

Saldırganlık algıdan, algı deneyimden kaynaklanır

BİLGE YAĞMURLU*

Saldırganlık her yaşta, her düzeyde problemdir. Üç yaşındaki çocuk saldırgan davranışları sıkça göstermeye başladığında da, bunu ileriki yıllarda göstereceği yıkıcı davranışların bir işareti olarak görürüz ve dert ederiz. Yaptığımız çalışmalarda çocukların ve gençlerin gösterdiği saldırganlığı anlayıp azaltabilmek için davranışın “kaynağı”nı ararız. Burada karşımıza bilişsel süreçler çıkar. Yani algımız. Algıları incelemek, hem kişilerin hem de daha geniş düzeyde toplulukların gösterdiği saldırganlığı açıklamakta işe yarar. Örneğin, siyasetteki saldırganlığı, ülke içinde farklı grupların birbirlerine gösterdiği saldırganlığı.... Algılar da hiç şüphesiz deneyimlerimizin sonucunda oluşur. Deneyimler algıyı, algı davranışı tetikler.

Saldırganlığın birkaç türü vardır ama bu yazıda ikisinden söz edelim. “Araçsal” saldırganlıkta karşımızdakine zarar vererek, fiziksel veya psikolojik olarak onu hırpalayarak, bir şey elde etmeye çalışırız. Ortada bizi kızdıran bir şey yoktur. Saldırgan davranış, istediğimiz şeyi elde etmek için sadece bir araç, bir yoldur. Bu saldırganlığın altında yatan algı, ulaşmayı hedeflediğimiz şey için saldırgan olmamızın işe yaradığıdır.

Bu algı durduk yere oluşmamıştır. Geçmiş deneyimlerimiz, birine zarar vererek, kabadayılık yaparak istediğimizi elde edeceğimizi göstermiştir bize. Etrafımızdakiler bunu yaptığında işlerine yaramıştır; o zaman biz de yaparız. Bu etrafımızdakiler, aile ve arkadaşlarla da sınırlı değildir. Televizyonda izlediğimiz, zorbalıkla istediği sonuca ulaşan insanlar da kuvvetli bir model oluşturur. Yani işlevsel olduğunu bir şekilde öğrendiğimiz saldırganlığı, bilerek isteyerek bir “hayat başarısı stratejisi” haline getiririz. İnsanları korkutarak, sindirerek, onlara zarar vererek istediğimize ulaşmak bizim için kestirme ve başarılı bir yoldur.

Bu tür saldırganlığı azaltmanın tek yolu vardır: Onu işlevsel olmaktan çıkartmak! Ne zaman ki kişi saldırgan davranışla amacına ulaşamadığını görür, ancak o zaman başka yollar aramaya başlar.

Başka bir tür saldırganlık daha vardır ki, o böyle bilinçli bir stratejinin parçası değildir. Bu saldırganlık “tepkisel” ve “kızgın”dır. Buradaki algı şudur: karşımızdaki kişinin niyeti kötüdür, bize zarar vermeye çalışmaktadır. Biz de niyeti düşmanca olan bu kişiye aynı şekilde, düşmanca karşılık veririz. Bize zarar vermek isteyeneye karşı kendimizi korumamızdan doğal ne olabilir? Bunun için gerekirse erken davranarak, kötü niyetli bu insanı bertaraf etmek isteriz. Gözümüzü açık tutup, olası bir saldırıyı hızlıca fark edip, uygun davranabildiğimiz



sürece ayakta kalırız.

Bu saldırganlığı yakınımdan biri de gösteriyor olabilir. Mesela otoriter babamız, bizi dövüyordur. Bu dayak yıllar içinde o kadar çok tekrar eder ki, babanın pek çok davranışı bize artık dayanın habercisi gibi gelir. Yüzünün ifadesi, bize bakışı veya bakmayışı, duruşu, sesinin tonu veya ani bir hareketi. Dışardan bakarlara o nötr gibi gözükken sözler, davranışlar bize göre düşmancadır. Sonuçta, biz de kendimizi korumayı öğrenmek zorunda kalmışız, evdeki saldırganlık karşılıklı bir hal almıştır.

Belli ki baba güç göstererek bizi adam ederim sanmıştı, çünkü belki bildiği tek yol da buydu. Ama dayak attığında istediği gibi davranmadık, ne kendisi huzurlu oldu, ne de ailesi. Bu kısır döngüyü kırmanın tek yolu var: baba dayak atmaktan vazgeçtiğini ısrarla göstermeye devam edecek. Algılar kolay de-

Saldırganlığı azaltmanın tek yolu vardır: Onu işlevsel olmaktan çıkartmak! Ne zaman ki kişi saldırgan davranışla amacına ulaşamadığını görür, ancak o zaman başka yollar aramaya başlar

ğişmez. Ama geçmişte yaptığı hataları telafi edebilmek, yıllar içinde yerleştiği olumsuz algıyı değiştirebilmek için şiddet uygulamayı bırakması ve sonucunu alabilmek için sabırlı olması lazım. Çünkü o dayak atmayı bırakır bırakmaz bizim algımız hemen değişmiyor, haklı olarak ondan hala korkuyoruz.

Algılar sebepsiz yere oluşmuyor. Hepsi işlevsel. Hepsinin oluşmasının bir sebebi var. Çözüm algıyı değiştirmekten geçiyor. Farklı bir algı oluşması için yeni ve pozitif deneyimlerin birikmesi gerekiyor.

Kişiler arası sorunlar, güvensizlik sebebiyle çözüme ulaşmayan temel siyasi meseleler, siyasetçilerin saldırgan davranışları, toplulukların çatışmaları ve benzeri pek çok konu bu çerçevede ele alınabilir.

*Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü

