

Границы личности и "обволакивающая" агрессия.

Известно, что агрессия чувствуется людьми, как угроза в том случае, если она «проламывает» психологические барьеры, и вторгается слишком далеко во внутренние границы. Тогда человеку приходится защищать свой суверенитет и выдворять агрессора доступными средствами. Однако агрессия агрессивна разная. Она бывает явной, такой как физическое нападение, оскорбления, угрозы, направленные на оппонента. Может быть направленной на окружающую среду, такое как битье посуды или хлопанье дверями. А бывает еще агрессия скрытая.

По своей сути, скрытая агрессия представляет собой вполне повседневные действия, под которыми скрыты действия агрессивные. Ведь не все люди могут проявлять агрессию открыто. Они могут бояться ответа либо же опасаться, что их осудят за агрессивные действия, а могут просто считать открытую агрессию неприличной.

Множество людей жалуются на своих близких. Например, живу в семье: родители, муж, жена, свекровь – прекрасные люди. Но мне почему-то как-то неуютно, не хочу с ними видеться, разговаривать, не хочу. И между прочим люди-то добра мне всячески желают, беспокоятся, переживают, и «даже не знаю, почему я такая неблагодарная сволочь».

Сэм Вакнин назвал такой вид агрессии или насилия «обволакивающим». Агрессоры при этом применяют достаточно тонкие, скрытые способы инвазии (вторжения) в чужие границы. Даже жертва часто не понимает, что происходит. Ну, кроме того, что жертве почему-то плохо, и она по каким-то непонятным причинам испытывает неприязнь к этим чудесным людям, которые рядом с ней. Такая агрессия строится на различных мелких актах установления контроля над жертвой, создания ее зависимости, неуверенности, ощущения беспомощности, бесперспективности жизни, изоляции и т.п. прелестей.

В долгосрочной перспективе такая атмосфера подрывает чувство собственного достоинства и самооценку. Личность жертвы при этом приобретает паранояльные или шизоидные черты, невротизируется, чем еще сильнее открывает дорогу для атак агрессоров.

Вакнин выделяет следующие виды обволакивающего насилия (агрессии):

Газлайтинг – история этого названия связана со старым детективом, где муж задумал отравить свою жену. Жена догадывалась, что происходит что-то не то. Она видела, что газовые светильники в их доме горели неровным светом (нарушение зрения было признаком отравления) и жертва все время обращала внимание мужа на этот факт. Муж-убийца же говорил, что ей кажется, продолжая ее травить. Так и в случае данного вида агрессии. Нападающий убеждает жертву в том, что ее чувства и подозрения вызваны каким-то другим фактором - усталостью, трудной работой, магнитными бурями, непониманием, недостатком компетентности и даже скрытым психическим расстройством и плохим характером.

Т.е. все, что ощущает жертва, то, что вызывает недовольство, тут же агрессором объясняется – «тебе просто кажется», «ты так думаешь, потому что у тебя невроз, депрессия, а на самом деле все нормально», «ты просто слишком остро реагируешь на обыкновенные замечания», «просто твоя семья тебе не давала правильного опыта, и ты не знаешь, как это бывает в норме». В скором времени жертва начинает действительно думать, что с ней что-то крепко не так, какая-то действительно болезнь, которая не дает реально смотреть на вещи. И только агрессор понимает, что на самом деле происходит, и без него милого вообще никак не обойтись.

Удержание - сюда входят такие меры со стороны агрессора, которые не позволяют жертве как-то выразить свои мысли и эмоции. Происходит их насильственное удержание. Это такие действия, как « бойкот» (отказ от общения), обесценивание эмоций («только идиоты смеются над такими шутками», « только психбольные расстраиваются из-за таких вещей»), обесценивание надежд и планов («ты серьезно думаешь, что ты сможешь», «как о таком можно мечтать»), достижений («это любой дурак умеет»), жестокие шутки, блокирование общения (изменение темы, отвлечение на посторонние вещи во время разговора, сведение серьезного разговора в шутку, откладывание беседы на потом), обвинение (когда ты начинаешь говорить о своих проблемах, то расстраиваешь меня и у меня поднимается давление), критика (если у тебя такие мысли, значит ты недостаточно хорошо (что-то делаешь), надо делать совсем по - другому), отрицание ранее имевших место фактов, вызвавших отрицательные эмоции жертвы, навешивание ярлыков («ты так говоришь, потому что ты идиот»). В

результате этих мер, жертва начинает ограничивать себя в выражении своего мнения, эмоций, желаний и планов, как глупых, непонятных, неуместных, неважных. Т.е. вынуждена их удерживать.

