obciążenia emocjonalne. Przejawia się ona również w zachowaniach pasywno-agresywnych, które zostaną omówione dokładniej w dalszej części książki.

Autoagresja

Jednym z przejawów autoagresji jest samookaleczanie, przybierające między innymi formę nacinania czy przypalania skóry. Często głównym powodem przemocy skierowanej przeciwko sobie u młodzieży

* PTSD (zespół stresu pourazowego) to zaburzenie psychiczne będące reakcją na ekstremalnie stresujące lub traumatyczne wydarzenie (np. wypadek, wojna, przemoc). Charakteryzuje się natrętnymi wspomnieniami, koszmarami sennymi, unikaniem bodźców przypominających o traumie oraz stałą czujnością lub wybuchami gniewu (przyj. wyd. pol.).

jest chęć odwrócenia uwagi od trudnych emocji oraz uspokojenia się, nawet jeśli na pierwszy rzut oka może wydawać się to nielogiczne. Przyczynami, dla których człowiek sięga po środki autoagresywne, mogą być traumy z dzieciństwa, doświadczenie przemocy w młodym wieku lub doświadczenie zaniedbania w dzieciństwie. Powtarzające się akty samookaleczenia, które nie są związane z samobójstwem lub konkretnymi okolicznościami zewnętrznymi, klasyfikuje się jako jednostkę chorobową. Z danych statystycznych wynika, że dziewczęta częściej wykazują skłonności do samookaleczenia, natomiast u chłopców agresja częściej kierowana jest na zewnątrz, wobec innych osób. Najczęstszą formą autoagresji w całej populacji jest „ciąć się” żyłkami lub innymi ostrymi narzędziami, przy czym ten rodzaj destrukcyjnego zachowania częściej wybierany jest przez kobiety niż mężczyźni. Zachowanie to występuje w przeważającej mierze wśród młodzieży w wieku od dziesięciu do szesnastu lat, zaś najwyższe ryzyko odnotowuje się wśród trzynasto- i czternastolatków (Źródło: „Österreichische Ärztezeitung”).

Przyczyny samookaleczeń powstałych bez intencji samobójczej, obejmują nie tylko indywidualne obciążenia psychiczne, ale także wpływ grupy rówieśniczej. Przykładem może być oddziaływanie subkultur, takich jak niegdyś kultura „emo”. Szczególnie narażoną grupę tworzą nastolatki wychowywani przez rodziców cierpiących na choroby psychiczne oraz młodzi ludzie, u których występują dolegliwości fizyczne, niemające podłoża medycznego.

Źródła zachowań agresywnych często można upatrywać w lęku. Pełnią one wówczas funkcję obronną wobec subiektywnie odczuwanych zagrożeń. Ich występowaniu sprzyjają indywidualne obciążenia psychiczne oraz wielochorobowość (komorbidność), czyli sytuacji, w której dana osoba doświadcza kilku zaburzeń psychicznych naraz. Po zaopatrzeniu ran należy zidentyfikować negatywne przekonania i schematy myślenia, a następnie opracować

odpowiednie strategie redukcji stresu. W ciężkich przypadkach konieczne może być leczenie w placówce psychiatrycznej.

Agresja pośrednia

Agresja pośrednia przejawia się w sposób bardziej „subtelny”, np. jako zniesławienie, mobbing czy niszczenie lub kradzież rzeczy należących do ofiary. Odnosi się ona do agresywnych działań, które nie mają na celu bezpośredniego wyrządzenia fizycznej krzywdy obiektowi wywołującemu agresję. Ta forma agresji może występować w różnych formach: z jednej strony, działania agresora mogą być skierowane przeciwko obiektowi wywołującemu u niego agresję, jednak samą agresję wyraża w łagodniejszych lub mniej oczywistych formach. Z drugiej strony, ataki mogą być skierowane przeciwko innym obiektom, niebędącym bezpośrednią przyczyną wywołującą akt agresji (przeniesienie afektu). Agresja pośrednia często występuje w przypadku, gdy wewnętrzna kontrola uniemożliwia bezpośredni atak na źródło frustracji lub gdy okoliczności zewnętrzne uniemożliwiają otwarte wyrażenie agresji.

