

АББЛЕТТ  
МИТЧ Р.

КАК СНИЗИТЬ  
АГРЕССИЮ  
**ПОДРОСТКА**  
И НАЛАДИТЬ  
С НИМ  
ОТНОШЕНИЯ



Митч Абблетт

**Как снизить агрессию подростка  
и наладить с ним отношения**

ИГ "Весь"

УДК 159.9  
ББК 88

**Абблетт М. Р.**

Как снизить агрессию подростка и наладить с ним отношения /  
М. Р. Абблетт — ИГ "Весь",

ISBN 978-5-9573-3329-6

Ваш подросток все время в гневе или отгородился от семьи, замечая вас лишь для того, чтобы попросить денег? Хлопает дверью, срывается и винит вас во всем каждый раз, когда сталкивается с трудностями? Воспитание «проблемного» подростка – задача не из легких. Вам тяжело сохранять самообладание, и вы боитесь, что ваши отношения обречены? Хорошая новость – существуют способы прекратить вспышки подросткового гнева и восстановить здоровые, прочные взаимоотношения с ребенком. Книга поможет вам: •°разобраться в причинах и возможных психологических факторах подросткового гнева; •°узнать о бессознательных моделях поведения в отношениях родитель-ребенок, которые могут вызывать агрессию; •°использовать техники осознанности и позитивной психологии для налаживания отношений; •°научиться адекватно реагировать на проявление подростковой агрессии; •°справляться с кризисными ситуациями, сохраняя самообладание и сострадание; •°направлять подростка к новому стилю общения, чтобы прекратить конфликты и обрести мир в семье; •°понять, когда пора обращаться за помощью к профессионалам. Помимо теории, автор дает техники и упражнения, которые помогут родителям и детям слышать друг друга.

УДК 159.9  
ББК 88

ISBN 978-5-9573-3329-6

© Абблетт М. Р.

© ИГ "Весь"

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие   | 9  |
| Введение  | 11 |
| Глава 1. Подростковый гнев: проблема и решение                        | 15 |
| Глубокие корни гнева  | 16 |
| Не бывает дыма без огня: из какой искры возгорается подростковый гнев | 18 |
| Психические факторы подросткового гнева                               | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                     | 21 |

**Митч Р. Абблетт**  
**Как снизить агрессию подростка**  
**и наладить с ним отношения**

Mitch R. Abblett, PhD

HELPING YOUR ANGRY TEEN.

HOW TO REDUCE ANGER AND BUILD CONNECTION USING MINDFULNESS AND  
POSITIVE PSYCHOLOGY

Тематика: Психология / Практическая психология

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA  
9460.

ИГ «Весь», 2018.

\* \* \*



*Дорогой Читатель!*

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

*Посвящается*

*Моему отцу, терпеливому мастеру работы по дереву и стороннику творческого подхода к воспитанию, столь необходимого всем родителям, для того чтобы помочь детям реализовать их потенциал.*

*Моей матери, увлеченной танцовщице, всегда напоминающей мне о том, сколько утонченного мастерства нужно, чтобы вплести любовь и сострадание в процесс воспитания детей.*

## Предисловие



Я живу в Бостоне, в городе с самым большим количеством терапевтов в стране, и посещаю множество отраслевых конференций, где встречаю терапевтов всех мастей. И вот что я заметил: по-настоящему плохих терапевтов очень мало, действительно хороших тоже критически мало, зато просто увлеченных, однако посредственных специалистов полным-полно. Не плохих, обратите внимание, или недалеких – почти все они горят какими-то прекрасными идеями и имеют солидные рекомендации.

Я видел много семейных терапевтов, которые убедительно вещают на конференциях, сыплют профессиональными терминами, говоря о неврозах и комплексах, но приносят мало пользы людям и их детям. Я знаю также терапевтов, к которым любят ходить дети, но которые не способны дать конкретные советы родителям. Существуют также терапевты, предлагающие использовать «таблицы достижений» и системы поощрений, но они все равно в итоге оказываются в мусорной корзине. Затем, бывают специалисты, которые более чем устраивают родителей, но с ними отказываются взаимодействовать дети – например, просто молчат в течение почти часового сеанса. Я повидал и множество врачей с дипломами университетов Лиги Плюща, которые пытались решить проблему отчаявшихся родителей, просто назначив их агрессивным детям медикаменты.

