

Вебінар 3 Агресія





ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ



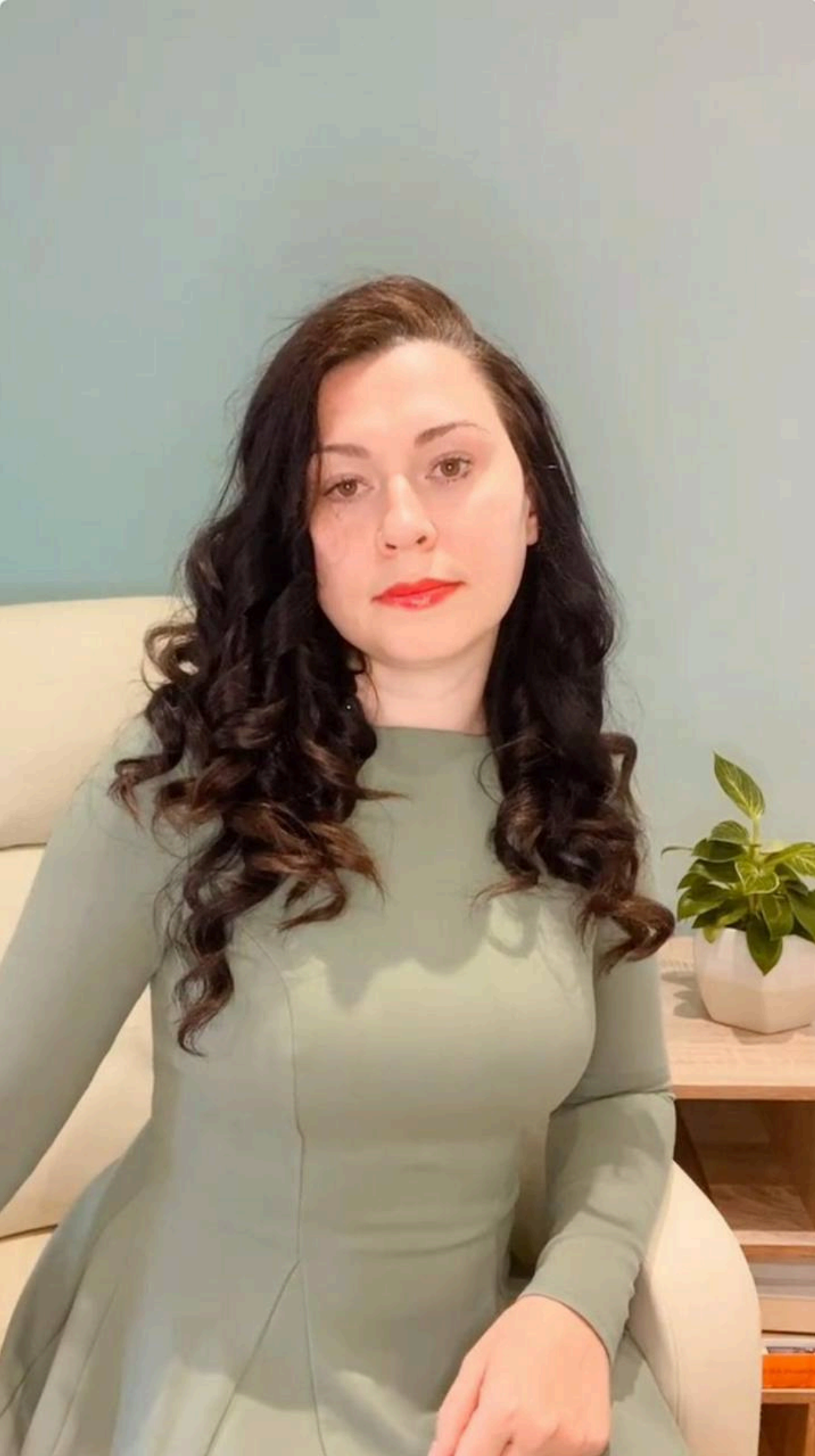
MENTAL HEALTH



Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ ПОСТИ
- ВЕБІНАРИ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



Автор: Ольга Войчук

Практикуючий психолог, тілесний терапевт у методі Соматичного переживання, юнґіанський консультант, сімейний консультант у методі позитивної психотерапії.

Агресія - це природня реакція покликана на мобілізацію організму для захисту людини (битися, або тікати). Агресія це коктейль з гормонів, кортизол, адреналін, ноадреналін, для впливу на тіло людини.

«Я впадаю в депресію, щоб уникнути ярості... Гнів, це сила, яка робить мене автономним, незалежним від батьків. Якщо в мене немає гніву, у мене немає і сили.»

Роло Мей,
«Сила та невинність»



Агресія **не** те саме, що насильство. Її можна порівняти з вогнем. Якщо знаєш як з ним поводитися і коли ним користуватися, вогонь дає тепло, їжу та життя.

