

Иванова Кристина Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный

университет им. Г.Р. Державина»

г. Тамбов, Тамбовская область

DOI 10.31483/r-151123

**АГРЕССИЯ КАК ЗАЩИТА БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ:
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД В ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ Н. ПЕЗЕШКИАНА**

Аннотация: в статье представлен теоретический анализ феномена агрессии, который традиционно рассматривается в психологии как деструктивное поведение. В работе агрессия рассматривается через призму методологии позитивной психотерапии Носрата Пезешкиана.

Ключевые слова: агрессия, позитивная психотерапия, функция симптома, ресурсный подход, смысл поведения, позитивная интерпретация, транскультуральный подход.

Агрессия является неотъемлемым элементом как общественной, так и индивидуальной жизни человека. Изначально это понятие, происходящее от латинских слов «adgradi» (двигаться на) или «aggredii» (наступать), носило нейтральный характер. Как отмечал Э. Фромм, в первоначальном виде «агрессия» означала «двигаться в направлении цели без промедления, без страха и сомнения» [7, с. 245]. В современной науке, однако, единое и однозначное определение данного термина отсутствует. Противоречия связаны со сложностью самого феномена, а также с различием мировоззрения авторов.

В «Психологическом словаре» агрессия определяется как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам общественной жизни и наносящее вред объекту нападения. Многообразие форм проявления агрессии обуславливает необходимость систематизации ключевых аспектов этого многогранного понятия.

Целью данной статьи является теоретический анализ и переосмысление феномена агрессии через ключевые концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана.

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи.

1. Провести краткий обзор классических теорий агрессии.
2. Раскрыть базовые принципы позитивной психотерапии применительно к феномену агрессии.
3. Проанализировать агрессию как функциональный феномен, обладающий смыслом и позитивным намерением.
4. Обозначить основные принципы терапевтической работы с агрессией в русле позитивного подхода.

Ряд классических теорий рассматривает агрессию как врожденное и инстинктивное поведение. Согласно теории Зигмунда Фрейда, агрессия является проявлением разрушительной энергии танатоса (влечения к смерти), которую психика перенаправляет вовне для сохранения внутреннего равновесия [6]. Конрад Лоренц утверждал, что агрессия – это врожденный инстинкт борьбы за выживание, который накапливается по «психогидравлической» модели и требует разрядки [4].

В противовес инстинктивизму, социально-психологические теории связывали агрессию с внешними факторами. Альфред Адлер рассматривал агрессивность как компенсацию чувства неполноценности, которая может принимать как конструктивные, так и деструктивные формы в зависимости от социального интереса [1, с. 59]. Эрих Фромм предложил дихотомию, выделив доброкачественную (оборонительную, служащую выживанию) и злокачественную (деструктивность и жестокость) агрессию, корень которой лежит в экзистенциальном отчаянии [7, с. 447].

В современной науке подчеркивается многомерность и функциональная двойственность агрессии. Как отмечает И.А. Фурманов, агрессию неверно отождествлять с эмоцией гнева, и она не может быть сведена исключительно к де-

структивному феномену. Он выделяет адаптивную и инструментальную функцию агрессии, утверждая, что «личность должна неизбежно обладать определенной степенью агрессивности» для эффективного управления собственной жизнью [8, с. 4]. Г.Э. Бреслав, вслед за классиками, отмечает, что «агрессия – естественное свойство человека, неотъемлемая часть его жизни, а вовсе не социальная или клиническая патология» [2, с. 10].

Несмотря на широкий спектр подходов, доминирующим в практической психологии остается взгляд на агрессию как на проблему, требующую коррекции и подавления. Однако такой патологизирующий взгляд часто игнорирует внутреннюю логику и адаптивную функцию агрессии. Позитивная психотерапия Н. Пезешкиана предлагает радикально иную оптику: симптом (в данном случае агрессия) – это попытка решения. Согласно этой парадигме, даже деструктивное поведение несёт в себе стремление к равновесию, защите, признанию или смыслу.

Ключевым для понимания агрессии в рамках метода позитивной психотерапии является позитивный взгляд. «Позитивный» понимается не как «хороший», а как «данный», «фактический» (от лат. *positum*). Это означает, что любое поведение, включая симптом или болезнь, рассматривается целостно – не только через страдания, которые оно причиняет, но и через его функцию и смысл. Пезешкиан пишет: «Позитивное толкование предполагает, в известной степени, знание о страданиях и недугах, болях, заботах и печалях при болезни. Также сопоставляет его с менее традиционными для понимания и практического подхода к заболеваниям аспектами болезни: с ее функцией, ее смыслом и, вместе с этим, ее позитивными сторонами» [5, с. 15]. Центральный постулат: никакое поведение не является случайным или бессмысленным.

Таким образом, агрессия изначально интерпретируется не как дефект, а как проявление сохранившихся способностей личности, как попытка разрешить внутренний или внешний конфликт доступными на данный момент средствами.

