

Выражение гнева



Из всех эмоций ребенку сложнее всего бывает выразить гнев. Ребенок может найти способ в как-то выразить другие эмоции, такие как страх, грусть и радость, поскольку они легче принимаются родителями и нашей культурой. Но даже их выражение могут пресекать, особенно если оно доходит до крайности. Ребенок, который боится чудовищ (иногда проекций собственного гнева), может как-то сказать о своём страхе. Но родители обычно не признают его страх, а вместо этого убеждают, что под кроватью нет чудовищ. Более сильные страхи, такие как страх одиночества, отвержения и потери любви остаются невыраженными, потому что они настолько глубоки, что ребенок не может найти слов, чтобы обозначить их. Иногда детские слезы принимаются в нашей культуре, и иногда даже слезы мальчиков. Но многие родители обычно не одобряют плач. В результате этого большая часть горя остается обычно незавершенной. Горе, вызванное потерями — родителей или бабушек и дедушек, любимца, друзей, любимой игрушки — обычно заглушаются. В некоторых случаях родители считают детскую утрату (например, игрушки) тривиальной или незначительной; в других случаях они считают, что им нужно уберечь своих детей от жестокой реальности, отвлекая их от объекта горя. Все мы поощряем счастье. Однако, стоит ребенку выражать радость слишком долго, или слишком громко, или чересчур эмоционально, он снова получит неодобрение.

Гнев наименее дозволенная эмоция в нашем обществе. У детей большая часть симптомов, требующих терапии, прямо связана с подавлением гнева. Из всех эмоций гнев понимают наименее правильно. Его часто представляют в образе вспыльчивого, неконтролируемого чудовища, которое будет рвать, уничтожать и опустошать, если его выпустить на

волю. У самого маленького ребенка то, что принимают за гнев, на самом деле забота о себе, сообщение о своих потребностях, заявление о себе, установление своего места в мире. Так, если ребенок делает попытки позаботиться о себе, взрослые считают, что он злится. Если ребенок говорит: "Нет! Не делай этого со мной!" или "Я не хочу этого!", то считают, что он гневается. (Часто попытки ребенка проявить какую-то силу кажутся злостью.)

Дальше, поскольку его не услышали, то неизрасходованная энергия накопится и выстроит нечто неизмеримо большее, чем каждый инцидент сам по себе и действительно может показаться чудовищной. Дети часто боятся накопления гнева, который они чувствуют в себе. Они узнают, что злиться нельзя, в то время как они испытывают на себе вспышки гнева взрослых, прямо или косвенно в виде игнорирования (пассивная агрессия) или явного неодобрения.

Подавление эмоций, особенно гнева, внутренне связано с поглощением негативных интроектов (убеждений). Эмоции ребенка формируют самую его суть, само его существование. **Когда его чувства не имеют ценности, он сам не имеет ценности. Когда его чувства презираются, высмеиваются, резко отделяются от них, ребенок чувствует себя глубоко отвергнутым!**

Ребенок не выбирает чувства сознательно – они просто вскипают в нем. В смятении он чувствует, что не имеет права их иметь, быть, существовать, раз у него есть такие чувства. В глубине души он знает, что с ним что-то не так. Когда ребенок начинает усваивать эти негативные послания о себе, он начинает переживать потерю себя, своего «Я». Он начинает прерывать и зажимать свой рост, даже когда он растет. Он сдерживает и захлопывает свои чувства, напрягает свои мышцы, отключает ум. Его чувство «Я» может стать настолько размытым, что ему приходится задействовать разные формы защитного поведения, чтобы сохранить видимость жизни.

Одни дети стремятся к слиянию: они должны слышать от других, кто они, или буквально держаться за других все время, чтобы чувствовать свое «Я».

Другие стараются угодить как можно чаще, чтобы получить хоть немного принятия и хорошего отношения.

Третьи становятся робкими, осторожными или навязчивыми, чтобы сохранить чувство контроля и силы в мире, где они чувствуют себя слабыми и беспомощными.

Некоторые избегают говорить правду, о чем бы то ни было, поскольку справляться с правдой слишком мучительно.

Некоторые дети ругаются или впадают в ярость, не только чтобы рассеять энергию гнева или фрустрацию оттого, что их никогда не слушают, а как способ почувствовать некоторую силу и индивидуальность.

Такое поведение — это на самом деле защита равновесия организма. Оно часто становится для ребенка способом бытия в этом мире — их образом жизни, их путем развития. Они не просто составляют мнение о том, кто они, опираясь на то, как реагируют на их индивидуальность родители и общество, но и определяют, как они должны жить в этом мире, чтобы выжить и вырасти. Если не прибегать к терапевтическому вмешательству, то этот способ бытия может преследовать их в течение всей взрослой жизни.