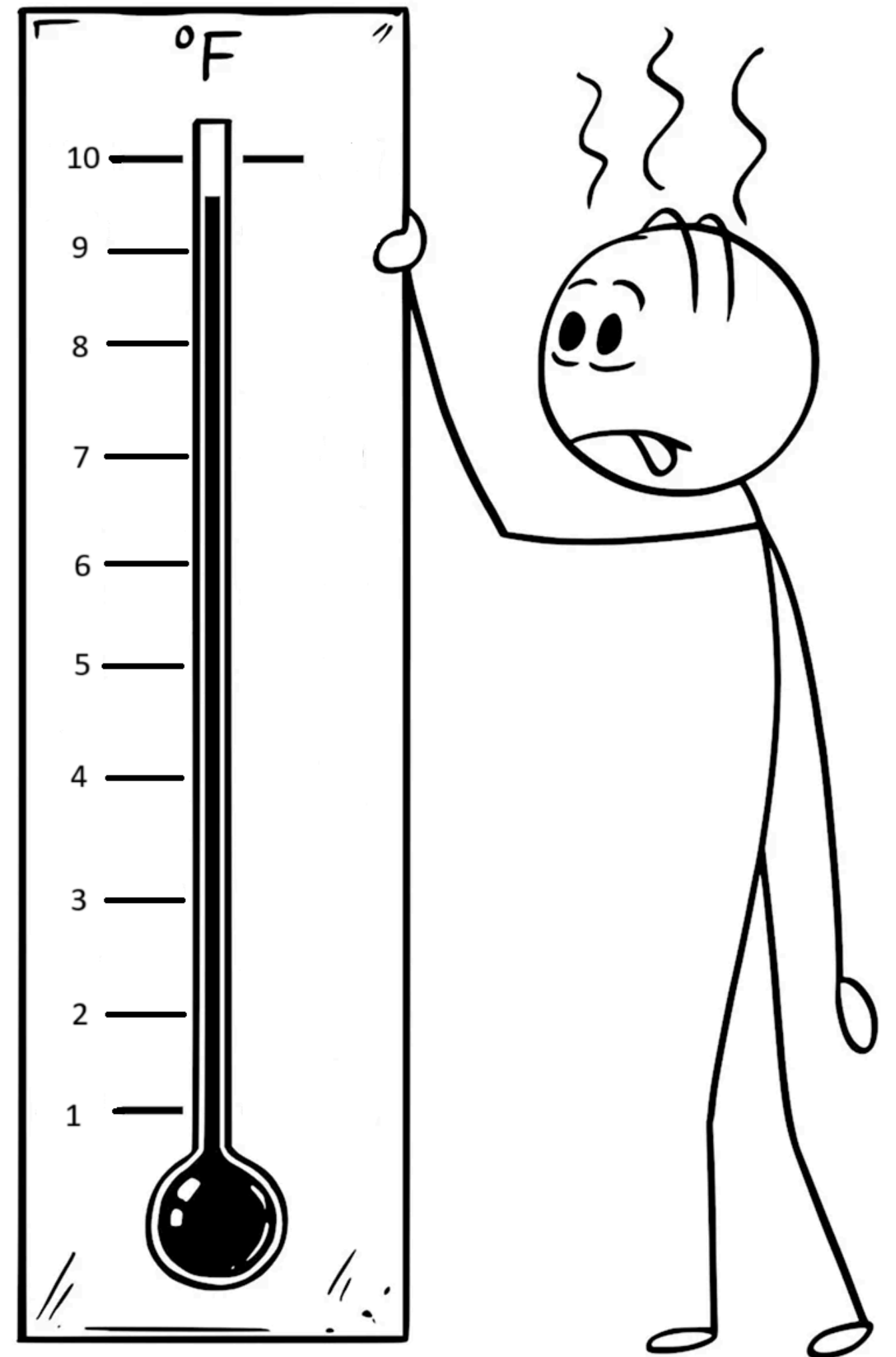
Інтенсивність емоцій

Лють

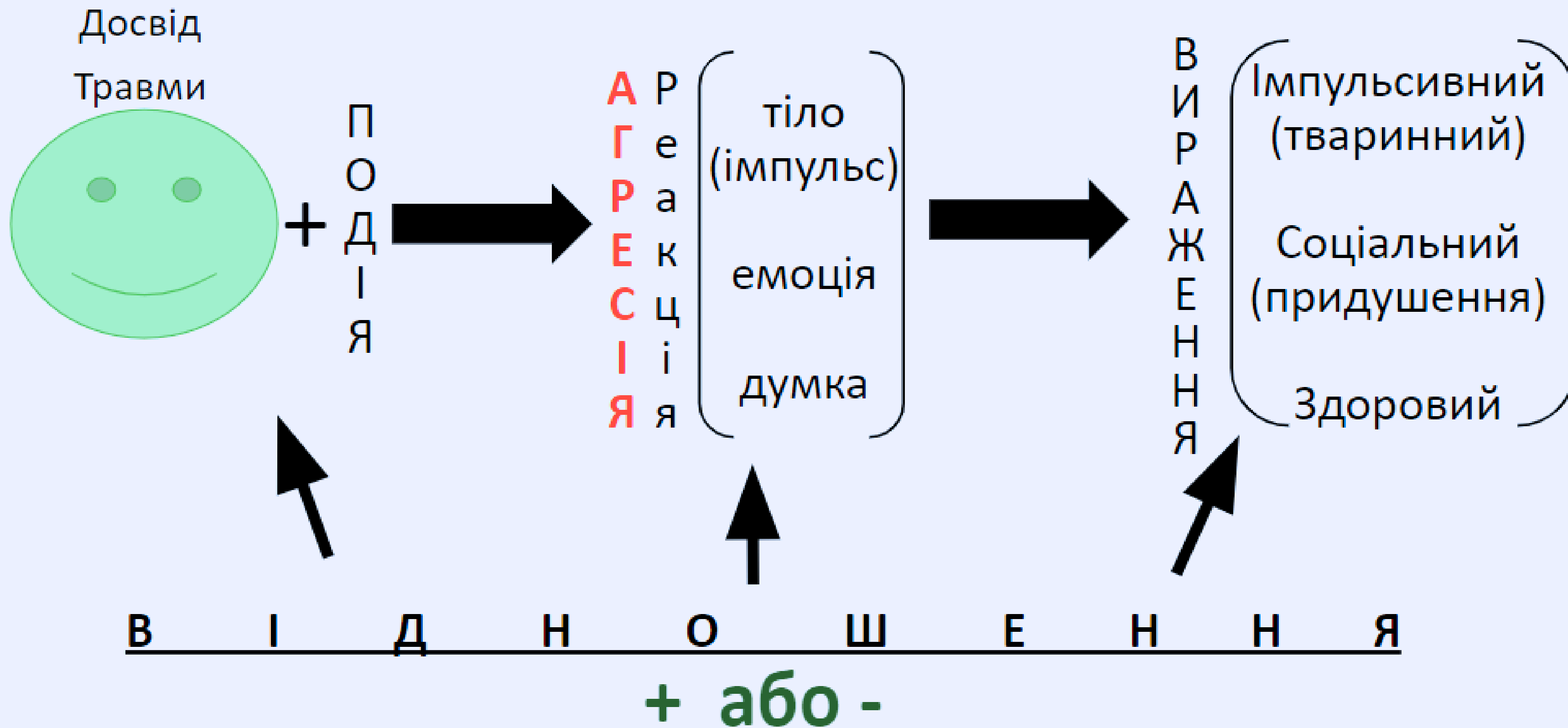
Злість

Роздратування

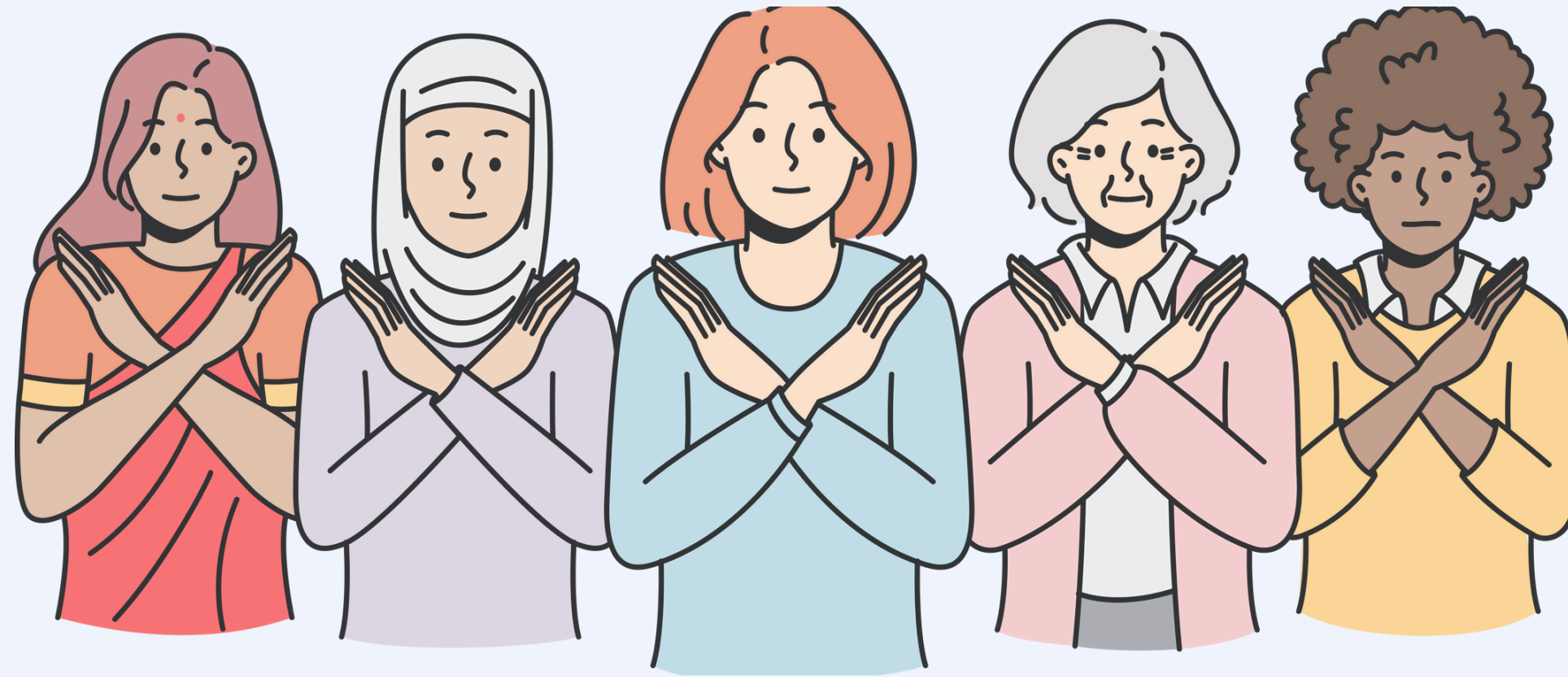
Незадоволення



ЦИКЛ ЕМОЦІЙ (АГРЕСІЯ)



ВИДИ АГРЕСІЇ



Конструктивна агресія завжди звучить словами, чи жестами зупинення. Вона не наносить шкоди іншій людині, не принижує її