

*Десятникова Ирина Юрьевна*

бизнес-психолог, профессиональный коуч,  
когнитивно-поведенческий терапевт, ментор  
г. Казань, Республика Татарстан

## **АГРЕССИЯ КАК РЕСУРС И РИСК В РАБОТЕ ПОМОГАЮЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

*Аннотация:* в статье систематизируются современные представления об агрессии в работе помогающих специалистов и анализируется ее двойственная роль как ресурса профессиональной эффективности и фактора выгорания. Показаны проявления агрессивных тенденций у клиентов и специалистов, предложены практические рекомендации по их профессиональной обработке.

*Ключевые слова:* агрессия, агрессивность, коучинг, психология.

В современном мире растет потребность в психологической поддержке, и все больше людей обращаются к представителям помогающих профессий. От специалистов ожидают спокойствия, мягкости, «безопасности», при этом в реальной практике они сталкиваются как собственными эмоциональными реакциями и агрессивными импульсами к клиенту, так и с агрессией самих клиентов (раздражение, гнев, саботаж, обесценивание).

В условиях высокой неопределенности усиливается тревога и агрессия, что повышает нагрузку на помогающих специалистов. Для профессионального общества, прежде всего для начинающих коучей, актуален вопрос не о подавлении агрессии, а о том, как обходиться с возникающим напряжением и использовать агрессивную энергию – свою и клиента – как рабочий ресурс.

*Агрессия: понятие, формы, функции*

В быденном употреблении «агрессия» ассоциируется с негативными, разрушительными проявлениями. Латинское *aggressio* («нападение», «приступ»), образовуется от глагола *aggredi*: *ad-* («к, на») и корня *gradi* («шагать, ступать»),

что буквально означает «идти на кого-либо». Любопытно, как термин соотносится со словами: *progredi* – «идти вперед, шагать» – прогресс, и *regredi* – «идти назад, отступать» – регресс.

В теоретических подходах подчеркиваются разные аспекты агрессии: энергетический (эмоциональное состояние, уровень возбуждения), поведенческий (действия и формы проявления), мотивационный (волевое усилие, целеустремленность).

Например, З. Фрейд – психо-энергетической концепции природы агрессии – связывал ее с глубинными слоями бессознательного и описывал как дуальное явление: с одной стороны, связанное с инстинктом любовного влечения и стремлением к жизни (Эрос), с другой – со стремлением к разрушению и смерти (Танатос) [1].

Лауреат Нобелевской премии К. Лоренц рассматривал агрессивность как врожденное свойство человека и как одну из движущих сил в борьбе за выживание внутри видовой популяции, подчеркивая ее биологическую обусловленность и адаптивное значение [2].

Э. Фромм предлагал рассматривать агрессию и в созидательном контексте – как способность преодолевать препятствия на пути роста и развитию, что проявляется в напористости, решительности, амбициях и храбрости. Это «здоровые» формы агрессии, связанные с силой воли и самореализацией, не предполагающие подавление других или насилия [3].

Шестаков Е.Г. и Дорфман Л.Я. предлагают различать два взаимосвязанных плана: *агрессивное поведение* и *агрессивность как личностную склонность*. Агрессивное поведение – внешне выраженное действие с намерением причинить физический, психологический или косвенный ущерб другому. Тогда как агрессивность определяется как относительно устойчивая черта личности, связанная с враждебным по отношению к другим установками [4].

В интегральном подходе выделяют деструктивные (разрушительные) и конструктивные (адаптивные самоутверждающие) ее аспекты, что позволяет учитывать, как риски выгорания и нарушений, так и ее ресурсный потенциал в достижении целей.

