  
  
История из жизни:  
Подготовительная группа детского сада, площадка, зима.  
  
Юля (наступая на Сашу и сжимая в руке лопату):  
– Почему ты со мной не играешь?! Я хочу с тобой дружить!  
Саша (пряча голову в плечи и отступая к веранде):  
– Юля, я сегодня не могу с тобой дружить.  
Юля (энергично взмахивает лопатой):  
– А я хочу! Давай играть!  
Саша (чуть не плача и оглядываясь в поисках поддержки):  
– Не буду! У меня голова болит.  
Юля (топает ногами и машет лопатой).  
В этот момент я сочла возможным вмешаться.  
– Юлечка, – сказала я, – мне кажется, ты очень злишься.  
– Нет! – грозно воскликнула Юля и топнула ногой для пущей убедительности.  
Я не злюсь! Я просто хочу дружить.  
  
Расшифровка посланий  
  
 В нашей культуре не принято злиться. Особенно девочкам. Особенно открыто. Начальство орет – гневается, женщина визжит – капризничает. Можно ворчать, бубнить, язвить, вставлять шпильки и дуться. Можно обижаться. В особо тяжелых случаях допускается прямое оскорбление собеседника («Дура набитая!»), но ни за что нельзя заорать, как в американских фильмах: «Я тебя ненавижу!».   
Не принято. 3  
 Потому что злая, сердитая, агрессивная особь женского пола – это очень страшно. Это могут позволить себе только те, кому уже нечего терять, для кого ярлык «стерва психованная» уже ничего не изменит в судьбе.  
 Наши милые Юлечка и Сашенька просто блестяще продемонстрировали весь спектр возможных реакций. Судите сами.  
 Юля заявляет о своем желании: «Я хочу быть в контакте с тобой». Представьте на ее месте подвыпившего супруга, пришедшего поздно домой (поздно – потому что в тот момент Саша была занята игрой с другими девочками) и требующего чего угодно, от ужина до секса. Требует грубо, без предварительных ласк и поглаживаний. Ни тебе цветочка, ни хотя бы ритуального: «Дорогая, как прошел день?». На его стороне сила и власть. Ну, или фантазия, что сила и власть на его стороне.  
 В ответ Саша принимает позу «слабого и беззащитного»: я себя плохо чувствую, у меня болит голова, извини. То есть вместо того, чтобы осадить хама, показать, что она его не боится, в конце концов, просто спокойно призвать к диалогу, Саша прячется в болезнь. Это тоже «принято»: отказывать мужу под предлогом головной боли. Это настолько стало штампом, что уже даже не смешно.  
Но Юля не отступает, она сердится сильнее, багровеет и уже готова применить силу.  
 Просто удивительно, откуда дети это все берут. Ведь если показать эту сценку родителям, они ни за что на свете не признают в действующих лицах себя.  
 Почему Юля с ходу начала нападать? Потому что у нее уже было испорчено настроение, прямо вот с утра. Может, разбудили не вовремя, может, она сама заболевает, но пока не поняла этого. Есть вариант, что у нее был какой-то план на прогулку: строить с Сашей домик, например. А Сашу перехватили другие девочки. И она разозлилась. И вместо того, чтобы заорать на всю улицу: «Саша, я так тебя ждала, а ты с другими играешь!», Юля пытается соблюдать приличия. То есть пытается спрятать свою злость и говорить вежливо.  
 Только текст не совпадает с невербальными, телесными посланиями: на языке «давай дружить», а в теле «я хочу тебя ударить». Так как человечество обрело речь (слова) гораздо позже, чем язык жестов, мы все реагируем в первую очередь на них. На жесты. На позу, на мимику, на интонацию. Можно прошипеть: «Мой дорогой!» – и дорогой предпочтет задержаться на работе, лишь бы не слышать и не видеть этих признаний в любви. А можно называть своего ребенка Чудовищем, и он будет абсолютно счастлив, более того, может даже представляться этим прозвищем. Потому что главное – тон, поза, жесты. Даже обнимать ребенка можно так, что он будет или задыхаться, или мурлыкать.  
 С Юлей все ясно, давайте приглядимся к Саше. Сашка – маленькая, хрупкая, с огромными глазами, тихим голосом, копия своей мамы. Когда ей было три года, я работала с ней по поводу многочисленных страхов, перенятых у мамы. Раньше ее мама не работала и боялась всего на свете. В прошлом году она вышла на работу, и жизнь стала налаживаться: у нее изменился голос, пропали просительные и ноющие интонации, она научилась отвечать: «Нет, просто нет».  
 И Сашка тоже немного окрепла, даже иногда верховодит в группе (в отсутствие «старших по званию»). Но на стандартную ситуацию нападения она пока что реагирует стандартно: если можно – утешить агрессора, подстроиться к нему, уластить; если не получается – спасается бегством.  
 Моя практика как семейного терапевта говорит, что таким способом агрессора не унять, они только наглеют.   
  