В своем стремлении развиваться как терапевт, писатель, родитель и просто человек мыслящий я прочел десятки книг для родителей – и все ценное, что в них нашел, уместилось бы в лучшем случае на нескольких слайдах презентации. Честно говоря, я мог бы порекомендовать всего несколько таких книг, а отчаявшихся родителей, жаждущих помощи, очень много.

И вот несколько лет назад я встретил Митча, прочитал его первую книгу и послушал его выступление. Мы встретились в небольшом кафе, поделились историями о писательстве, учительстве, психотерапии и своих семьях. Пять лет спустя Митч остается одним из моих лучших друзей, а также одним из самых уважаемых коллег и партнеров по работе – особенно когда речь идет о работе с трудными детьми. Одно из качеств, отличающих Митча от других специали-

стов, заключается в том, что, несмотря на всю свою образованность (у него диплом престижного университета) и владение различными специальными техниками, он никогда не избегает «черной работы» и всегда бросается в самую гущу семейного конфликта, готовый встретить проблемы лицом к лицу. Это очень цельный, настоящий человек, делающий все возможное для собственной семьи и семей-клиентов. Его человеческое тепло и харизма чувствуются даже в том, как он пишет, а это дорогого стоит.

В этой книге Митч проявил все свои лучшие качества: ясность мысли и сострадательность, человечность и чувство юмора и прежде всего – предельную практичность в работе с бунтующими подростками. Митч учит вас быть лучшими родителями вашему ребенку, а не просто следовать каким-то пошаговым инструкциям по решению конфликтов.

Мало что выглядит столь же пугающе, как потерявший контроль подросток, в ярости бросающийся на своих родителей, – и в пламени этого гнева могут сгореть все ваши родительские надежды и мечты. Эта книга научит вас быть мудрее, сострадательнее и тем самым гасить огонь ярости, охвативший вас, вашего ребенка, всю вашу семью.

Митч будет бросать вам вызов (и вам придется над многим поработать), но будет делать это, понимая, что вы переживаете, и никогда не отправит вас в «бой», не снабдив для начала всем необходимым. В юности я посещал исправительный лагерь – один из тех, где оказываются в итоге некоторые «трудные подростки». Помнится, там была в ходу поговорка: «Не бывает плохой погоды, бывает неподходящая одежда». Так вот Митч обеспечит вам подходящую экипировку, в которой вам не будут страшны никакие бури в отношениях с вашим ребенком.

В первой главе Митч расскажет в общих чертах то, что вам нужно знать для лучшего понимания своего ребенка, себя самого и паттернов взаимоотношений в вашей семье. Из второй главы вы почерпнете необходимые сведения о практике осознания и позитивной психологии, а также узнаете, как использовать и то, и другое на регулярной основе и в чрезвычайных ситуациях. В третьей главе Митч поможет вам начертить карту и проложить маршрут взаимодействия, избегая опасностей, подстерегающих на этом пути. В четвертой главе вы попробуете взять руль в свои руки, то есть освоите лидерские качества, необходимые для следования разработанному маршруту. И наконец, в пятой главе вы почерпнете знания о том, как вам и членам вашей семьи начать поддерживать и вдохновлять друг друга, чтобы снова обрести радость совместной жизни и развития.

Приятного вам чтения! И не забывайте о том, что вскоре ваша семья вновь будет счастлива.

*Кристофер Виллард,*

*доктор психологических наук, г. Кэмбридж, штат Массачусетс, автор книг «Осознание для работы с трудными подростками» и «Осознанное взросление»*

## Введение



Когда я покупаю книгу – особенно в поисках помощи, поддержки и каких-то практических решений, – передо мной встает сразу несколько вопросов: для кого эта книга? Зачем она именно мне? Когда я смогу заметить пользу от ее чтения? Думаю, вы задаетесь похожими вопросами.

Итак, для кого эта книга. Вы держите ее в руках потому, что вы родитель «трудного подростка» и устали от нездоровых, разрушительных тенденций в ваших отношениях, от вспышек его гнева, от общей токсичности происходящего. А возможно, вы хотите помочь какому-то родителю с ребенком в кругу вашей семьи или друзей (по умолчанию, я буду обращаться к вам, читатели, как к родителям – однако любые другие члены семьи, друзья, духовные лица, учителя и врачи также смогут почерпнуть из этой книги много полезного).