гідність. Вона слугує лише для збереження особистих кордонів.

Активність. Дія. «Ні», «Не треба так зі мною», «Мені не подобається такий тон». У фундаменті такої агресії завжди відношення до себе та до іншого, як до рівних та гідних.

ВИДИ АГРЕСІЇ

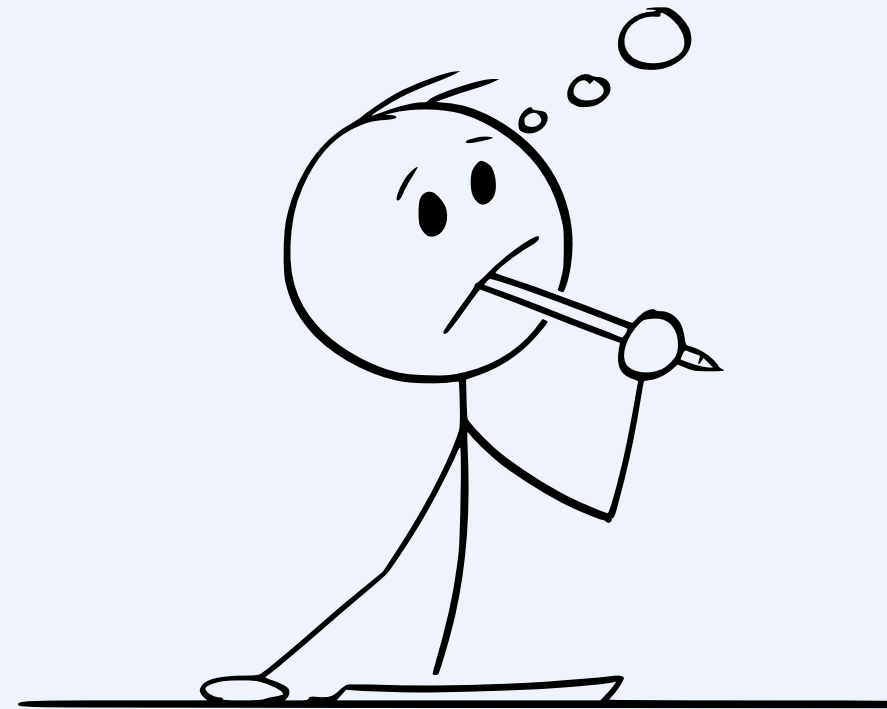
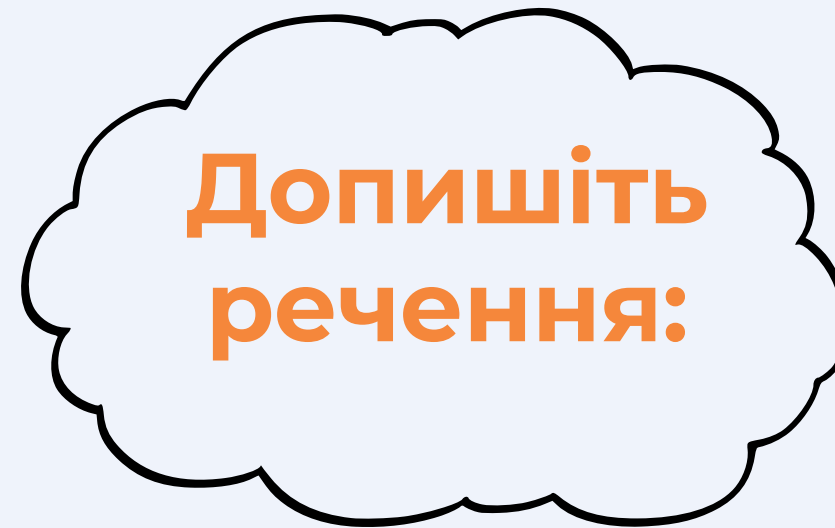
Неконструктивна агресія - це фізичне насильство/вбивство, крики, образи, маніпуляції, приниження гідності, знуцання, газлайтинг (коли людину змушують сумніватися в адекватності свого сприйняття навколишньої дійсності, ставлячи під сумнів власну пам'ять та розсудливість), спирання на правила соціуму задля змушення іншого підкоритися (старших треба поважати), спалахи гніву, істерики.