Способы выражать агрессию  
  
 Я предложила Юльке: «Давай я научу тебя правильно злиться. Смотри на меня! Сделай «зверское» лицо. Самое злобное, какое ты только можешь. Нет, не так, не надо корчить морды, просто оскаль зубы, сморщи нос, нахмурь брови и напряги все мускулы. Вот, правильно. А теперь – рычи. Просто без слов, низким звуком из середины живота, рычи: «Р-р-р!».  
 Юлька старательно рычит, у нее получается. А теперь еще и ноги добавим, давай, Юль, топочи ногами посильней. Сожми руки в кулаки, но не размахивай ими, как мельница, а потряси возле тела, как будто угрожаешь. И еще добавь звука побольше: «А-а-а-р-г-х!».  
 К нам подтянулись еще дети, пока просто смотрят. А чего стоим, ничего не делаем? Ну-ка, встали полукругом и все вместе: «Р-р-р! Как я зол! Я просто сейчас лопну от злости!».  
 Воспитательница заинтересованно подтягивается. Но тема волнует совсем не всех детей, большая часть продолжает свои игры. И правильно: не все испытывают трудности с выражением чувств.  
 Обратите внимание: никакого направления эта злость не имеет. Мы говорим только о себе и о своих чувствах, никто ни на кого не бросается, поэтому всем безопасно. Сравните два яростных крика: «Я тебя ненавижу!» и «Ненавижу!». Просто – «ненавижу», неизвестно кого. Когда человек говорит о себе, это никак не задевает окружающих.  
 Вся тренировка длится не больше трех минут. Но дело сделано, Юлю явно «отпустило», она расслаблена, порозовела, дышит легко. Неожиданно к ней подходит Саша, заглядывает в глаза и спокойно говорит: «Пойдем в домик?». Остальные тоже расходятся.   
  
Что мы сделали

Мы прожили эмоцию телом. Мы ни на кого не нападали, не кидались с кулаками, не кричали: «Ты вонючий урод!». Мы сначала осознали свое чувство («Я очень злюсь»), назвали его и позволили своему телу прореагировать. Все это не сходя с места. Как говорится, «ни одно животное при съемках не пострадало».  
 После того как эмоция осознана, названа и прожита в теле, она уходит. Если этого не сделать, мы начинаем болеть, в теле появляются зажимы и болезненные блоки, приходится глотать таблетки и ходить на массаж. Основная причина головных болей и у детей, и у взрослых – напряжение в задней поверхности шеи, вызванное сдерживаемой агрессией.  
  
Что делать, если вас разозлили?  
  
 Скажите себе: «Я страшно зол!»;  
Вдохните глубоко носом, сожмите кулаки, напрягите мышцы, особенно плечи, предплечья и лицевые мускулы. Сделайте «зверское» лицо;  
Если есть возможность – выдохните с рычанием, стараясь толкать звук вниз, как бы из живота, а не голосовыми связками;  
Если нет – просто шумно, с усилием выдохните, тоже вниз;  
И расслабьте мышцы. Даже с самого ответственного совещания всегда можно выскочить в туалет. И по рычать там. Гарантирую: работает. И голова болеть не будет.  
  
Катерина Демина (детский и семейный психолог),  
журнал Наша психология № 4 (49) Апрель 2011