Agresja pozytywna

W przeciwieństwie do powyżej opisanych typów agresji, ten rodzaj może być wykorzystywany do osiągnięcia celów. Agresja pozytywna odnosi się do agresywnych zachowań, które są wykorzystywane w sposób konstruktywny lub produktywny do osiągnięcia określonych celów lub pokonywania przeszkód. W przeciwieństwie do agresji o charakterze negatywnym lub destrukcyjnym, które prowadzą do powstawania szkód lub są oznaką wrogiego nastawienia, agresja pozytywna może przejawiać się w asertywnym wyrażaniu własnych potrzeb, inicjowaniu zmian, rywalizacji lub konsekwentnym

dążeniu do osiągnięcia wyznaczonych celów. Przykładami pozytywnej agresji mogą być: stanowcza obrona własnych przekonań, znajdowanie kreatywnych rozwiązań problemów lub ciężka praca nad osiągnięciem celów osobistych lub zawodowych.

SIŁA ŻYCIA: GENEZA AGRESJI

Już w prehistorycznym malarstwie jaskiniowym możemy znaleźć sceny przedstawiające agresywne zachowania. Na kartach wielu biblijnych ksiąg znajdziemy opisy aktów przemocy między ludźmi – jak choćby ten u samych początków Pisma Świętego w historii Kaina, który zabija swojego brata Abła. Widzimy zatem wyraźnie, że agresja od zawsze była integralną częścią ludzkich zachowań. Teorie dotyczące powstawania agresji oferują wgląd w wielowarstwowe przyczyny i mechanizmy, które mogą prowadzić do agresywnego zachowania człowieka. Oto kilka z najbardziej znanych teorii:

Hipoteza frustracji-agresji

Hipoteza frustracji-agresji głosi, że agresja jest bezpośrednią reakcją na frustrację. Kiedy człowiek ma wrażenie, że jego cele lub potrzeby są blokowane, może odczuwać frustrację, która przejawia się czasem w postaci agresywnego zachowania. Teoria ta podkreśla rolę frustracji jako czynnika wywołującego agresję, niezależnie od innych czynników, takich jak osobowość lub środowisko.

Hipoteza frustracji-agresji została po raz pierwszy sformułowana w latach trzydziestych XX wieku przez psychologów społecznych: Johna Dollarda (1900–1980), Neala E. Millera (1909–202) i innych. Główne założenie tej hipotezy głosi, że frustracja rozumiana jako przeszkoda na drodze do osiągnięcia celu, prowadzi do

agresywnego zachowania. Innymi słowy: im większa frustracja, tym większe prawdopodobieństwo, że dana osoba stanie się agresywna.

Frustracja może przejawiać się w wielu formach, na przykład w wyniku blokowania celów, niespełniania oczekiwań lub niesprawiedliwego traktowania. Ważne jest jednak to, że frustracja jest subiektywna i niekoniecznie odzwierciedla obiektywne warunki. To, co dla jednej osoby jest irytujące, dla innej może nie mieć znaczenia. Załóżmy, że w biurze pracuje Paula, której odpowiada realizacja zadań w dynamicznym środowisku. Dobrze sobie z tym radzi, a nawet lubi angażować się w przeróżne projekty i stawiać czoła nowym wyzwaniom. W konsekwencji akceptuje pracę w godzinach nadliczbowych oraz fakt, że na wdrożenie się w nowe obowiązki musi poświęcić odpowiednio więcej czasu. Tina natomiast preferuje usystematyzowane i przewidywalne środowisko pracy. Nie czuje się dobrze w obliczu nieoczekiwanych zmian i preferuje pracę, która ma precyzyjnie określony harmonogram i jasne oczekiwania. Zatem dla Tiny nagła zmiana wymagań związanych z jej zakresem obowiązków lub ciągła konieczność pracy „po godzinach” może być frustrująca. Może to również wynikać z faktu, że Tina ma wiele obowiązków w życiu prywatnym, które sumują się z obciążeniem zawodowym.

Pierwotna wersja hipotezy frustracji-agresji zakładała, że frustracja prowadzi bezpośrednio do agresji. Późniejsze badania wykazały jednak, że agresja może być łagodzona przez różne czynniki, jak na przykład indywidualne różnice. Cechy osobowości, samokontrola lub kultura, w której dorastamy, mogą mieć wpływ na to, jak zachowamy się w sytuacjach stresowych. Indywidualne cechy osobowości mogą na przykład mieć znaczenie dla tego, jak reagujemy w zatłoczonych autobusach lub pociągach. Dla niektórych z nas tłok w metrze, gdy stoimy ściśnięci między innymi pasażerami, nie stanowi problemu. Dla innych jest to prawdziwy koszmar, który wywołuje u nich irytację, złość a nawet agresję.