Практика

Я не можу злитися, бо тоді я...

Чому я не можу сказати комусь що мені неприємно, що він так вчиняє?



Злитися небезпечно, бо...

Якщо я скажу про свою злість, тоді інший...

**Чи вважаєте ви, що маєте право зупиняти будь-що деструктивне в свою сторону?
Чи вважаєте ви, що ви заслуговуєте на найкраще? Якщо ні, то чому?**

Напишіть у чат, або скажіть голосом, що вас зараз дратує найбільше?

Установки, які придушують агресію



Якщо я розізлюся, то мені буде ще гірше.

Вчені про агресію:

Роберт Сапольський
**«Біологія добра і зла:
Як наука пояснює наші вчинки»**

Мей у своїй книзі розглядає випадок клієнта на ім'я Олівер. І вказує, що коли сила (агресія) обмежена у своїх проявленнях, бо заблоковані все конструктивні варіанти, садизм є ЄДИНИМ ВИХОДОМ.

Ролло Мей
**«Сила и невинність:
в пошуках джерел насилля»**

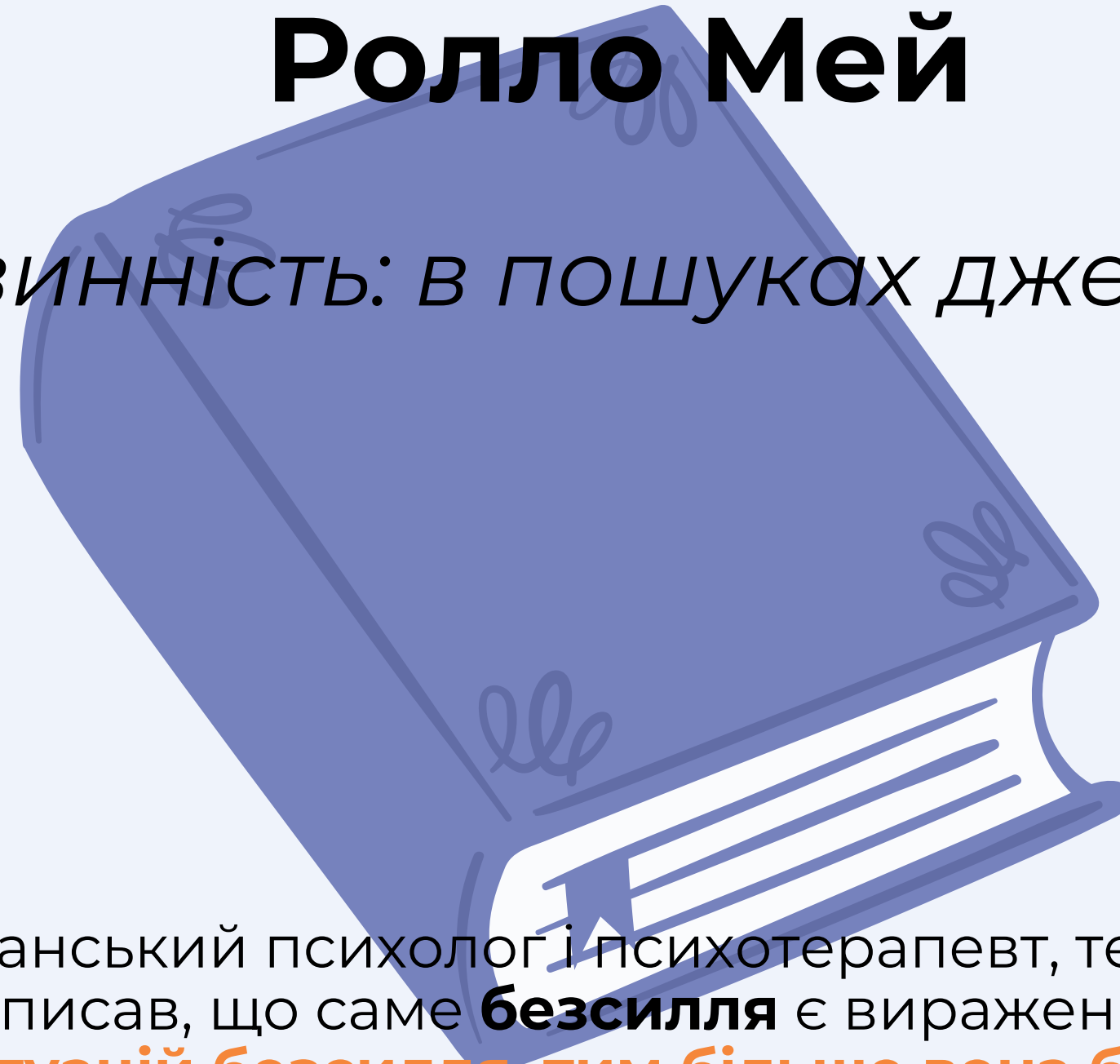
У прийнятті рішення важливо вмикати весь мозок. Проводити детальний аналіз і враховувати першу реакцію, хоч і не надавати їй право вето. Тоді ми зможемо зрозуміти що є хорошим, а що є поганим. Тобто є деяка моральна інтуїція, яка допомагає людині у вирішенні різних питань. Колись було нормою рабство. Зараз вже ні. Наш внутрішній інстинкт може навчатися новим нормам.