В любом случае, вы стремитесь изменить ситуацию – вас тревожит перспектива того, что ваша семейная жизнь может совсем выбиться из колеи, потому что ваш ребенок-подросток делает что-то из перечисленного ниже.

- Прячется в укромном месте, выбираясь оттуда только за едой и деньгами.
- Кричит в ответ на любое ваше замечание, воспринимая его как критику.
- Уже вел себя агрессивно и разрушительно дома или где бы то ни было.
- Склонен к чрезмерно рискованному поведению: драки, травля сверстников, вандализм, общение с «плохой» компанией – и конструктивный диалог с ним невозможен.
- С трудом занимается ежедневными делами ввиду раздражительности и резкой смены настроений, а на ваши попытки помочь либо закрывается, либо устраивает истерику.
- Лжет, притворяется, пытается манипулировать – и это разрушает доверие и здоровое взаимодействие между вами.
- Всегда и во всем обвиняет вас, сам не зная почему.

Если вам знаком хотя бы один пункт, вы пришли по адресу; если хотя бы одна из этих проблем имеет место, можете быть уверены, что между вами и вашим ребенком возникло серьезное непонимание, которое вызывает или усугубляет большую часть ваших трудностей.

Что делать дальше? Многие родители, с которыми я работал, перепробовали все – различные виды терапии, методы медикаментозного лечения, системы вознаграждения, перерывы в общении, даже помещали детей в больницы и другие специальные учреждения. Они объездили весь город, если не всю страну, вдоль и поперек, чтобы найти то, что поможет им в общении с озлобленным, бунтующим подростком.

Эта книга отличается от большинства других: она не призывает вас к подвигам – она предлагает вам заглянуть внутрь себя и проделать некоторую работу, а затем использовать результаты этой работы в общении с ребенком. То есть речь не идет о посещении кабинета очередного психотерапевта или психиатра или об организации совместных приключений на природе (как бы это ни было полезно) – вы сможете работать ровно с тем, что уже есть у вас и вашего ребенка.

Мой опыт показывает, что если родитель действительно готов общаться со своим ребенком здесь и сейчас – говорить и действовать в том направлении, где на самом деле находится их подросток, – отношения начинают улучшаться.

Когда это заработает? Родители всегда озабочены тем, что будет дальше с их детьми. Уверен, вы думаете о том, как давно ваши отношения находятся в тупике, и задаетесь вопросом, когда же начнутся изменения, если вообще начнутся. Эта книга учит осознанию здесь и сейчас, поэтому ответ на вопрос «когда это заработает?» прост – прямо сейчас.

Почему это важно? Вы ведь не только хотите устранить нездоровые тенденции в общении со своим ребенком, вы любите его и хотите установить с ним связь. Вы мечтаете построить прочные отношения, основанные на любви, – так, как вы представляли их себе, когда ребенок впервые вошел в вашу жизнь. Эта книга выходит далеко за пределы урегулирования сложных ситуаций и решения проблем в общении с подростком, она погружается в самое сердце ваших отношений и содержит необходимые инструменты для того, чтобы восстановить утраченную связь, – то, чего жаждут все родители, пережив боль и трудности борьбы с плохими привычками ребенка.

### **Как работать с книгой**

Эта книга имеет простую, логичную структуру, поэтому ею легко пользоваться в самых экстренных ситуациях. Здесь всего пять глав: в первой главе дается краткий обзор причин и проявлений подросткового гнева, а также описывается метод четырех «П» – схема урегулирования проблем в общении подростков и их родителей. Данный метод состоит из четырех этапов практики осознанной коммуникации. Каждая из глав со второй по пятую посвящена одному из этапов: осознанное Присутствие, объективное восприятие, то есть Понимание поведения, Последовательность в управлении ситуацией и моральная Поддержка себя и своего ребенка. Этот метод позволяет родителям избавиться от токсичных способов взаимодействия с подростками.

На всех четырех этапах вы получите практические рекомендации для налаживания эффективного и доверительного общения в трудных семейных ситуациях. Метод четырех «П», при условии постоянной практики, со временем поможет вам «очистить» поле ваших отношений с ребенком, основательно захламленное продуктами взаимного непонимания и разобщенности.