Сюда же относятся такие действия, как «ранение честностью» (ты не обижайся, но я тебе скажу на чистоту); игнорирование; вторжение в личную жизнь («Я у тебя просто немного прибрала в столе и немного почитала личный дневник, а что ты там разве что-то неприличное пишешь, что нельзя читать? Да, я читал твои смс, переписку в чате, а что разве ты что-то от меня скрываешь?); завышенные ожидания (ты должен делать гораздо больше, потому что у тебя на то способности); бестактности (неуместные замечания, вопросы (« а почему у вас до сих пор нет детей»), действия , пожелания (« вы должны писать совсем другое и не об этом»), советы (« я б на Вашем месте»), сожаления («На самом деле, мне тебя жаль»), непрошенные рассказы о своем опыте; унижение; пристыживание; распространение информации интимного характера; создание разных трудных ситуаций с целью испытать жертву; контролирование через других лиц (например просит присмотреть соседей, куда и с кем ходит жертва); не требуемая забота; ненужные подарки, которыми потом требуют пользоваться; намекающие действия (сноха плачет после ссоры со свекровью, а свекровь демонстративно убирает предметы, которые можно использовать для суицида. Сноха не собирается ничего с собой делать, но действия свекрови говорят, что она (сноха) слишком неадекватна.

У жертвы возникает ощущение неудобства за проявления своей жизни, так как эти самые проявления вызывают негативную реакцию окружающих. За свои чувства и действия приходится оправдываться, или чтобы не оправдываться лучше вообще скрывать.

Гашение – значит отрицание ценности другой личности, пренебрежение ей, отказ ей в помощи, разделении обязанностей, поддержки. Например, человек подводит жертву, не является на важную встречу, не предоставляет нужные документы, муж отказывается выделять деньги на необходимые нужды (купить крем для рук, не вызывающую аллергии бытовую химию, не дает денег на простенькую стрижку, отказывает в посещении стоматолога для оказания качественной помощи) неработающей и сидящей с маленьким ребенком жене, потому, что он не считает эту потребность важной. А деньги-

то его! Муж отказывает в любой помощи жене с детьми, мотивируя, что это женская работа.

Родители отказываются учитывать интересы взрослого ребенка, самостоятельно переставляют мебель в его комнате, делают там ремонт по своему усмотрению, и на желаемую сумму, выкидывают его вещи, которые считают ненужными. Неожиданные приезды мамы в гости без предупреждения и учета времени и возможности взрослых детей «ЯЖЕМАТЬ!».

Эти модели агрессии могут сочетаться, между собой, а так же перемежаться подлинной заботой и поддельной заботой. Например, кофе в постель утром, когда жертва еще спит и не планирует просыпаться. Жертва показывает признаки недовольства и получает еще 2 таблетки валерьянки, от нервов.

Все эти ситуации могут вызывать постепенное развал психологических барьеров жертвы. Тем более если жертва имеет такое качество, как перфекционизм и считает, что действительно не так хороша и не так ценна. Еще более ситуация усложняется, если в ситуацию с обволакивающей агрессией попадает «милый человек». Т.е. он даже себе сопротивляться не позволяет, потому, что «люди же правду говорят, добра хотят».

Хочу в заключении отметить, что этот вид агрессии встречается гораздо чаще, чем например агрессия явная. Так как жертва не всегда может включить свои защитные механизмы, когда по причине личностных особенностей, а иногда по причине того, что довольно долго не понимает, что происходит, то и последствия бывают довольно печальные и разрушительные. Вроде все вокруг чинно и приятно, а границы личности сметены. Это касается не только жертв, настоящих и потенциальных, чтобы они были внимательны к тому, что происходит вокруг. Это так же касается и агрессоров. Часто такие действия совершаются вовсе не по злему умыслу, а из-за потребности укрепить собственные плохие границы. Либо же агрессоры, опять же из-за собственных плохих границ не понимают, что уже вторглись в чужую территорию. Так что будьте взаимно внимательны к тому, что происходит в ваших отношениях.