[Якщо і коли] людина намагається побачити свою тінь, вона усвідомлює (і часто соромиться) ті якості та імпульси, які вона заперечує в собі, але може ясно бачити в інших, - такі речі, як егоїзм, ментальна лінь і недбалість. ; нереальні фантазії, схеми та сюжети; неухважність і боягузливність; надмірна любов до грошей та майна...

Карл Густав Юнг

Ролло Мей

«Сила і невинність: в пошуках джерел насилля»

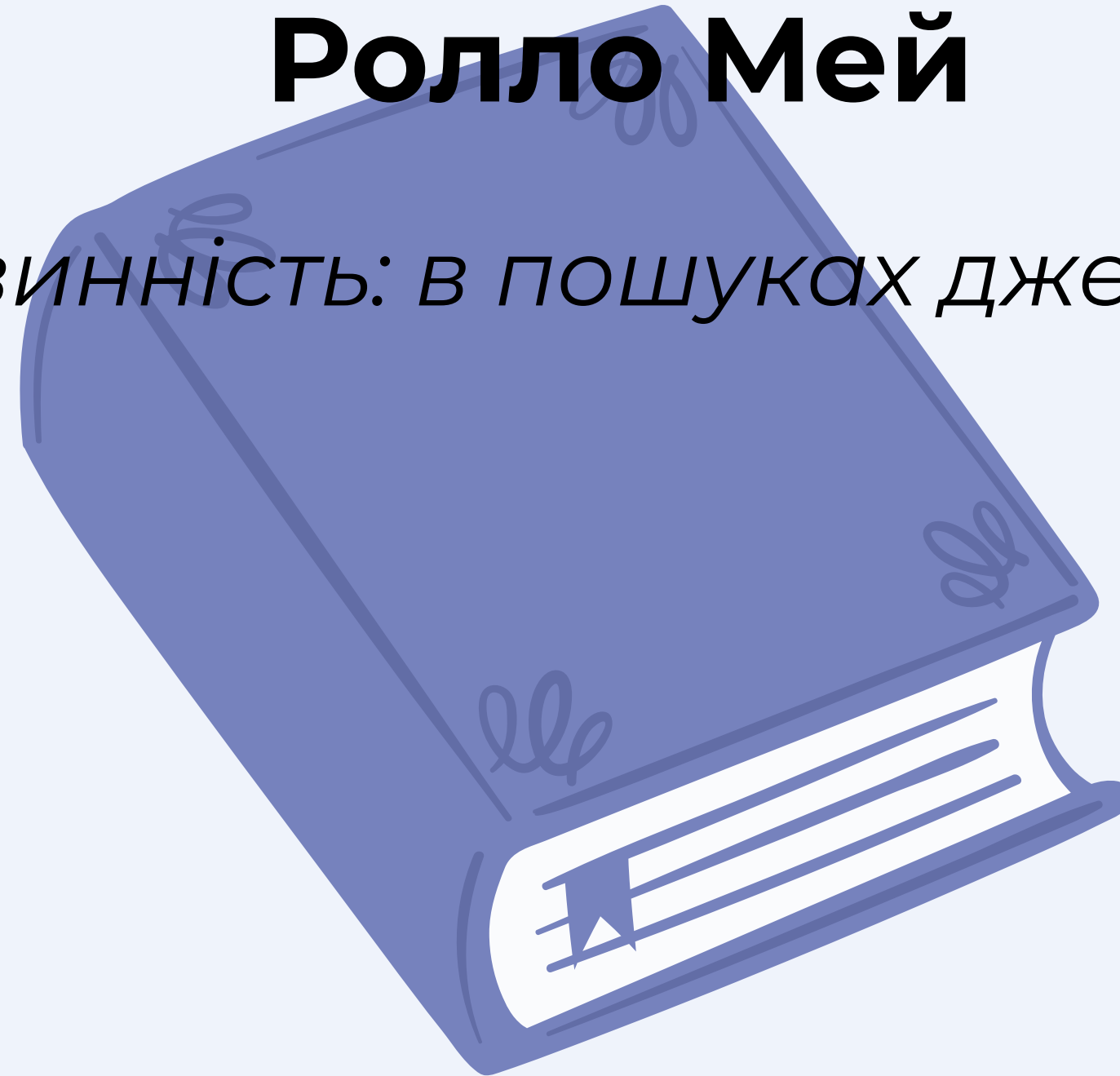


Ролло Мей відомий американський психолог і психотерапевт, теоретик екзистенційної (філософії існування) психології. Він писав, що саме **безсилля** є вираженням насилля. **Тобто, чим більше людина переживає ситуацій безсилля, тим більше вона буде робити насилля в житті.**

