# Где спрятались семейные тираны и агрессоры?

*«Покажи мне семью, в которой нет гнева, я раскопаю их гнев и покажу им».*
*Психотерапевтическая поговорка*

В каждой семье можно наблюдать определенный уровень агрессии. Это неизбежно, так как гнев, так же как голод или страх, физиологически-естественная реакция. Люди справляются с гневом по-разному, избирая более комфортные для себя способы.

Семьи отличаются по способу работы с агрессией. Некоторые используют гнев как оружие, нанося ущерб друг другу; некоторые запирают его внутри, игнорируют или делают вид, что его нет. Однако есть и такие, кто использует его так, как было задумано природой – в качестве способа открыто выразить свои потребности или объединить членов семьи в глубокий и искренний союз.

**Гнев как оружие**

В этих семьях гнев используется одним или несколькими членами в качестве источника энергии. Он выражается различными агрессивными способами: крик, оскорбления, угрозы; наносится урон имуществу, применяется физическое насилие.

**Чему учатся дети:** «выигрывает самый злой».

**Прячем гнев**

В данном случае гнев воспринимается как нечто неприемлемое или даже плохое. Чувство гнева рассматриваются как несовместимое с любовью и заботой, встречается негативом, осуждается и наказывается.

**Чему учатся дети:** «Гнев – это плохо. Если ты чувствуешь гнев, ты плохой. Об этом нельзя говорить».

**Гнев-невидимка**

В такой семье все делают вид, что агрессии не существует. Когда кто-то выражает гнев, обратная реакция от других членов семьи незначительная или отсутствует совсем. Гнев невидим.

**Чему учатся дети:** «Гнев бесполезен. Не стоит связываться. Не нужно о нём говорить».

Дети в таких семьях не знают о гневе ничего: для чего он нужен, как его воспринимать, как отвечать, как его выражать и использовать здоровым способом. По определению такие дети растут в эмоционально-сдержанных семьях. Подробнее рассмотрим семьи, в которых гнев скрывают или игнорируют. Эти семьи объединяет то, что дети в них выучивают правило: когда что-то расстраивает...

НЕ ПОКАЗЫВАЙ НЕ ГОВОРИ ОБ ЭТОМ МОЛЧИ

Такие семьи – плодородная почва воспитания пассивной агрессии. Гнев естественен с точки зрения физиологии, это значит, что он есть в каждом из нас, хотим мы этого или нет. При нахождении в среде, нетерпимой к этой конкретной эмоции, человек автоматически подавляет гнев при каждом его возникновении. Это приводит к серьёзным последствиям.

Дело в том, что подавлять гнев, как смывать воду: он должен куда-то уйти. Если уходить некуда, он остаётся внутри, бродит и загнивает, а потом с наступлением подходящей ситуации вырывается наружу или расплёскивается.

В семьях с непереносимостью гнева это чувство скрывается, но не исчезает, а остается внутри. Оно должно будет выйти рано или поздно, тем или иным способом, и оно найдёт свой объект.

Это и есть пассивная агрессия.

Пассивная агрессия – косвенное выражение гнева и обиды, подпитываемых чувствами, которые не выражаются напрямую.

Примеры поведения в пассивно-агрессивных семьях:

1. За обедом с семьёй Катя чувствует себя неуютно: ее родители не говорят друг с другом и не смотрят в глаза. Она беспокоится, не понимает, что происходит, но вопросы не задаёт: в прошлый раз она спросила, а родители сказали, что всё в порядке, но при этом продолжили вести себя странно ещё несколько дней.

2. Отец Саши должен был забрать его после тренировки, но опоздал. Саша ждал его и думал, что папа, быть может, зол на него из-за вчерашней ссоры. Когда папа приедет, Саша не будет ничего спрашивать, но откажется от ужина, а может ещё и от завтрака.

3. Мама разозлилась на Лену и не разговаривала с ней несколько дней. Лене было обидно, но она сделала над собой усилие, чтобы не показать маме своих чувств.

Учёные давно установили связь между пассивно-агрессивными отношениями родителей и проблемами детей. Исследование Дэвиса и Хентгеса 2016 года показало, что дети, воспитываемые в среде косвенно выраженной неразрешенной враждебности, являются более неуверенными в себе и склонными не доверять людям и не брать ответственность за свои собственные проблемы.

Эти дети не выражают возмущение открыто, вместо этого они прибегают к различным изощрённым способам наказания обидчика. Например, они могут быть нарочно неэффективны в учёбе. Они медлительны и игнорируют обязательства, возложенные на них. Они не дают конструктивному разговору развиться, замыкаются, становятся раздражительными и уходят в спор. Они критикуют людей, которых считают авторитетными фигурами.

Они не знают, как говорить о своих потребностях, конфликтах, фрустрации, враждебности и несправедливости по отношению к ним. Как следствие, они более склонны к депрессии, тревожности и социальной изоляции.

Еще один сложный аспект пассивной агрессии заключается в том, что большинство людей совершенно не догадывается о своем пассивно-агрессивном поведении. Более того, они не знают о гневе, который когда-то был подавлен, и теперь живёт в них, подпитываемый обидой. Но тенденции в их поведении выдают проблему: они утверждают, что их ничего не тревожит, всё устраивает, а потом без видимых на то причин демонстрируют так называемое пассивное сопротивление, чтобы наказать партнёра.

**Как бороться с пассивной агрессией**

1. Признайте, что у вас есть гнев. Согласитесь, что это нормально. Признайте ценность этого чувства: вы можете использовать его для улучшения ваших отношений.

2. Развивайте осознанность. Следите за гневом в реакциях других людей. Замечайте его в себе: из-за чего он возникает, и как вы с ним поступаете. Открыть глаза на гнев – уже проделать половину работы.

3. Изучите понятие ассертивности. Этот навык позволяет выражать гнев таким образом, чтобы другой человек услышал суть проблемы, не занимая оборонительную позицию. Ассертивное поведение предполагает честное, прямое, экспрессивное, спонтанное общение. Ассертивность развивает положительное самовосприятие, повышает уверенность в себе, помогает создавать честные и открытые отношения с другими.

4. Когда происходящее вызывает у вас гнев, примите это к сведению. Понаблюдайте за своей реакцией, не подавляя чувств. Примените то, что вы узнали об ассертивности. Когда вас что-то расстраивает - не молчите. ГОВОРИТЕ ОБ ЭТОМ.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья написана по материалам:

1. Jonice Webb, Raised in a passive-aggressive family. Psych Central, October 16, 2016.
2. Passive Aggressive Behavior in Children and What to Do With Kids Who Don't Listen. Hub Pages, March 22, 2013.
3. Assertive, Nonassertive and aggressive behaviors. Anti-Violence Initiatives, The College of New Jersey.