

## **Агрессия, как средство достижение цели или как причинения вреда?**

Мудрый понимает, что агрессия другого человека – это его просьба о любви. Это связано с тем, что в основе агрессии лежат боль, унижение, обида, страх, которые в свою очередь возникают от неудовлетворения человеческой потребности в любви и нужности другому человеку.

Агрессия – это мотивированное разрушительное поведение, которое не согласовывается с нормами и правилами, принятыми в обществе. Агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Агрессия проявляется в различной степени.

Целями агрессии может быть принуждение, усиление власти и доминирование, управление впечатлением, аффективная разрядка, разрешение внутреннего конфликта, месть за перенесенное страдание.

### **Выделяются следующие виды агрессии:**

- физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого человека с намерением нанести прямой ущерб или травму.

- вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятья, ругань);

- прямая агрессия - всегда обращена именно на человека. Вы четко осознаете, что по отношению к вам проявляют агрессию. Как пример, на вас кричат, пытаются ударить, сыплются оскорбления в ваш адрес;

- косвенная агрессия, достаточно часто ответом на косвенную агрессию выступает раздражение. Казалось бы, и хочется проявить к другому человеку агрессию, да как говорить, повода нет, ведь он проявляет ее косвенным путем. Косвенная агрессия выражается через сарказм, шутки, иронию, насмешки. Порой для проявления косвенной агрессии достаточно просто взгляда. Хорошим примером косвенной агрессии служат «тролли» (тролль —

это тот пользователь, который ведет себя неадекватно, злобно, да еще и «подкалывает и провоцирует пользователей на ругань и негатив) в интернете;

- аутоагрессия - агрессия, проявляющаяся в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства; это проявление разрушительной активности, которая направлена человеком непосредственно на себя. Под разрушительной активностью понимаются попытки суицида, нанесение травм, алкоголизация, наркомания, самообвинение, унижающие высказывания о себе.

### **Агрессивное поведение провоцируют 3 основные группы причин:**

- биологическая, обусловленная психиатрическими и инфекционными заболеваниями, травмами, приёмом лекарственных препаратов и наркотических средств;

- социальная, которую вызывает влияние семьи и друзей, коллег по работе, одноклассников и прочих людей, непосредственно окружающих пациента;

- психологическая, проявляемая в результате особенностей характера: импульсивности, повышенной тревожности, эгоцентризма, мнительности, эмоциональности.

### **Как противостоять чужой агрессии?**

#### **1. Разобраться с собой.**

Если из вас «лезет» Жертва – такая очевидная, что притягивает агрессоров, то нужно понять, откуда взялась эта Жертва. Нужно понять, что человек имеет право защищать себя и отвечать на чужую агрессию.

#### **2. Понять, что чужая агрессия – это не ваши проблемы.**

Это проблемы нападающего агрессивного человека. Это ЕМУ нужно «слить» агрессию, а вы просто попались ему на пути, и он этим хочет воспользоваться. И желательно понимать это не из состояния Жертвы.

Одно понимание этого уже способствует отделению вас от состояния Жертвы, а значит, убирает у агрессора аппетит на такую «вкусную» для него энергию. Ведь человек, который ведет себя агрессивно, делает это

целенаправленно, что бы получить энергию внимания, направленную на него. Отделение вашего состояния от состояния агрессора позволит не реагировать слишком бурно, а значит, не дать ему подзарядиться вашими эмоциями.

### 3. Дать ответ агрессору в приемлемой форме.

Все эти рекомендации хороши, когда агрессия, направленная на вас, настигает вас внезапно, вы к этому не подготовлены, и нужно быстро среагировать. Но всю жизнь не будешь ходить в состоянии «боевой готовности», поэтому нужно в принципе добиться такого внутреннего состояния, когда людям просто не придет в голову на вас нападать на ровном месте.

### **Что нужно для этого сделать?**

#### 1. Учиться отстаивать свои границы.

«Хамить», ругаться в ответ. Первое место в соревнованиях «хамства» – далеко не лучший приз. Да и неэкологично это получается.

Смолчать и «проглотить». В этом случае, считайте, вы сами себе сделали энергетический пробой. Вы еще долго будете возмущаться и ругаться «про себя», перемалывать внутри эту ситуацию, раздражаясь на себя, и винить себя за то, что не дали отпор наглецу.

Смолчать и внутренне «принять». В этом случае вы позволяете нарушать свои границы всем, кому это придет в голову. И по ощущениям становитесь «калоприемником», которым может пользоваться любой желающий.

Всегда и везде необходимо учиться отстаивать свои границы. По аналогии с государством. Нормальное государство будет всегда жестко пресекать попытки нарушения своих границ, как явные, так и неявные. Только, в отличие от государства, границы человека легче контролируются им самим. И если границу государства все-таки можно нарушить, и остаться незамеченным, то при нарушении границ человека наша встроенная система самооценки всегда просигнализирует об этом. Это может проявляться как

злость, протест, раздражение, например, когда близкие без вашего разрешения лезут в вашу жизнь, возможно недовольство, и другие проявления, выраженные на эмоциональном уровне. В принципе с этим встречался каждый.

Любой человек, который нарушил ваши границы, должен получить адекватный ответ. Даже самые близкие люди, родители, жены-мужья должны знать, что вы не допустите нарушения своих границ. Это не значит, что вы должны уходить в ругань и «хамство», или наплевательское отношение к просьбам и критике родных. Всегда можно подобрать слова, недаром русский – великий и могучий – и объяснить, что вам не нравится, что без вашего разрешения вас пытаются сделать удобным для других.

2. Учиться находиться в состоянии баланса, спокойствия. В состоянии «удава».

Это совсем не означает, что если вы подверглись агрессивным нападкам со стороны другого человека, то нужно стоять в «нирване» и никак не реагировать. Нет, состояние баланса означает, если ты и молчишь в ответ на «хамство», не потому, что ты подавляешь в себе агрессию, а потому, что тебя это не цепляет никак, и настолько «все равно» на эту агрессию, что даже лень как-то реагировать. Но это повод задуматься, ведь, как я уже говорила, на ровном месте агрессивный импульс не образуется.

Порой так сложно противостоять любой агрессии окружающих нас людей, сложно осознать и справиться с чувствами и эмоциями. В такие минуты важно присутствие человека, который не будет оценивать из позиции «хорошо» и «плохо», а примет, безусловно, человек, которому можно довериться и получить от него необходимые ресурсы для преодоления сложившейся ситуации. Психолог именно тот, кто и примет, и поймет. Именно на консультации с психологом можно безопасно прожить свои чувства и осознать их. Научиться справляться как со своей агрессией, так и агрессией из вне.

Агрессия может выступать как цель, так и как средство. Здесь важно понимать, в качестве цели агрессии может выступать причинение вреда, а в качестве средства агрессия выступает, как инструмент достижения цели.

**Литература:**

Эрик Фромм, «Анатомия человеческой деструктивности».

Юлия Кузнецова, Наталья Чудова, Сергей Ениколопов, «Агрессия в обыденной жизни».

**Составитель:** психолог БУСО УР «СоДействие» Гельфанова Ю.С.