С помощью примеров из жизни каждая глава иллюстрирует очередной этап применения вышеописанного метода, а также учит техникам осознания и позитивной психологии, которые можно использовать в реальном времени – то есть прямо в разгар конфликта с вашим

ребенком-подростком. Кроме того, в каждой из глав содержатся упражнения для работы за пределами конфликтной ситуации, которые помогут вам настроить объективное восприятие ситуации в целом и тренировать навыки осознанного присутствия. Эти упражнения, созданные для того, чтобы помочь родителям сохранять внутреннее равновесие, могут лечь в основу вашей ежедневной практики глубокого осознания и сострадания. Общие вопросы и непонятные моменты обсуждаются в форме диалога в специальных разделах под рубрикой «Вопрос-ответ». Каждая глава заканчивается коротким списком задач.

С помощью этой книги у вас появится ответ на вопрос: «Что же делать нашей семье, если у нас возникают проблемы и нам трудно понять друг друга?»

Своим собственным примером – своей готовностью применять навыки, приобретенные благодаря этой книге, – вы покажете ребенку, что заботитесь о себе и о нем, а это один из самых важных уроков, которые может преподать родитель, ведь ваш «трудный подросток» постоянно наблюдает за вами и берет с вас пример. Подумайте о том, какой пример вы хотели бы ему подать?

Стратегии, описанные в главах этой книги, самодостаточны и могут использоваться отдельно с тем же успехом. Однако при первом знакомстве с книгой я бы посоветовал вам читать главы по порядку, чтобы приобретать полезные навыки постепенно. Все начинается с умения достигать состояния осознанного присутствия, то есть с вашей способности полностью осознавать происходящее и исключать автоматические реакции, что бы ни происходило. Метод четырех «П» работает на основе этого присутствия, которое нужно научиться поддерживать с начала и до конца конфликтной ситуации, то есть с первого этапа до четвертого. Таким образом, лучше всего начинать работу с развития навыков осознанного присутствия, о которых пойдет речь во второй главе, – стоит вооружиться ими, перед тем как перейти к следующим этапам. В случае последовательной проработки каждого этапа я рекомендую вам не прекращать практику полученных навыков при переходе на следующий этап.

Эффективно используя информацию из этой книги, вы ощутите подъем сил. Моей целью было создать метод, подходящий для работы в разных ситуациях, и, дочитав книгу до конца, вы будете полностью готовы использовать его в активном взаимодействии со своим ребенком.

И наконец, я рекомендую вам вести журнал, где вы будете отмечать свои достижения по улучшению отношений с ребенком. Описывая достижения, вы придадите им больший вес и тем самым поддержите свою мотивацию следовать выбранному пути.

### **Что нужно подросткам больше всего (хотя они этого никогда не признают)?**

В дальнейшем мы рассмотрим несколько основных причин неадекватного поведения подростков, но прежде я назову главную: это вы.

За много лет работы с подростками в качестве психотерапевта я не встретил среди них ни одного, кто был бы равнодушен к своим родителям. Ребенок может испытывать раздражение, гнев, отчуждение и даже презрение, однако сила этих – пусть и негативных – эмоций говорит как раз о том, что родители для подростка очень важны.

Однажды, еще в студенческие годы, преподаватель как-то спросил нас, студентов, что является противоположностью любви.

«Ненависть», – уверенно ответили все мы.

«Нет, – сказал он, – это равнодушие».

Подростки часто направляют свой гнев на родителей, потому что те являются крупными фигурами в их жизни. И как бы ни были плохи ваши отношения, между вами и ребенком существует тесная связь – и это именно то, на что стоит опираться в решении проблем.

Временами уровень агрессии вашего ребенка (и ваш собственный) будет возрастать, но эта книга поможет вам научиться снижать его и не допускать того, чтобы ваши отношения достигали точки кипения.

## Глава 1. Подростковый гнев: проблема и решение



Итак, вы поразмыслили над вопросами, поставленными во введении, и теперь уверены, что эта книга – то, что вам нужно. Перед тем как мы перейдем к основному методу работы – практическим навыкам и стратегиям, необходимо разобраться в природе подросткового гнева. Без этого понимания все ваши труды и добрые намерения будут обречены на провал.