Причиною безсилля Мей вважав відсутність зв'язку з сильним батьком. В фундаменті нормальної психіки лежить потреба почуватися значущим. Якщо цього був дефіцит, то людина буде шукати спотворені форми влади, в намаганні знайти заміну значущості. Наприклад, вчителя, або лікаря.

Ролло Мей

«Сила і невинність: в пошуках джерел насилля»



*«Я впадаю в депресію, щоб уникнути ярості...
Гнів, це сила, яка робить мене автономним,
незалежним від батьків. Якщо в мене немає
гніву, у мене немає і сили.»*

Мей у своїй книзі розглядає випадок клієнта на ім'я Олівер. І вказує, що коли сила (агресія) обмежена у своїх проявленнях, бо заблоковані все конструктивні варіанти, садизм є єдиним виходом. Людина стає особистістю тільки якщо приймає участь у власному розвитку. Вона не розвивається автоматично. Людина стає особистістю тільки у тому ступені, в якому вона може це знати, стверджувати і приймати це.

Архетип Тіні. К. Юнг

Тінь – в аналітичній психології Юнга є концепцією структури особистості. Тінь є неусвідомлюваною частиною людини. Це сукупність низьких бажать, грубих потягів, почуттів, думок, що є неприйнятними для людини і конфліктують зі свідомістю. Але в Тінь можуть входити і позитивні якості, але які не заохочувалися оточенням. Юнг вважав, що Тінь є золотою для людини, оскільки вона включає в себе ті якості, які можуть бути включені в життя і допомагати для здійснення мрій. **Тінь не дорівнює зло, хоч і включає в себе негативні, насильницькі пориви людини.** Все що витісняється в Тінь потім утримується свідомістю. Хоч і не завжди ефективно.

Тінь проявляється у снах, обмовках, у проекції на інших, афектах. У Тіні завжди ті якості які необхідні для зросту. Робота з Тінню дає людині відчуття цілісності. Робота з архетипом Тіні включає в себе: **зрозуміти, визнати, прийняти.**

Функції агресії:

- Цінності
- Сепарація
- Кордони/захист
- Енергія/Досягнення
- Руйнування/Створення

Та ситуація, що
робить інша
людина вам, але
без слова «ти»

Я висловлювання:

Коли **люди** роблять отак...

Я почуваюся погано/зле/сумую.

Сказати
про свої
почуття

Ти не міг би так **не робити**. (або казати/
робити це у іншій формі?)

Наприклад: ...

Конкретне
звернення до
людини, та
конкретна дія, яку
ви хочете, щоб
робив інший

Більшість конфліктів виникають тому, що той, хто порушив ваші кордони має низьку самооцінку, і витримати, що він зробив комусь погано, означає для нього відчуття те, що нестерпно – «я поганий».

Функції агресії:

- Цінності
- Сепарація
- Кордони/захист
- Енергія/Досягнення
- Руйнування/Створення

Більшість конфліктів виникають тому, що той, хто порушив ваші кордони має низьку самооцінку, і витримати, що він зробив комусь погано, означає для нього відчуття те, що нестерпно – «я поганий».

Я висловлювання:

Коли **люди** роблять отак...



Та ситуація, що робить інша людина вам, але без слова «**ТИ**»

я **почуваюся** погано/зле/сумую.