Czynniki takie, jak normy społeczne i systemy wsparcia, również mają wpływ na nasze zachowania. W kulturach, które wysoko cenią cierpliwość i powściągliwość, ludzie częściej tłumią frustrację i powstrzymują się od agresywnych zachowań nawet wtedy, gdy znajdują się w przytłaczającej i nieprzyjemnej sytuacji. Z drugiej strony, w społeczeństwach, w których agresywne zachowanie jest tolerowane, a nawet oczekiwane, ludzie mogą być bardziej skłonni do głośnego wyrażania niezadowolenia, a nawet do stosowania agresji fizycznej. Znaczenie ma także dostępność alternatywnych rozwiązań. Na przykład, jeśli istnieje możliwość skorzystania z alternatywnych środków transportu lub możliwość podróżowania w mniej zatłoczonych godzinach, ludzie częściej zachowują spokój i wybierają opcjonalne rozwiązania, zamiast reagować agresywnie.

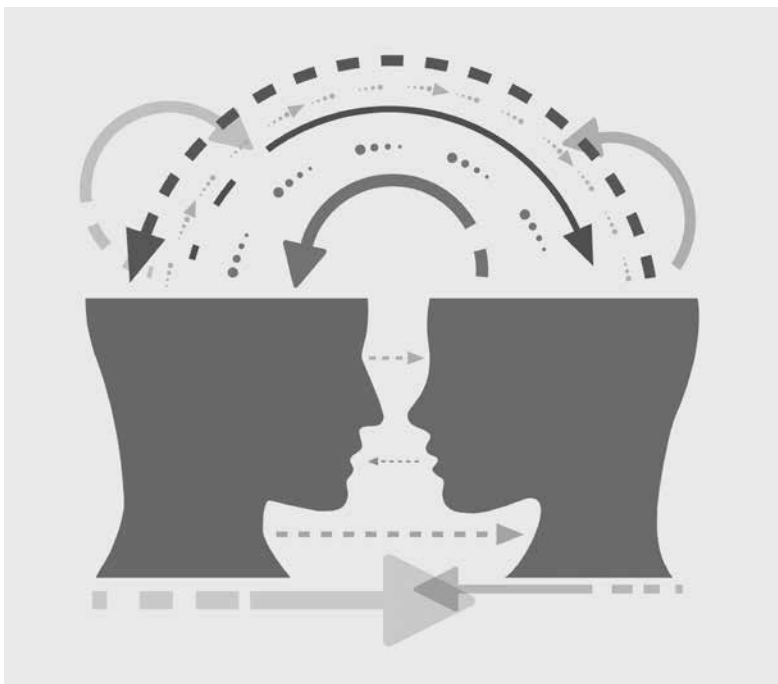
Na prawdopodobieństwo wystąpienia agresywnych zachowań wpływają również systemy wsparcia oraz dostępność alternatywnych rozwiązań. Hipoteza frustracji-agresji zakłada, że agresja jest jedną z możliwych reakcji na frustrację, ale niejedyną. Możemy również wybierać alternatywne strategie radzenia sobie ze złością, takie jak poszukiwanie innych sposobów osiągnięcia celu, akceptacja sytuacji lub odwrócenie uwagi od źródła irytacji. Wybór konkretnej reakcji zależy od różnych czynników, w tym różnic indywidualnych, wsparcia społecznego i dostępnych zasobów. Dla przykładu przeanalizujemy następującą sytuację: Annika i Lena borykają się z trudnościami finansowymi spowodowanymi nieoczekiwanymi wydatkami, takimi jak nagle wypadki medyczne lub utrata pracy. Annika jest optymistką i proaktywnie podchodzi do wyzwań. Ma też silny systemem wsparcia społecznego, składający się z rodziny i przyjaciół, którzy są gotowi pomóc jej w trudnych chwilach. Dodatkowo kobieta zgromadziła oszczędności i posiada środki finansowe, które pozwalają jej przetrwać problemy finansowe bez nadmiernego stresu. Lena natomiast wykazuje raczej pesymistyczne nastawienie i często czuje