Эта глава поможет вам:

- °разобраться в причинах и возможных психологических факторах подросткового гнева;
- °узнать о бессознательных моделях поведения в отношениях родитель – ребенок, которые могут вызывать гнев;
- °начать практиковать осознание и техники позитивной психологии и понять, как их элементы встроены в метод, предложенный в этой книге.

## Глубокие корни гнева

Представьте на месте своей гостиной, освещенной ярким экраном телевизора, пещеру с холодным каменным полом и колеблющимся светом костра. Вы – доисторический человек, и на вашу семью охотится саблезубый тигр. Что вы сможете сделать без гнева? Что будет с вами и вашим родом, со всем человечеством?

Тысячелетиями гнев защищал нас от физической угрозы. В процессе эволюции в нашем мозгу сформировались лимбические структуры, запускающие определенные реакции с целью самосохранения в актуальных условиях, а именно реакции борьбы, бегства или замирения. Это позволило нашему виду пережить многие опасности и сохраниться до наших дней.

Что если бы доисторические люди садились в позу лотоса рядом со своими пещерами и часами медитировали с закрытыми глазами? Так можно было бы реализовать практику собственного присутствия в мире, однако этот огонек осознания быстро бы погас, например, с появлением голодного тигра. Без гнева – в отсутствие яростного желания драться, защищая себя, – в первобытном мире, полном опасностей, было бы не выжить, и никакая медитация бы не помогла.

В то время как наша способность ощущать гнев является естественной и необходимой, она то и дело создает нам проблемы. Несмотря на то что в современном мире тигры нам не угрожают, мы тем не менее нередко вспыхиваем гневом и можем наломать немало дров. Для древнего устройства нашего мозга не имеет значения повод, она просто выводит нас в режим экстренной боеготовности. Да, злиться – это нормально и естественно, однако в современном мире «естественно» – совсем не значит идеально. Сегодня человеку необходимо учиться осознавать себя, чтобы самостоятельно корректировать свои, порой разрушительные, реакции, сложившиеся за миллиарды лет эволюции человеческого вида.

В некоторых ситуациях, например, в конфликтах с ребенком, мы можем испытывать подобные «доисторические» реакции.

Несколько лет назад, зимним утром, собираясь в детский сад, моя дочь решила не надевать пальто.

«Селия, надень, пожалуйста, пальто», – попросил я.

Я уже опаздывал – как раз на свою лекцию о важности осознания для родителей.

«Нет, – огрызнулась она, – я его не надену!»

У меня внутри проснулся пещерный человек. Я опаздываю... Мои планы на день рушатся... Она ведет себя просто возмутительно, уже не в первый раз и явно специально... Все эти мысли не оставляли мне никакого шанса на осознание.

«Надень пальто, папа уже опаздывает».

«Нет! – завопила она, плюхнувшись на пол кухни. Туфли, которые мне с таким трудом удалось надеть ей на ноги, полетели в комнату. – Никакого пальто!»

Напоминаю: я учу людей осознанию – и всегда подчеркиваю его важность перед практикантами, участниками семинаров и родителями, с которыми работаю. И вот в то утро я схватил пальто, наклонился к самому лицу дочери и прорычал: «Надень это чертово пальто!»

Она замерла и позволила мне надеть на нее пальто.

По пути в школу мы оба молчали. Обычно Селия болтает без умолку, но в тот день, пристегнутая к своему креслу, она сидела необычайно тихо. Меня же накрыло волной стыда: я, пропагандист осознания, позволил себе в гневе наругать собственной дочери.

В какой-то момент Селия подала голос с заднего сидения: «Папа, я не хочу носить чертово пальто». Ее голос был столь же милым, сколь горькой была моя вина.

Я делюсь этим не делающим мне чести эпизодом из собственного родительского опыта, чтобы показать, что выработанные в процессе эволюции реакции мозга в виде приступов гнева

свойственны всем. Вам никогда не избавиться от гнева полностью, как и вашему ребенку, однако нельзя позволять гневу отравлять вашу жизнь и отношения. Существует путь, следуя которому, можно изменить природные реакции, и эта книга покажет вам этот путь – который начинается с понимания базовых факторов возникновения гнева у подростка.