В теории социального научения А.Бандура агрессия понимается как специфическая форма социального поведения, которая осваивается и поддерживается так же, как и другие поведенческие модели. Для ее формирования помимо биологических факторов (особенности нервной системы, гормоны), принципиальны три момента: способы усвоения агрессивных действий (собственный опыт и наблюдение), факторы, запускающие реакцию (триггеры), и условия, при которых такие реакции подкрепляются и закрепляются [1] В этой перспективе агрессия – приобретенный, а значит модифицируемый репертуар действий, который можно переориентировать в социально приемлемые формы.

В телесно-ориентированной психотерапии (А. Лоуэн и В. Райх) агрессия понимается прежде всего, как энергетический и двигательный импульс, связанный с возбуждением нервной системы [5; 6]. Райх описывает феномен «мышечного панциря» – хронических телесных зажимов, которые формируются как защита от интенсивных чувств и одновременно блокируют спонтанное выражение агрессивных и сексуальных импульсов [6]. В практике коучинга и психологического консультирования это проявляется в виде соматических симптомов: напряжение в шее, сжатые челюсти, ощущение «кома» в горле. На уровне запросов и поведения: состояние «зависания» в сессии и сложности с вербализацией гнева и других эмоций. Важно, что коуч в таких случаях должен ясно осознавать границы своей компетенции и при признаках выхода за рамки коучингового формата предлагать клиенту дополнительно обратиться к личной психотерапии.

В телесно-ориентированной традиции подчеркивается различие между агрессией как эмоциональным переживанием и агрессивным действием. В условиях культурной табуированности агрессивных проявлений энергия агрессии чаще блокируется и подавляется на уровне эмоции и чувств. Так, например, че-

ловец, ориентированный на образ «доброго» и «удобного», запрещает себе гневаться, пугая себя возможностью причинить вред другому, тем самым лишая себя доступа к агрессии как к ресурсу самозащиты и отстаивания границ. Признание и принятие агрессии на уровне чувств, напротив, расширяет свободу индивида в выборе действий.

Важно отметить, что эти механизмы особенно наглядно проявляются в помогающих профессиях.

### *Почему агрессия пугает специалистов помогающих профессий.*

Само название «помогающая профессия» задает образ специалиста как сдержанного, принимающего, эмпатичного, «безоценочного» и мудрого человека, который не давит, не злится и никак не проявляет агрессию по отношению к клиенту. Такая идеализированная фигура практически неизбежно вступает в противоречие с живой человеческой природой специалиста и его внутренними процессами. На практике это приводит к тому, что агрессия вытесняется и маскируется под «правильное поведение», сопровождаясь значительным внутренним психическим напряжением. В поведении это может проявляться как обесценивание (себя/клиента/процесса), стремление «вытянуть» результат любой ценой, резкость в общении или, напротив, отстраненность.

Реакции специалиста на клиента, таким образом, могут служить сигналом его собственных тем и вопросов, требующих профессиональной переработки с супервизором и/или в личной терапии. Важно подчеркнуть, что эти процессы не свидетельствуют о «плохости» специалиста, а отражают его как живого человека со своей историей и жизненным путем, нуждающегося не в подавлении и отрицании чувств, а в рефлексии и заботе о себе. В этом контексте представляется полезным самостоятельное знакомство специалистов с механизмами переноса и контрпереноса, которые проявляются не только в психотерапии, но и в коучинговом формате работы [7].

### *Формы и виды агрессии.*

В психологии обычно агрессию разделяют по форме проявления, по направленности и по мотиву.

Широко известна классификация агрессии *по способу выражения*: *активная* – *прямая* (человек явно проявляет свою враждебность: гнев, раздражение, спор, открытый протест или критика) и *пассивная* – *скрытая*, при которой индивид сопротивляется, избегая прямого конфликта. В клиентской работе это обычно внешне выглядит как сотрудничество, но по факту наблюдается опоздания, забывчивость, затягивание, двусмысленность высказываний, манипуляции, провокации.

По *форме проявления* наиболее распространены следующие формы агрессии:

- физическая – причинение телесного вреда, удары, толчки;
- вербальная – оскорбления, крики, угрозы;
- социальная – манипуляции, разрыв отношений, изгнание из группы и т. д.;
- поведенческая – действия вроде саботажа и вредительства.