Сказати про свої почуття

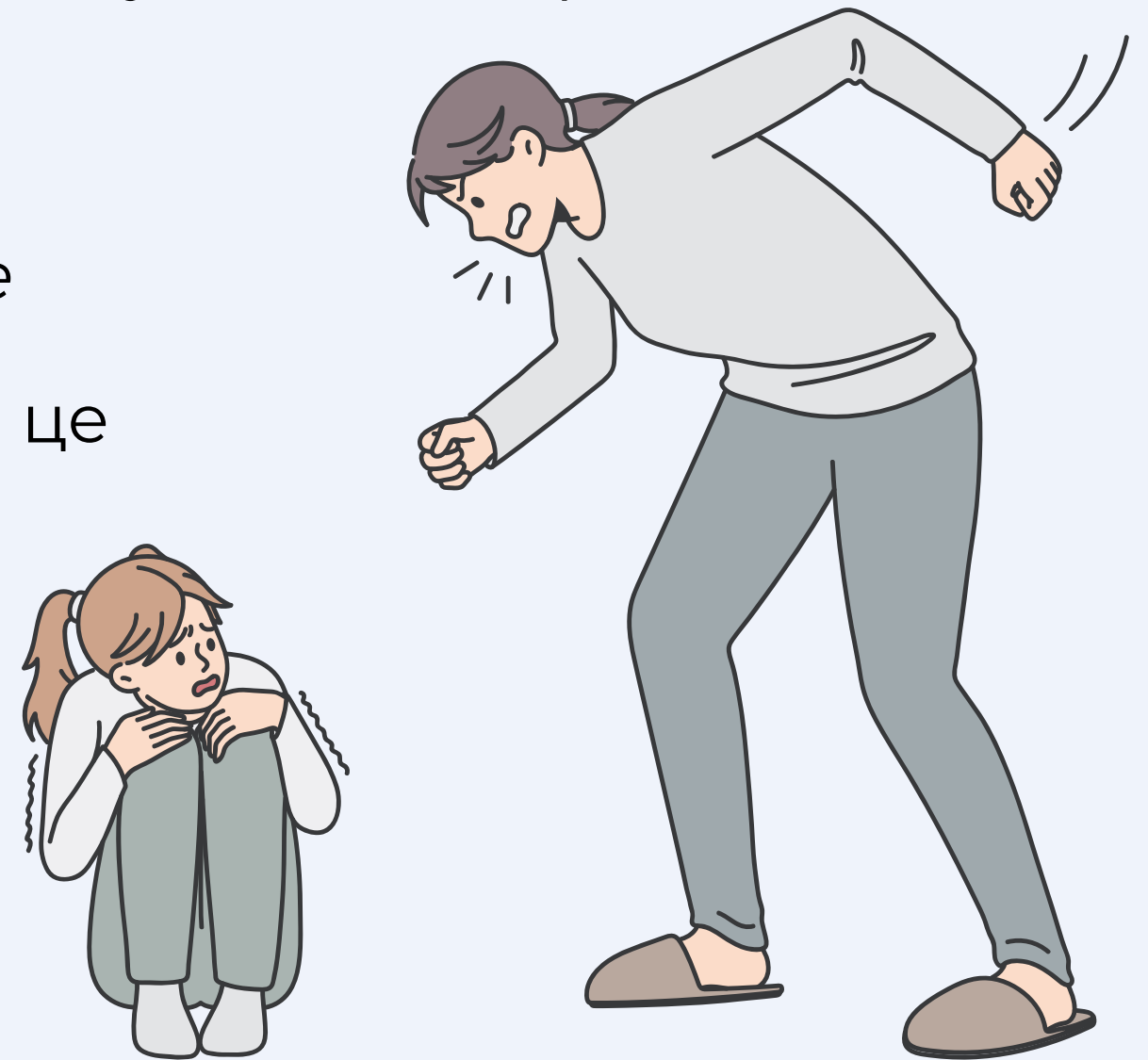
Ти не міг би так **не робити**.
(або казати/робити це у іншій формі?)
Наприклад: ...



Конкретне звернення до людини, та конкретна дія, яку ви хочете, щоб робив інший

Травма, що викликає придушення агресії

- Частіше за все агресію дитини карають ще більшою агресією – побиттям, ігноруванням (*як тобі не соромно кричати на маму, тепер я з тобою не розмовляю*), приниженням (на кого ти кричиш, тут твого взагалі нічого немає), залякуванням (*віддамо в дитячий будинок тебе*).
- Але найгіршим варіантом є ситуація в якій дитина проявляла агресію, але це не призводило до змін. *Наприклад, дитина казала/плакала/кричала як їй не подобається, та як би вона хотіла, але батьки продовжували робити так, як дитині не подобалося. І це відбувалося систематично.*
- Щоб переглянути свої відносини з агресією і отримати більше контролю над нею дуже важливо прийти до відчуття що ви **цінний** та **важливий**! Чим більше сумнівів у цьому питанні, тим більша ймовірність прориву неконтрольованої агресії.



Висновки

Агресія - це невід'ємна частина людини. Соціум обрав стратегію заборони її людині в корені, але такий підхід лише накопичує напруження і як результат збільшує насилля. У той час як психіка завжди рухається до цілісності: **я можу бути і злим, і роздратованим, і агресивним, і навіть хотіти комусь зробити боляче, але ключове – що я з цим роблю?** Чи звертаю я увагу і незадоволення на те, щоб усувати і змінювати перешкоди, чи я злюся і продовжую очікувати, що інші здогадаються, зміняться, перестануть, або світ зміниться так, щоб я був щасливим?

Тобто завдання людства встановлювати контакт зі своєю агресією, вчитися її виражати так, щоб вона **захищала** саму людину, яка злиться, та **не руйнувала** того, проти кого агресія з'явилася, або саму людину, або оточення. Тобто, щоб агресія слугувала регулятором взаємодії у контакті.

