

Дальше в роли исследователей мы вместе станем препарировать и разбирать элементы, позволяющие видеть и понимать механизмы деструктивного поведения. А главное — выбирать альтернативы, чтобы быть счастливее.

Сравнительная таблица: гнев, агрессия, конфликт, насилие

Понятие	Краткое определение	Эмоция или действие	Ключевые признаки	Что важно отличать	Пример из главы
Гнев	Эмоциональная реакция на угрозу, фрустрацию, несправедливость, нарушение границ	Эмоция. Может быть внутренней и не проявляться	Напряжение, раздражение, чувство «подъема» внутри; сигнал организма	Гнев ≠ агрессия. Можно злиться и не действовать	Участница испытала злость после того, как ее «осадили»
Агрессия	Энергия, превращенная в поведение, которое направлено на давление или защиту границ	Поведение/действие	Резкость, громкость, жестикуляция; вербальная или невербальная реакция	Агрессия может быть безопасной или опасной; конструктивной или разрушительной	Резкий громкий оклик: «Уймись! Я не твоя подруга...»
Конфликт	Столкновение интересов, желаний, точек зрения	Процесс взаимодействия	Несогласие; две равные стороны; может быть конструктивным или нет	Конфликт ≠ агрессия и ≠ насилие. Может проходить без эмоций	Разные взгляды участниц на обсуждаемый вопрос
Насилие	Преднамеренное использование силы или власти, ведущее к ущербу, страху, унижению или ограничению прав	Преднамеренное действие	1. Дисбаланс власти. 2. Унижение достоинства. 3. Страх жертвы	Насилие ≠ эмоции; насилие — это выбор поведения	Эпизод в группе — не насилие, поскольку нет дисбаланса власти и страха

Глава 2

Бессилие

Голодная кума Лиса залезла в сад;
В нем винограду кисти рделись.
У кумушки глаза и зубы разгорелись;
А кисти сочные, как яхонты горят;
Лишь то беда, висят они высоко:
Отколь и как она к ним ни зайдет,
Хоть видит око,
Да зуб неймет.

*И. А. Крылов.
Лиса и виноград*

Мы часто говорим, что насилие происходит от бессилия — когда кажется, что другого выбора нет, все слова уже сказаны и ни один из доступных способов не позволяет изменить ситуацию. Бессилие переживается как тупик: «Я что-то делаю, стараюсь, объясняю, прошу, но это не приводит к желаемому результату». Постепенно возникает ощущение, что любые усилия бессмысленны.

Бессилие — одновременно и состояние, и переживание. Состояние, потому что человек оказывается в ситуации, где он не может повлиять на происходящее. Переживание — потому что это всегда субъективный опыт, сопровождающийся тяжелыми эмоциями: тревогой, стыдом, отчаянием, злостью. В бессилии человек теряет ощущение агентности — способности быть причиной изменений в своей жизни.

Важно подчеркнуть: бессилие — это не отсутствие силы. Последнее можно восполнить сном, отдыхом, поддержкой, помощью извне. Бессилие же — ощущение, что даже при наличии

ресурсов ничего не работает. Это состояние, в котором человек заранее опускает руки, не предпринимая новых попыток, поскольку внутренне убежден, что ничего не изменится.

Так формируется бессилие у ребенка, который на протяжении всего детства слышит от родителей, что он глупый, что с такими оценками у него «одна дорога — на дно». Его регулярно сравнивают с более успешными сверстниками, подчеркивая его несостоятельность. При этом усилия остаются незамеченными или обесцениваются. Постепенно ребенок приходит к выводу, что стараться бессмысленно. Если самые значимые взрослые убеждены в его неуспехе, зачем продолжать попытки? Отказ от усилий в этом случае становится способом защититься от постоянных разочарования и боли.

Иногда такой ребенок начинает искать другие, более быстрые способы получить признание или ощущение контроля. Это могут быть рискованные формы поведения, агрессия или уход в деятельность, не требующую длительного напряжения. В основе выбора по-прежнему лежит бессилие — ощущение, что конструктивным путем добиться успеха невозможно.

Другой пример — буллинг в школе. Родители могут говорить ребенку, что он должен уметь за себя постоять, что «один раз ответ — и отстанут», что не стоит жаловаться и ныть, а учителя стараются не обращать внимания на происходящее. Однако если обидчиков несколько, если они старше или физически сильнее, подобные советы не только не помогают, но и усиливают чувство беспомощности. Ребенок остается один на один с насилием, при этом ответственность за происходящее фактически перекладывается на него.

Унижения в такой ситуации продолжают, а их последствия могут сохраняться на долгие годы. Формируются недоверие к людям, страх близости, настороженность при установлении новых контактов. В этом смысле бессилие становится не только следствием насилия, но и фактором, который делает человека более уязвимым к нему в будущем.

Бессилие бывает как причиной насилия, так и его результатом. Оно может формироваться постепенно или возникать



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

