

Тема гнева, на мой взгляд, хотя и является чрезвычайно актуальной для современной практической психологии, однако, либо представлена в упрощенной модели "выражения гнева", либо глубокими психоаналитическими обоснованиями его наличия. Причем, второе, чаще с неподдельным оттенком неприятия этого чувства. А иначе, почему большинство ссылок на "гнев", в основном это описание методов как с ним справляться.

На примере модели транзактного анализа я попытаюсь рассмотреть позитивные аспекты этого чувства и сопровождающих его эмоций, чтобы не торопиться от него освободиться. А вдруг пригодится?

Концепция эго-состояний Эрика Берна предлагает нам 2 эго-состояния Внутреннего Ребенка, которые в контексте данной темы нам предстоит дифференцировать: Бунтующий (Адаптивный) Ребенок и Свободный Ребенок.

На определенной стадии развития в возрасте 2-3- лет происходит первый кризис, цель которого обрести определенную самостоятельность в освоении жизненного пространства. Задачами этой стадии развития ребенка становятся освоение навыков саморегуляции поведения самостоятельно без помощи родителя. Первые «я сам» становятся настоящим испытанием для мам и пап, которые должны быть готовы к тому, чтобы позволить ребенку делать независимые самостоятельные вещи: отбегать на некоторое расстояние на прогулке, отпустив мамину руку, попытаться самому одеться или выбрать что-либо и т.д. Это первое освоение энергии действия, которое непосредственно связано с проявлением гнева. Задача родителей заключается в том, чтобы, во-первых, признать гнев как имеющую право на существование эмоцию и проявить к нему должное уважение. Также родители должны показать конструктивные формы выражения гнева. Единственное, что они не должны делать – это подавлять гнев, игнорировать его или проявлять ответное насилие. Твердо и спокойно остановив руку ребенка, занесенную для удара родитель должен перевести энергию гнева в конструктивную форму. Например сказать: «Я вижу, что ты сердисься. Скажи мне, что ты хочешь (что тебе не нравится)».

Нерешенные задачи этого кризиса вторично проявятся в подростковом кризисе, который традиционно считается возрастом бунта. И если ребенок уже имеет опыт подавления гнева к этому возрасту, то прорывающаяся энергия гнева даст родителям еще один шанс помочь ему научиться переводить ее «в мирное русло». Уважение к личности подростка

в данном возрасте становится наиболее важным и одновременно наиболее трудным для родителей действием. И крайне важное родительское «нет» должно быть для подростка не насилием и обесцениванием его личности и способностей, а надежными твердыми и стабильными «берегами для реки его разбушевавшихся эмоций».

Родители, которым трудно говорить «нет» справедливо столкнутся с большим количеством подпольных, «партизанских» действия со стороны их ребенка. Единственная возможность для него отличить партизанские действия от свободного поведения – это опыт и верная тактика родителя, который имеет собственное внутреннее право на выражение гнева. Конечно, родители в этом возрасте редко бывают авторитетами и подростку повезет, если в его окружении будет хотя бы один человек, владеющий этими знаниями и навыками. В противном случае, «борьба за свободу» может продлиться всю оставшуюся жизнь. «Партизаны» и «революционеры» вырастут во взрослых мальчиков и девочек, чей эмоциональный возраст не прошёл предел подростковости.

И, конечно, подавляющее большинство тех, чей бунт был жестоко подавлен в этом возрасте родителями и ближайшим социумом, станут послушными «хорошими» девочками и мальчиками. И если «революционеры» и «партизаны» имеют хоть какую-то иллюзию свободы, то эти будут только мечтать о ней, чувствуя себя узниками этого мира. Но ни те, ни другие не смогут быть по настоящему свободны и счастливы, т.к. запрет их Внутреннего Родителя будет решающим для принятия решений о собственной жизни. Обоим этим категориям будет казаться, что они очень разные и непохожие, однако, они являются всего лишь двумя сторонами одной и той же медали. Им обоим приходится зависеть и считаться с мнением Родителя. Только одни ему подчиняются, а другие сражаются.

Жизнь дает нам еще один шанс пройти эту дилемму выбора между свободой и бунтом – кризис среднего возраста. Это место перевала из первой во вторую половину жизни, которое потребует энергии гнева для окончательного отделения от Родителя. И если первую половину жизни мы бессознательно проживаем следуя родительским предписаниям и оправдывая их ожидания, то вторая половина должна быть посвящена исключительно потребностям нашего Внутреннего Ребенка: эмоциональным, духовным, творческим. Отделение всегда требует энергии. И это энергия гнева, который мог быть «осужден» как негативная агрессивная эмоция сначала нашим внешним, а затем Внутренним Родителем и находится под арестом. Скопленная энергия в этом возрасте может к этому моменту уже разрушить нашу личностную структуру в виде невроза, депрессии и т.д. или наше тело в виде хронических заболеваний. Или эта энергия может вырваться на свободу неконтролируемым поведением в форме саморазрушительного поведения: зависимостей (алкогольной, пищевой, сексуальной, игровой и т.д.). Потеряв

смысл жизни, т.к. прежние ценности уходят, цели достигнуты или стали невозможны для достижения, потенциал снизился и не пополняется, отношения не стали близкими и т.д. человек начинает бессознательно стремиться к смерти, как способу разрешить эту проблему.

Жизнь в этот период требует обязательного пересмотра опыта и целей. Поднявшись на вершину горы необходимо осмотреться и пересмотреть содержимое рюкзака, увидеть, что мы имеем, а с чем придется расстаться, т.к. это бесполезный груз. Недостаток ресурсов для постановки новых целей, для отделения от родителей и детей, уже отправляющихся в самостоятельное плавание, для расставания с несбывшимися надеждами и иллюзиями и реальными потерями, должен быть восполнен. Но к этому моменту уже все известные источники исчерпаны и попытки найти их вне себя обречены на провал, если личность не освоила энергию внутреннего гнева. Прежние формы революции и партизанской войны в этом возрасте приводят к их естественному завершению в виде последующих репрессий и депрессии.

Романтика революции хороша в молодости, но в зрелом возрасте гнев требует четких реформ. И отсутствие разрешения на гнев, который предъяснялся как незаконная форма, нарушение правил и границ, не даст возможности личности освоить задачи этого кризиса. У нее просто не хватит сил. Свобода, как «морковка, привязанная перед носом» так и останется недостижимой, только лишь потому, что ни в детстве, ни в подростковой, ни во взрослом возрасте личность так и не получила права на выражение гнева, на свой бунт против ограничивающих ее свободу правил и норм и на опыт перевода этого бунта в мирные реформы. Правила и нормы не всегда меняются в зависимости от наших потребностей. Они, в принципе, не склонны меняться быстро. И нам необходимо взбунтоваться, хотя бы для того, чтобы окружающие узнали, что мы выросли и прежние границы нам тесны. Нам необходимо выразить несогласие преодолев страх, что мы не будем приняты со своими новыми потребностями. И нам необходимо проявить энергию гнева как птенцу, который не сможет вылупиться из яйца, не сломав скорлупу. Если нам не дали разрешение проявлять свою силу для роста, то наша ответственность перед собой в том, чтобы его добыть.

Источник:

[Блог Аллы Далит](#)