## Не бывает дыма без огня: из какой искры возгорается подростковый гнев

Подростки своим поведением посылают сообщения родителям – порой в виде неприятных, агрессивных выпадов. Я объединяю все эти послания акронимом УППМ (вскоре я поясню, что значат эти буквы). Родителям нужно реагировать именно на послание, заключенное в поведении ребенка, а не на способ его донести. Во многих случаях подростковый гнев – это попытка (порой сознательная, но чаще нет) объявить о том, что некие базовые потребности не удовлетворяются, несправедливо игнорируются, в частности – вами.

Подростков переполняет гнев, когда им кажется, что они не получают:

**Уважение.** Подростки могут кипеть от возмущения в разговоре с родителями, потому что им кажется, будто родители считают их недостойными уважения. Подростки часто считают себя более дееспособными, чем их родители готовы признать.

**Пространство.** Подростки часто нуждаются в том, чтобы родители предоставили им физическое и эмоциональное пространство для экспериментов – чтобы исследовать жизнь, не подчиняясь родительским правилам, рекомендациям и не соответствуя навязанным образам – они формируют собственный образ себя.

**Признание.** Вступая во взрослую жизнь, подростки еще не имеют жизненного опыта. Они впервые переживают то, что вы пережили уже много раз, поэтому вам трудно бывает понять остроту их реакций на ситуации, которые вам кажутся обычными. Такое непонимание с вашей стороны и приводит к конфликтам: вы не признаете их эмоции адекватными ситуации, тогда как они просто еще не научились реагировать на жизненные перипетии так, как уже умеете вы. Помните: ваш подросток еще только учится жить, и в этот непростой период ему очень важно знать, что его родители признают и принимают реальность и адекватность его переживаний.

**Материальное обеспечение (не хуже, чем у сверстников).** Подростки обычно рассчитывают на материальную поддержку родителей; это может быть доступ к каким-то развлечениям или просто деньги. Материальное обеспечение помогает им в общении со сверстниками. Подростки, как правило, нуждаются в чувстве причастности к какой-то группе, в полной мере оно достигается только с ровесниками, а одежда и гаджеты становятся хорошим подспорьем для признания этой значимой группой.

Убежден, что ни одна из этих потребностей вас не удивляет; возможно, вы помните, как все это было важно, когда вы сами были подростком. Само по себе понимание мотиваций вашего ребенка не поможет вам изменить ситуацию, но поможет донести до него, что вы понимаете его нужды – даже если не согласны с чем-то. Если ваш ребенок будет знать об этом, вам будет намного легче установить с ним связь и повлиять на его поведение.

*Помните:* подростки всегда очень честны в своем гневе. У них нет грандиозной схемы манипуляций, нет коварных планов. Подросток может осознанно провоцировать вас и сбивать с толку, но намерения захлебываться гневом и страдать от этого у него точно нет.



### ВОПРОС-ОТВЕТ

**В:** Вы хотите сказать, что мой ребенок не несет ответственность за свои истерики и вспышки разрушительного гнева? Что я должен просто освободить его от этой ответственности, потому что его гнев – не его выбор?

**О:** Нет, речь не об этом. Иногда подросток провоцирует вас намеренно – хочет задеть вас, втянуть в конфликт, но он вовсе не стремится снова и снова проходить через эти страдания. Безусловно, он отвечает за те действия, которые причиняют вред другим, но ответственность и вина – не одно и то же.

---

В своей работе «Терапия принятия и ответственности» (2011) психологи Стивен Хейз, Керк Стросаль и Келли Уилсон проводят важную границу между чистыми и грязными эмоциями. Чистые эмоции – первичные, базовые реакции на стимулы окружающей среды, они транслируют основную информацию о том, что с нами происходит, плохое или хорошее. Чистый гнев возникает, когда некто напрямую угрожает вашему благополучию, физическому или психологическому. Такой гнев, в соответствии со своей первобытной функцией, побуждает нас предпринять действия для исправления сложившейся ситуации.

Грязный гнев – это нечто иное, это продукт наших интерпретаций первичных эмоций. То есть, например, грязный гнев возникает, когда нам кажется, что кто-то, случайно причинивший нам боль, сделал это намеренно. Мы приходим в негодование и восклицаем: «Да как ты смеешь!» Грязная эмоция – это слой ненужной примеси к базовой эмоции, будь то гнев, страх или что-либо еще. Это все равно что смешивать цвета: если взять один из цветов радуги и тщательно смешать его со всеми остальными, получишь лишь грязно-бурое месиво.