się bezradna w obliczu trudnych sytuacji. Być może nie ma takiego samego wsparcia społecznego jak Annika i czuje się odizolowana lub zawstydzona, przyjmując pomoc finansową od innych. Ponadto może nie mieć takich środków finansowych lub oszczędności, które pomogłyby jej przezwyciężyć trudności. Hipoteza frustracji-agresji znalazła szerokie zastosowanie na przykład w psychologii społecznej, kryminologii, pedagogice i politologii. Była jednak także krytykowana, między innymi za to, że jej podejście jest zbyt deterministyczne i uproszczone. Krytycy argumentują, że nie każda frustracja nieuchronnie prowadzi do agresji i że na reakcję na frustrację mogą wpłynąć także inne czynniki. Pomimo kilku szeroko krytykowanych aspektów, hipoteza frustracji-agresji pozostaje do dziś ważną perspektywą teoretyczną wyjaśniającą powstawanie agresji i przyczyniła się do lepszego zrozumienia mechanizmów psychologicznych, które wpływają na agresywne reakcje jako odpowiedź na frustrację.

Teoria społeczno-poznawcza

Teoria społeczno-poznawcza (lub społecznego uczenia się) głosi, że ludzie mogą nauczyć się agresywnego zachowania poprzez obserwację i naśladowanie innych, zwłaszcza poprzez stosowanie systemu nagród i kar. Dzieci mogą nauczyć się agresywnego zachowania od rodziców, rodzeństwa, rówieśników lub z mediów, a następnie powielać je w podobnych sytuacjach. Teoria ta podkreśla znaczenie czynników środowiskowych i wpływów społecznych na rozwój agresji. Naśladowane wzorce mogą pochodzić od ludzi z naszego otoczenia, jak na przykład członków rodziny, przyjaciół, nauczycieli, osobistości medialnych lub postaci fikcyjnych, takich jak aktorów, bohaterów programów telewizyjnych i gier wideo. Jeśli wzorzec wykazuje agresywne zachowanie i jest za to nagradzany, rośnie prawdopodobieństwo, że takie zachowanie zostanie przejęte przez obserwatorów.

Zgodnie z zasadami teorii społeczno-poznawczej zachowania nagradzane mają tendencję do umacniania się, natomiast zachowania karane – do słabnięcia. Ludzie mogą wykazywać agresywne zachowania, gdy obserwują, że inni są za takie nagradzani: czy to poprzez poświęcenie im uwagi, aprobatę, uznanie czy nagrodę pieniężną. I odwrotnie, agresywne zachowania mogą ulec osłabieniu, jeśli podlegają karze, niosą za sobą negatywne konsekwencje lub skazują jednostkę na ostracyzm*.



* Ostracyzm to forma wykluczenia społecznego, polegająca na celowym ignorowaniu, pomijaniu lub izolowaniu jednostki przez grupę (np. w pracy, szkole, rodzinie). Jest to dotkliwa kara psychiczna, przejawiająca się milczeniem, unikaniem kontaktu czy nieangażowaniem danej osoby w sprawy grupy, co może prowadzić do obniżenia samooceny i problemów zdrowotnych (przyp. wyd. pol.).

Eksperyment z „lalką Bobo” przeprowadzony przez psychologa Alberta Bandurę (1925-2021) z Uniwersytetu Stanforda w latach od 1961 do 1965, obejmował serię badań nad koncepcją „uczenia się na wzorze” i miał znaczący wpływ na badania nad przemocą. Znany eksperyment, tzw. „eksperyment Rocky’ego”, obejmował grupę składającą się z 66 dzieci w wieku od czterech do pięciu lat, którym prezentowano film z innym zakończeniem. Uczestników badania podzielono na trzy grupy eksperymentalne i trzy grupy kontrolne. Każda grupa oglądała inne zakończenie filmu lub zakończenie opcjonalne. W prezentowanym filmie osoba dorosła o imieniu Rocky zachowywała się agresywnie wobec plastikowej lalki o imieniu Bobo, bijąc ją, kopiąc i wyzywając. Zmienną niezależną była reakcja na zachowanie Rocky’ego pod koniec filmu: pierwsza grupa mogła zaobserwować, że działania bohatera filmu zostały nagrodzone i że był on zachęcany do ich kontynuowania. Druga grupa oglądała zakończenie, w którym Rocky został ukarany za swoje zachowanie. Grupa testowa oglądała pierwszą część filmu bez dodatkowych komentarzy. Po projekcji filmu dzieci poproszono pojedynczo do pokoju, w której znajdowała się lalka Bobo. Wyniki badania pokazały, że wszystkie dzieci naśladowały prezentowane w filmie zachowanie wobec lalki, choć w ich postępowaniu zauważono pewne różnice. Dzieci, a zwłaszcza dziewczynki, które oglądały zakończenie, w którym Rocky został nagrodzony za swoje agresywne zachowanie i zachęcany do jego kontynuowania, wykazywały większą skłonność do agresji. Dzieci, które widziały film z zakończeniem, w którym główny bohater został ukarany za swoje agresywne zachowanie były mniej agresywne, ale ich skłonność do przemocy można było zwiększyć poprzez zachęcenie ich do takiego działania. Z kolei dzieci, które oglądały agresywne zachowanie wobec lalki bez końcowego komentarza, wykazywały podobny poziom agresji, jak grupa pierwsza, która

