

АГРЕССИЯ КАК ТЕЛЕСНАЯ ЭНЕРГИЯ РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ГРАНИЦ

УДК 159.964.21

¹**Автор:** Русецкая К.Е., Сибирский институт бизнеса и информационных технологий, г. Омск, Россия.
E-mail: rusetskaya_k@mail.ru

Русецкая Каролина Евгеньевна¹

Введение

В современной психологии наблюдается устойчивый интерес к изучению феномена агрессии. Однако значительная часть как обыденного, так и профессионального дискурса продолжает рассматривать агрессию преимущественно как деструктивное, социально неприемлемое явление, связанное с насилием и враждебностью. Такой подход, несмотря на свою распространенность, существенно ограничивает понимание природы агрессивных импульсов и их роли в психическом развитии личности.

В рамках телесно-ориентированного и биоэнергетического подходов сложилась иная традиция понимания агрессии. Основоположник биоэнергетического анализа А. Лоуэн рассматривал агрессию как фундаментальную жизненную энергию организма, обеспечивающую активное взаимодействие со средой и защиту собственных границ [2; 3]. В. Райх, развивая идеи психосоматического единства, ввел понятие «мышечного панциря» — системы хронических мышечных напряжений, блокирующих свободное течение энергии и подавляющих, в частности, агрессивные импульсы [1; 5].

Современные зарубежные исследования также подтверждают, что подавление агрессивной энергии в детском возрасте связано с риском формирования тревожных расстройств и нарушений социальной адаптации [6; 7].

Цель исследования — на основе анализа теоретических источников обосновать понимание агрессии как естественной телесной энергии развития, играющей ключевую роль в формировании личностных границ, особенно в детском возрасте, а также рассмотреть феномен детского непослушания как поведенческого выражения агрессивного импульса в системе детско-родительских отношений.

Задачи исследования:

В статье рассматривается феномен агрессии в контексте телесно-ориентированного психологического подхода. В отличие от традиционного понимания агрессии как деструктивного поведения, в биоэнергетическом и телесно-ориентированном направлениях агрессивный импульс трактуется как базовая энергия действия, обеспечивающая взаимодействие организма со средой, регуляцию дистанции в контакте и защиту личностных границ. Особое внимание уделяется детскому возрасту, в котором агрессивные проявления, включая непослушание, могут рассматриваться не как поведенческая проблема, а как естественный механизм формирования автономии и субъектности. На основе системного подхода анализируется роль семьи и эмоционального состояния родителей в возникновении и закреплении агрессивных реакций ребенка. Автор приходит к выводу, что интеграция агрессивной энергии в индивидуальный опыт является необходимым условием психологического здоровья и развития личности. Статья адресована психологам, педагогам и исследователям в области возрастной и клинической психологии.

Ключевые слова: агрессия, телесно-ориентированная психология, биоэнергетика, границы личности, непослушание, детско-родительские отношения, системная семейная психология

1. Раскрыть содержание понятия агрессии в телесно-ориентированном подходе и показать её связь с регуляцией границ контакта.
2. Проанализировать феномен детского непослушания как формы поведенческого выражения агрессивной энергии.
3. Обосновать необходимость системного подхода к пониманию детской агрессии в контексте семейных отношений.

Агрессия как фундаментальная энергия действия

В телесно-ориентированном подходе агрессия рассматривается как одна из базовых форм жизненной активности организма, связанная с направлением энергии на действие, взаимодействие со средой и защиту собственных границ. В отличие от повседневного и воспитательного дискурса, где агрессия чаще понимается как разрушительное или социально неприемлемое поведение, в телесно-ориентированной психологии данное понятие трактуется значительно шире. Здесь агрессивный импульс понимается как естественная составляющая психического и телесного функционирования человека, обеспечивающая его активное взаимодействие с окружающим миром.

В рамках такого понимания агрессия не сводится к насилию, враждебности или разрушительным действиям. Она выступает прежде всего как энергия действия, благодаря которой человек получает возможность приближаться к объекту, отдаляться от него, удерживать контакт или, напротив, завершать его. Тем самым агрессия выполняет важную регуляторную функцию: через нее человек обозначает собственные границы, защищает личное пространство и отстаивает актуальные потребности. Следовательно, агрессивный импульс в телесно-ориентированном подходе рассматривается не как исключительно негативное явление, а как необходимый механизм адаптации и саморегуляции [2; 5].