Позже мы обсудим, почему люди разводят такую грязь на своей эмоциональной палитре, а пока запомните лишь то, что наш мозг постоянно пытается защитить нас: он регистрирует эмоции и принимает оперативные решения о том, как по возможности избежать вреда. Проблемы возникают тогда, когда ваша система реагирует не пропорционально опасности актуальной ситуации, например, когда вы уже находились в определенном неконструктивном эмоциональном состоянии, и теперь любая мелочь может сильно вывести вас из себя.

Этот грязный гнев можете испытывать и вы, и ваш ребенок – мозг ребенка тоже пытается защитить его. В системе вашего взаимодействия может возникнуть рассогласованность – особенно если на агрессивное поведение подростка влияют более серьезные клинические факторы.

## Психические факторы подросткового гнева

Иногда вспышки гнева у подростков обусловлены серьезными психическими проблемами, требующими лечения: депрессия, тревожное расстройство, посттравматический синдром. Чтобы помочь ребенку, важно разобраться – с помощью специалиста, – не выходят ли проявления его гнева за рамки типичных посланий УППМ, поскольку в этом случае он нуждается в профессиональной помощи.

В рамках Национального исследования коморбидных патологий<sup>1</sup> 2010 года д-р Кэтлин Мериангас и ее коллеги опросили более 10 000 американских подростков. В ходе исследования выяснилось, что поведение около 32 процентов опрошенных в тот или иной момент жизни соответствовало критериям тревожного расстройства. Поведение 19 процентов – критериям поведенческого расстройства (например, оппозиционно-вызывающее расстройство), 14 процентов – критериям аффективных расстройств (например, клиническая депрессия), а около 11 процентов обнаруживали признаки расстройств, вызванных употреблением наркотиков. Очевидно, что огромное количество подростков страдает от сопутствующих этим расстройствам эмоциональных проблем.

Как психологу, проработавшему с подростками из группы риска более 15 лет, мне часто приходилось слышать различные комментарии родителей по поводу возможного душевного расстройства, вызывающего гнев их ребенка. Вот примеры таких замечаний:

«Когда он действительно сильно на взводе, когда видно, что он теряет контроль над собой, я не могу справиться со страхом, что на этот раз он что-нибудь сделает – причинит вред себе или кому-то еще».

«Вы полагаете, она грустит? Она точно не грустит – по-моему, она просто ненавидит весь мир».

«Мне приходится ходить вокруг него на цыпочках – если я не помогаю ему избежать того, с чем ему не хочется иметь дело, я становлюсь мишенью – я во всем виновата».

«Конечно, я понимаю, что она сильно пострадала от нашего развода и вообще, но в ее возрасте я тоже через многое прошла, однако я никогда не предъявляла претензии своим родителям и другим членам семьи, как это делает она, – никакого уважения».

«У него совсем нет друзей, он сжег все мосты».

Клинические формы психических расстройств у подростков могут ярко выражаться в агрессивном поведении. Поскольку в задачи этой книги не входит подробное обсуждение таких состояний, я бы хотел обратить ваше внимание лишь на несколько важных моментов.

### *Под гневом может скрываться депрессивное состояние*

Гнев может быть лишь поверхностным защитным слоем, скрывающим подавленные эмоции и мысли депрессивного характера. Чаще я замечал эту тенденцию у юношей, которым помогал, но и у девочек она тоже встречается. В этом случае подросток настолько подавлен и не уверен в себе, что в отчаянии иногда всерьез задумывается о самоубийстве. Как правило, подростки не рассказывают о своем состоянии, и родители не замечают признаков депрессии у ребенка. Это усугубляет его ощущение собственной незаметности, ненужности и незначимости. Агрессивные выходки в адрес близких, учителей и других опекунов дают подростку ощущение контроля над ситуацией, которого им так недостает. Как правило, они не верят, что смогут как-то изменить свою жизнь, – и не ждут от нее ничего хорошего. А вот проявления гнева имеют предсказуемые последствия: ребенок знает, чего ждать в ответ на свои выходки, даже если они грозят ему неприятностями дома, в школе или в отношениях со сверстниками.

---

<sup>1</sup> Сопутствующих заболеваний. – Примеч. пер.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.