Центральный постулат ППТ применительно к агрессии можно сформулировать так: агрессивное поведение – это не случайный сбой, а адаптивная, хотя и

порой деструктивная, попытка решить актуальную жизненную проблему. Оно возникает, когда человек не находит других, более зрелых способов выразить боль, защитить психологические границы, заявить о себе или восстановить справедливость.

Пезешкиан предлагает проводить позитивную интерпретацию агрессии. Например, он определяет ее как «способность реагировать на что-либо спонтанно, эмоционально и расторможенно» [5, с. 35]. Такой перевод позволяет увидеть в агрессии не врага, а союзника, указывающего на неразрешённую потребность в безопасности, признании, любви, уважении или смысле.

Следовательно, вопрос меняется с обвиняющего «Почему ты агрессивен?», на исследовательский: «Что ты хочешь достичь своей агрессией?» или «Какую часть себя ты защищаешь?».

Ответы на эти вопросы раскрывают скрытое позитивное намерение, например:

- агрессия ребенка в школе может быть попыткой достичь признания и уважения в группе сверстников, когда другие пути кажутся недоступными;
- грубость подростка по отношению к родителям может быть единственным известным ему способом отстаивания автономии и сепарации в условиях гиперопеки;
- вспышки гнева у взрослого могут быть сигналом о хроническом нарушении его потребности в справедливости или о непереносимом уровне психологического давления.

Как подчеркивает Пезешкиан, «модель позитивной психотерапии не стремится первично объяснить возникновение определенных конфликтов, а старается понять человека в его жизненной ситуации, в которой он заболевает» [5, с. 39]. Агрессия в этой парадигме – это крик о помощи, закодированный в языке симптома.

Одной из ключевых идей Пезешкиана является транскультуральный подход. Поведение, в том числе агрессивное, всегда интерпретируется через призму культурных норм и ценностей. То, что в одной культуре считается неприемлемой

агрессией, в другой может восприниматься как проявление силы, честности или защиты чести семьи. Это особенно важно в мультикультурной среде, где «агрессивное» поведение ребенка или подростка может быть следствием культурного непонимания, а не личностной патологии.

Терапевтический процесс в ППТ строится не на подавлении или устранении агрессии, а на расшифровке ее смысла и поиске более зрелых альтернатив.

Ключевые принципы работы при работе с агрессией.

1. Позитивная интерпретация. Как отмечает И. Кириллов, позитивная интерпретация может выступать в трех формах: как альтернативная точка зрения (метафора, народная мудрость), как стандартная интерпретация из опыта ППТ и как аналитическая гипотеза, основанная на уникальном опыте клиента [3, с. 179]. Это позволяет переформулировать проблему: вместо «агрессивный подросток» – «подросток, остро чувствующий несправедливость и стремящийся быть услышанным», вместо «агрессивный» – «умеющий отстаивать границы», «чувствительный к несправедливости», «стремящийся быть услышанным».

2. Вопросы, раскрывающие функцию: «Что бы случилось, если бы ты не проявил агрессию в тот момент?», «Что ты хотел изменить своим поведением?». Это смещает фокус с осуждения поведения на понимание его цели.

3. Расширение поведенческого репертуара. После осознания скрытой потребности психолог и клиент совместно ищут другие, конструктивные способы ее удовлетворения, к примеру, в четырех сферах жизни (тело, деятельность, контакты, смыслы).

Проведенный анализ позволяет заключить, что позитивная психотерапия Н. Пезешкиана предлагает продуктивную альтернативу традиционному, патологизирующему взгляду на агрессию. Рассматривая ее как функциональный феномен, обладающий смыслом и позитивным намерением, ППТ позволяет выйти за рамки дихотомии «подавление-разрешение» агрессии. Такой подход позволяет человеку осознать причину агрессии, принять ситуацию и сосредоточиться на имеющихся ресурсах для поиска более оптимальных путей адаптации.

Вместо того чтобы видеть в агрессии лишь угрозу, данный подход призывает увидеть в ней крик о помощи (когда человек не знает других способов, как выразить свою боль, страх или потребность) и активную попытку адаптации (активный источник энергии для изменений, защиты психологических личностных границ или справедливости). Агрессия в этом свете – это начало диалога о том, что необходимо человеку для восстановления внутреннего и внешнего баланса.

Понимание агрессии через призму функциональности позволяет не только глубже осмыслить ее причины, но и разработать более чуткие, индивидуализированные и эффективные стратегии психологического сопровождения в семье, образовательной и психологической практике. В этом заключается главный вклад позитивной психотерапии: увидеть за симптомом живого человека и помочь ему найти более мудрый и целостный путь к себе и миру.

Список литературы

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М.: Академический проект, 1997. – 296 с.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2006. – 138 с.
3. Кириллов И. Позитивная психотерапия: базовый курс / И. Кириллов. – М.: Академия транскультуральной психотерапии, 2022. – 340 с.
4. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренц. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан; пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 448 с.
6. Фрейд З. Я и Оно / З. Фрейд. – М.: АСТ, 2021. – 160 с.
7. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: АСТ, 1994. – 624 с. EDN SYUMVF
8. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. – Минск: Ильин В.П., 1996. – 192 с. EDN XUNSHA