По *направленности* проявления агрессии выделяют *гетероагрессия* (направленная на других людей) и *аутоагрессия* (направленная на себя). Хотя аутоагрессия представляет собой не менее значимый предмет для изучения, в данной статье фокус делается именно на гетероагрессия.

Выделяют 2 функции агрессии:

- *нападение* – проактивные действия, направленные на достижение целей (как конструктивных, так и деструктивных);
- *защита* – реактивные действия в ответ на раздражитель, направленные на сохранение физических, территориальных и личных границ (эмоции и чувства). Таким образом, за агрессивным проявлением нередко «прячутся» более уязвимые состояния.

Теперь интересно рассмотреть, как агрессия может трансформироваться в коммуникациях специалиста и клиента.

*Треугольник Карпмана.*

Треугольник Карпмана (драматический треугольник) – модель, описывающая распределение агрессии между тремя углами: Преследователь, Жертва и Спасатель. Она была разработана в 1968 году американским психотерапевтом

Стивен Карпманом и отражает сценарий деструктивных отношений, в котором участники неосознанно принимают одну из трех ролей

В роли *Преследователя* агрессия проявляется открыто, активно и обычно осознается. Часто за этим скрывается много уязвимости, стыда и бессилия, которые он не выдерживает, и пытается разрядить это напряжение через нападение на других.

У *Жертвы* стоит «запрет» на проявление активной агрессии – она использует пассивные методы: обиды, саботаж, беспомощность, манипуляции, например, наказание другого через собственное страдание. В такой позиции человек перекладывает ответственность, вызывает раздражение и чувство вины, транслируя посыл «Сделай за меня!», «Вы все мне должны».

Именно подавленная агрессия Жертвы провоцирует появление Преследователя и создает пространство для формирования Треугольника, втягивая в него все новых участников.

*Спасатель* под маской помощи часто скрывает агрессию и контроль. Именно он, и только он, «знает, как правильно», берет ответственность за чужую жизнь, нарушает границы «во благо» другого, тем самым сводя на нет взрослость и самостоятельность этого другого. Посыл «без меня ты не справишься» – проявление превосходства и неявного унижения.

Когда помощь не ценится или не принимается, Спасатель часто взрывается и сам превращается в Преследователя, а Жертва – в виноватого, которого теперь наказывает сам Спасатель.

Этот процесс поддерживается именно за счет неосознаваемой агрессии: никто не берет ответственность за свои эмоции, чувства, границы – только чувство вины, манипулятивная жалость, гиперконтроль, давление и скандалы.

На практике особенно начинающие специалисты попадают в роль Спасателя: из желания «причинить добро» они переходят в позицию Жертвы («клиент не ценит»), а после – в позицию Преследователя («почему не ценит?»). Все это – материал для работы с супервизором и/или в личной терапии. Самостоятельно

увидеть эти процессы и выйти из них крайне сложно. Поэтому профессиональное взросление специалиста значительно упрощается и ускоряется при наличии профессиональной поддержки в виде супервизии и менторства.

*Агрессия – профессиональный ресурс.*

Агрессия в профессиональном контексте – это не желание причинить вред, а наличие внутренней силы сказать «нет», остановить, обозначить рамку и выдержать напряжение, которое при этом возникает. Зрелая форма *агрессии как состояние* специалиста – это ясность, твердость, способность держать «поле», не растворяясь в клиенте или процессе. *Агрессия как энергия действия* – это способность инициировать изменения, выводить разговор за пределы привычных рамок, давать обратную связь, обозначать себя и прояснять детали. Это помогает не нападать или защищаться, а удерживать реальность, не спасать, а быть устойчивым и выдерживать эмоции клиента, не избегать конфронтации, а использовать возникающий конфликт как материал для развития.