obejrzała zakończenie z nagrodą i zachętą do kontynuowania takiego zachowania.

Teoria społeczno-poznawcza podkreśla również znaczenie procesów poznawczych, takich jak uwaga, pamięć, ocena i motywacja, w modelowaniu zachowań. Na przykład, ludzie są bardziej skłonni do naśladowania agresywnych zachowań, jeśli uważają, że przyniesie im to korzyści lub pomoże rozwiązać konflikty. Zniekształcenia poznawcze, takie jak zniekształcenie uzasadnienia lub eksternalizacja winy, też mogą przyczyniać się do tego, że staramy się usprawiedliwiać lub racjonalizować nasze agresywne zachowania. Warunki środowiskowe również odgrywają ważną rolę w kontekście teorii społeczno-poznawczej. Na przykład środowiska, które gloryfikują przemoc lub normalizują agresywne zachowania, mogą zwiększać prawdopodobieństwo przejścia takich wzorów zachowań przez jednostki. Z drugiej strony, środowiska, które promują pokojowe rozwiązywanie konfliktów i oferują pozytywne wzorce do naśladowania, mogą przyczynić się do ograniczenia przemocowych zachowań jednostek.

W oparciu o zasady teorii społeczno-poznawczej można opracować programy profilaktyczne i interwencyjne, aby ograniczyć agresywne zachowania i promować alternatywne sposoby postępowania, takie jak: promowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy, tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska oraz ograniczenie dostępu do treści medialnych prezentujących akty przemocy.

Podsumowując, teoria społeczno-poznawcza dostarcza ważnych informacji na temat powstawania agresji poprzez modelowanie i procesy uczenia się. Może również przyczynić się do opracowania bardziej precyzyjnych strategii prewencyjnych i interwencyjnych, które pozwolą zmniejszyć tendencje do zachowań przemocowych i poprawić dobrostan emocjonalny osób dotkniętych problemem agresji.



Czy zdarza ci się żałować słów wypowiedzianych w emocjach? Czy czujesz, jak narastająca frustracja przejmuje nad tobą kontrolę, niszcząc twoje relacje prywatne i zawodowe? A może tłumisz złość tak długo, aż ciało napina się jak sprężyna i wystarczy drobiazg, by wybuchnąć?

Ta książka to kompletny zestaw narzędzi dla osób, które chcą przerwać błędne koło wybuchów i poczucia winy.

Simon Nölting udowadnia, że tłumienie złości jest nieskuteczne.

Dostajesz 7 sprawdzonych technik opartych na psychologii i neurobiologii: rozpoznawanie triggerów, szybkie „hamulce” dla ciała, oddech i ugruntowanie, strategie na konflikty w relacjach i w pracy. Znajdziesz też testy autodiagnozy oraz kody QR z nagraniami audio – po wsparcie możesz sięgać dokładnie wtedy, gdy tego potrzebujesz.

To praktyczny przewodnik, który łączy pracę z ciałem, oddechem i umysłem. Dzięki tej książce:

- **Odzyskasz kontrolę:** nauczysz się wcześniej rozpoznawać sygnały płynące z ciała i zatrzymywać spiralę agresji.
- **Poprawisz relacje:** dowiesz się, jak się bronić, jak komunikować swoje potrzeby oraz stawiać granice bez ranienia bliskich i współpracowników.
- **Zrozumiesz siebie:** wykonasz testy autodiagnozy, które ujawnią twoje ukryte wzorce reagowania.
- **Zyskasz spokój:** opanujesz techniki i metody regulacji napięcia, które działają „tu i teraz”.

Teraz możesz przerwać błędne koło wybuchów, napięcia i poczucia winy

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