Существенно, что агрессия в данном подходе неразрывно связана с телесными процессами. Возникновение агрессивного импульса сопровождается мобилизацией организма: изменяется мышечный тонус, дыхание становится более интенсивным, тело приобретает большую собранность и направленность. Одновременно усиливается готовность к действию, что проявляется в изменении позы, направленности движения и общем повышении уровня физической активности. Посредством этих телесных изменений организм подготавливается к ответу на внешнюю ситуацию, требующую реакции, тем самым обеспечивая возможность эффективного взаимодействия со средой [2; 7].

Границы контакта и регуляция дистанции

Особое значение в телесно-ориентированном понимании агрессии имеет категория границы контакта. Любое взаимодействие человека с окружающим миром осуществляется на границе между организмом и средой, и эта граница постоянно регулируется через телесные реакции. Изменение мышечного напряжения, направление движения, приближение, отталкивание или остановка позволяют человеку управлять степенью включенности в контакт. В этом контексте агрессивный импульс выступает как телесный механизм регуляции дистанции: он позволяет приблизиться к значимому объекту, остановить внешнее воздействие, защитить собственное пространство или завершить взаимодействие, утратившее актуальность и безопасность [3; 6].

Способность ощущать, распознавать и выражать агрессивные импульсы имеет принципиальное значение для формирования личностных границ. Когда агрессивная энергия интегрируется в индивидуальный опыт, человек приобретает возможность более четко осознавать свои потребности, выдерживать напряжение контакта и сохранять устойчивость во взаимодействии с другими людьми. В противном случае личностные границы оказываются нарушенными: они могут становиться либо чрезмерно жесткими, либо, напротив, размытыми, что затрудняет регуляцию межличностных отношений и снижает адаптивные возможности личности.

Агрессия в детском возрасте как энергия развития

Особую значимость данное понимание приобретает применительно к детскому возрасту, поскольку именно в этот период формируются основные способы взаимодействия ребенка со средой. Поскольку ребенок еще не располагает в полной мере развитыми речевыми и когнитивными средствами для выражения сложных эмоциональных состояний, значительная часть внутренних переживаний проявляется через телесные и поведенческие реакции. Протест, упрямство, вспышки гнева, отказ подчиняться требованиям взрослого или стремление настоять на своем в этом контексте могут быть связаны с переживанием агрессивного импульса и выступать способом обозначения собственных границ [4; 7].

Через агрессивные реакции ребенок постепенно осваивает способность отделять себя от другого человека. Опыт сопротивления, выражения несогласия и отстаивания собственных желаний становится важной частью процесса сепарации и формирования самостоятельности. Возможность переживать и выражать агрессивную энергию способствует развитию субъектности, поскольку позволяет ребенку не только реагировать на внешнее воздействие, но и переживать себя как активного участника взаимодействия. Одновременно на этой основе начинают складываться и первичные навыки саморегуляции, связанные с удержанием напряжения, выражением импульса в приемлемой форме и восстановлением контакта после конфликта.

Трудности возникают в тех случаях, когда агрессивная энергия систематически подавляется, игнорируется или не находит адекватных форм выражения. В подобных ситуациях она может либо накапливаться и проявляться в виде интенсивных вспышек гнева, импульсивных реакций и телесного перенапряжения, либо, напротив, приводить к снижению активности, подавленности и затруднениям в обозначении собственных границ. В обоих случаях нарушается естественный процесс регуляции взаимодействия между ребенком и окружающей средой, а сама агрессия утрачивает функцию гибкого приспособления и начинает проявляться в искаженных или дезадаптивных формах поведения.

Непослушание как форма контакта

В повседневном опыте родителей непослушание обычно интерпретируется как нарушение правил, отказ ребенка следовать требованиям взрослого или недостаточная управляемость поведения. Как правило, оно описывается через конкретные наблюдаемые проявления: игнорирование просьб, сопротивление указаниям, упрямство, демонстративный отказ выполнять договоренности, затягивание реакции на требование взрослого. Подобный взгляд фиксирует прежде всего внешнюю, дисциплинарную сторону происходящего и ориентирован на оценку поведения с точки зрения его соответствия установленным нормам. При этом психологическое содержание непослушания, его связь с внутренним состоянием ребенка и особенностями контакта со значимым взрослым нередко остаются вне поля осмысления.

Для более точного понимания данного феномена важно различать агрессию и непослушание как явления разного уровня. Агрессия, в рамках телесно-ориентированного подхода, рассматривается как базовая энергия действия. Непослушание же представляет собой не саму агрессию, а одну из возможных форм ее поведенческого выражения. Иначе говоря, агрессия относится к уровню внутреннего импульса, мобилизации и телесно-эмоционального напряжения, тогда как непослушание — к уровню внешне наблюдаемого поведения, посредством которого данный импульс реализуется в отношениях со значимым взрослым [1; 6].