Без доступа к этой энергии коуч становится слишком мягким, терпит нарушения границ, избегает конфронтации, соглашается на неудобные и/или невыгодные для себя условия работы, не удерживает временные, финансовые и ролевые границы. Это опасно тем, что сессии могут превратиться в дружескую беседу или в поток жалоб клиента без принятия ответственности.

Важно отметить, что без готовности выдерживать напряжение специалист склонен сглаживать формулировки, уходить от прямых наблюдений и обратной связи, что снижает эффективность работы. При этом значимые изменения почти всегда проходят через напряжение.

Как в сессии проявляется коуч с доступом к своей агрессии:

- прямые, четкие, но уважительные вопросы;
- ясная корректная обратная связь;
- фиксация противоречий;
- способность выдерживать паузы в процессе коуч-сессий;
- сохранение автономии клиента, прозрачности намерений и профессиональных границ.

### *Проявленность специалиста.*

В работе со специалистами помогающих профессий одним из самых частых запросов является запрос про проявленность и профессиональное продвижение. Решение этой задачи во много лежит в плоскости работы с агрессией. Заявлять о себе, говорить о своих компетенциях и опыте требует значительных усилий. Смелость и честность проявляться как уникальный специалист, а не соответствовать лишь образу «хорошего профессионала», дают ощущение внутренней свободы и радость от профессиональной реализации. Важно отметить, что чаще всего клиент, заинтересованный в результатах, выбирает не метод (как правило, он уже представляет какой подход ему подойдет), а уникального специалиста, с которым он пойдет к своим изменениям. Живое, значимое, но равное, присутствие в пространстве коучинга – это одна из ключевых компетенции зрелого профессионала. Оно дает опыт клиенту опыт встречи со взрослым, целостным, устойчивым другим, у которого есть чувства, границы и ответственность, который может обозначать свою позицию и при этом оставаться в доверительном контакте двух равных.

### *Агрессия клиента. Конфронтация.*

Агрессия клиента в сессиях и процессе работы в целом может проявляться как пассивно, так и активно.

Самые частые примеры пассивной агрессии:

- в отношении специалиста (нарушение договоренностей, систематические отмены и переносы встреч, опоздания, срывы сроков оплаты);
- в отношении себя (обесценивание, саботаж собственных целей, игнорирование своих интересов, отрицание своих границ и нужд);
- в отношении процесса (обесценивание метода, игнорирование прогресса, опоздания).

В таких случаях особенно важно замечать и мягко подсвечивать клиенту эти процессы, сохраняя профессиональную устойчивость. При этом важно не стано-

виться «строгим родителем», не упрекать, а возвращать субъектность и ответственность. Для более эффективной работы полезно предложить клиенту добавить работу в личной психотерапии.

Эмоционально более сложным для специалиста является встреча с активной агрессией клиента. Именно от зрелости и устойчивости специалиста зависит, станет ли она разрушением или прорывом. Активная агрессия может проявляться в отношении себя, специалиста, процесса, метода, системы и пр.: гнев, спор, обвинения, критика, перевод беседы в формат требований и обесценивания («вы должны», «ваша обязанность»), сравнение с другими специалистами и пр.).

Такая прямая агрессия характеризуется простотой, экспрессивностью, адресностью (на кого), конкретностью (за что). И, что важно для специалиста, экспрессивные эмоции, как правило, краткосрочны и длятся несколько минут.

Что же делать специалисту в таком случае?

Самое первое – это саморегуляция и забота о безопасности. Зрелость профессионала начинается с того, что коуч сначала заботится о себе, а затем – о клиенте. Поэтому важно различать: сами эмоции допустимы, тогда как форма их выражения требует четких рамок. В любой момент, специалист может остановить работу и обозначить, с чем он готов идти дальше, а что недопустимо.

Ключевые шаги при встрече с прямой агрессией:

- отслеживать состояние своего тела (мышечное напряжение, боль, дыхание, импульс защититься, сбежать или напасть);
- поддерживать внутренний настрой («поведение клиента – это про его процессы и состояние; возможно он защищает что-то очень важное»);
- при необходимости делать паузу («я вижу, насколько сейчас трудно. Давай на минуту остановимся и подышим, чтобы не перегружать тебя»).

Устойчивость здесь – в умении не сливаться с эмоцией клиента, сохранять коуч-позицию и собственную целостность. Важно обращать внимание клиента на происходящее, предоставляя ему право самостоятельно определять и называть свои процессы. При этом он развивает осознанность и внимательность к себе и своему внутреннему миру.

Как отмечалось выше, интенсивный этап экспрессии эмоции обычно занимает несколько минут. Часто за этим стоит отчаянная попытка защититься и скрыть сильные и весьма уязвимые состояния и чувства. Поэтому при снижении эмоционального накала полезно пригласить клиента к исследованию его эмоций.

Предлагаются следующие вопросы.

1. Что с тобой происходит?
2. На что или на кого направлена эта эмоция?
3. Если представить, что эта эмоция защищает что-то важное для тебя, что это может быть?

Эти вопросы помогают исследовать ценностную, смысловую реальность клиента – неизвестные области настоящего, которые стоят на пути к его целям.

С зрелой позиции коуч может показать клиенту ценность того, что агрессия проявилась в сессии. Это свидетельствует о достаточно близком контакте и доверии, при котором клиент демонстрирует не только «парадную» часть своей личности.

Важно подчеркнуть, что коуч, как и любой другой специалист, имеет право выбирать клиентов, с которыми он готов работать, отказываться от сотрудничества и даже прерывать длительный контракт, если ощущает, что взаимодействие становится небезопасным. Конечно, прямая агрессия клиента – относительно редкий феномен, однако важно понимать, как действовать в таких случаях и к какой профессиональной помощи можно обратиться.

*Заключение.*

Настоящая статья была написана для того, чтобы показать: у агрессии помимо негативной коннотации есть и позитивные, конструктивные проявления – устойчивость, способность к самовыражению и отстаивание уникальности. При этом сила помогающего специалиста становится подлинно профессиональной только тогда, когда она встроена в этику профессии: прозрачность, уважение, конфиденциальность, отсутствие злоупотребления властью, соблюдение компетенции, роли и границ. Коуч не имеет права реализовывать свои эмоции за счет

клиента, прикрываясь честностью или «сильной обратной связью». Этичное проявление зрелой агрессии служит развитию как клиента, так и самого специалиста. Именно это делает специалиста не только поддерживающим, но и надежным профессионалом.

### *Список литературы*

1. Щербаков Е.П. Проблема изучения феномена агрессии в отечественных и зарубежных теориях / Е.П. Щербаков, А.А. Макенов // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2018. – №34. – С. 98–103. – ISSN 1998-5320. DOI 10.17238/issn1998-5320.2018.34.98. EDN VRIVAI

2. Лоренц К. Агрессия, или так называемое зло / К. Лоренц. – М.: АСТ, 2022. – 416 с. – ISBN 978-5-17-105325-3.

3. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: Республика, 1994. – 447 с. – ISBN 5-250-02472-6. EDN SYYMVF

4. Шестаков Е.Г. Агрессивное поведение и агрессивность личности / Е.Г. Шестаков, Л.Я. Дорфман // Образование и наука (Известия Уральского отделения Российской академии образования). – 2009. – №7 (64). – С. 51–66. – ISSN 1994-5639. EDN KWTNBF

5. Лоуэн А. Страх жизни. Мудрость поражения / А. Лоуэн. – М.: ИП Сарматова А.А., 2024. – 272 с. – ISBN 978–5-6049412–2-5.

6. Райх В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / В. Райх. – М.: Когито-Центр, 2022. – 368 с. – ISBN 978-5-89353-640-9.

7. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – М.: Класс, 2015. – 592 с. – ISBN 978-5-86375-207-5.