Непослушание формируется и проявляется не изолированно, а в структуре межличностного взаимодействия. Оно возникает не просто как индивидуальная реакция ребенка, но как событие контакта, в котором участвуют обе стороны — ребенок и взрослый. В этом смысле непослушание выполняет не только экспрессивную, но и коммуникативную функцию. Через протест ребенок сообщает о переживаемом напряжении, обозначает границы допустимого, выражает несогласие, а также проверяет параметры взаимодействия: насколько устойчив взрослый, предсказуемы ли его реакции, сохраняется ли контакт в ситуации конфликта.

Системный контекст детской агрессии

Рассмотрение агрессии у ребенка исключительно как индивидуальной особенности оскудняет понимание данного феномена. Агрессивные и протестные проявления не возникают вне контекста взаимодействия, поскольку развитие ребенка изначально осуществляется в системе значимых отношений, прежде всего в пространстве семьи. Именно в повседневном контакте со значимыми взрослыми формируются базовые способы эмоционального реагирования, переживания напряжения, выражения импульсов и регуляции поведения. В связи с этим агрессия у ребенка может быть понята не только как характеристика самого ребенка, но и как форма выражения тех процессов, которые складываются в системе детско-родительского взаимодействия [4; 7].

Системное понимание семьи предполагает, что эмоциональные состояния, способы реагирования и поведенческие паттерны ее участников находятся во взаимной обусловленности. Изменения в состоянии одного члена семьи неизбежно отражаются на других, а устойчивые формы взаимодействия поддерживаются не отдельными действиями, а всей структурой отношений. С этой точки зрения агрессивное поведение ребенка может рассматриваться как элемент общего процесса регуляции семейного напряжения. Оно оказывается включенным в более широкий контекст эмоционального обмена, распределения ролей, способов установления границ и поддержания равновесия в семье.

В условиях нарастающего эмоционального напряжения именно ребенок нередко становится тем участником семейного взаимодействия, через которого это напряжение получает внешнее выражение. Подобная позиция ребенка обусловлена его высокой зависимостью от эмоционального состояния взрослых, недостаточной сформированностью собственных средств саморегуляции и повышенной чувствительностью к изменениям в атмосфере отношений. В данном контексте агрессивное поведение ребенка иногда приобретает функцию симптома, через которое становится заметным общее напряжение семейной системы [4].

Заключение

Проведенный теоретический анализ позволяет сделать ряд выводов.

Во-первых, агрессия в телесно-ориентированном подходе понимается не как деструктивное явление, а как базовая энергия действия, обеспечивающая взаимодействие организма со средой, регуляцию дистанции в контакте и защиту личностных границ. Во-вторых, способность ощущать и выражать агрессивные импульсы является необходимым условием формирования здоровых личностных границ и психологической автономии. В-третьих, в детском возрасте агрессивные проявления, включая непослушание, могут рассматриваться не как поведенческая проблема, требующая внешнего контроля, а как естественный механизм развития субъектности, сепарации и освоения самостоятельности. В-четвертых, понимание детской агрессии требует учета системного контекста семьи: агрессивное поведение ребенка нередко выполняет функцию регуляции семейного напряжения и может быть симптомом дисфункциональных отношений в системе «родитель–ребенок».

Практическая значимость данного исследования заключается в возможности использования его результатов в консультировании родителей по вопросам детского непослушания и агрессивного поведения, а также в психолого-педагогическом просвещении специалистов, работающих с детьми. Перспективным направлением дальнейших исследований является эмпирическое изучение связи между способами реагирования родителей на детскую агрессию и формированием адаптивных или дезадаптивных паттернов поведения у детей.

Сведения об использовании технологий искусственного интеллекта: Автор использовал ИИ (ChatGPT) для структурирования текста, приведения в соответствие с требованиями журнала, редактуры и оформления ссылок.

Библиографический список

1. Лоуэн, А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2000. — 256 с.
2. Лоуэн, А. Физическая динамика структуры характера / А. Лоуэн. — Москва : Психотерапия, 2008. 320 с.
3. Лоуэн, А. Голос тела: роль тела в психотерапии / А. Лоуэн. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2012. 208 с.
4. Минухин, С. Семейная терапия: от симптома к системе / С. Минухин, М. П. Николс, В. Ю. Ли. Москва : Класс, 2018. 276 с.
5. Райх, В. Анализ характера / В. Райх. Москва : КСП+, 1999. — 528 с.
6. Siegel, D. J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are / D. J. Siegel. New York : Guilford Press, 2020. 674 p.
7. Schore, A. N. Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development / A. N. Schore. New York : Routledge, 2016. 670 p.