

# «Злость, которая нам нужна»



## **Ведущий:**

Практикующий психолог,  
соавтор колоды  
метафорических карт "И это  
все о нем... Метафора мужской  
идентичности", ведущий  
мастер-классов и  
тематических встреч, блогер

Андрей Колосовцев

+7 (965) 270 2379

[www.andrey-kolosovtsev.ru](http://www.andrey-kolosovtsev.ru)

# Злость, агрессия и насилие. В чём разница?

- ▶ **Злость** является чувством, реакцией на контакт с окружающим миром в случае нарушения ваших личных границ или неудовлетворённости собственных желаний.
- ▶ **Агрессия** - это не чувство, а действие, направленное на достижение личной цели, интересов, отстаивание собственных границ.
- ▶ **Насилие** - это унижение. Унижение атакует человеческое достоинство.



# Почему трудно наблюдать себя злящимися?

- ▶ Если мы злимся, то мы плохие люди
- ▶ Если я злюсь на ребенка, то моя злость калечит его
- ▶ Если я злюсь, то я больной и мне лечиться надо
- ▶ Если мы злимся, то нам кажется, что мы плохие истеричные жены



# Почему мы плохо переносим злость, направленную на нас?

- ▶ Если на нас злятся, то нас покинут
- ▶ Мы думаем, что злятся не на нас, а нас перестали любить
- ▶ Когда на нас злятся, нам трудно бывает разобраться, что же действительно произошло



# Какие чувства, возникшие до злости, мы можем пропустить и вовремя не прожить?

- Усталость, замотанность и истощение.
- Тревога, страх и неуверенность
- Нарциссический стыд.
- Родительское бессилие.
- Боль и обида.



# Естественная злость:

- ▶ Нарушение границ
- ▶ Реакция на обесценивание
- ▶ Реакция на несправедливость
- ▶ Реакция на фрустрацию
- ▶ Реакция на дискомфорт



# Как выразить свою злость?

## Адекватная злость (конструктивная):

- ▶ минимально осознанная
- ▶ предъявленная прямо
- ▶ в "Я" сообщениях
- ▶ с прояснением, что не так)

## Неадекватная злость (разрушительная):

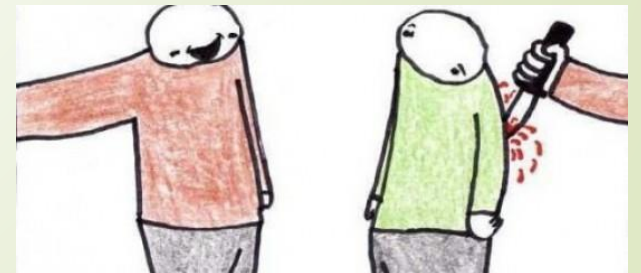
- ▶ Пассивная агрессия
- ▶ Накопленные и выражаемые в виде аффекта чувства
- ▶ Агрессия разыгранная в действиях
- ▶ Неадекватная ситуации



# Виды пассивной (обволакивающей) агрессии

Сэм Вакнин

- ▶ Газлайтинг
- ▶ Удержание (withholding)
  - ▶ «Бойкот» (отказ от общения)
  - ▶ обесценивание эмоций, надежд, планов, достижений («только идиоты смеются над такими шутками»)
  - ▶ блокирование общения (изменение темы, отвлечение, сведение в шутку)
  - ▶ обвинение (расстраиваешь меня и у меня поднимается давление)
  - ▶ критика (если у тебя такие мысли, значит ты недостаточно хорошо что-то делаешь)
  - ▶ навешивание ярлыков («ты так говоришь, потому что ты идиот»)
  - ▶ игнорирование; вторжение в личную жизнь («Я прочитала личный дневник»)
  - ▶ бестактности (неуместные вопросы («а почему у вас до сих пор нет детей»))
  - ▶ советы («я б на Вашем месте»)
  - ▶ непрошенные рассказы о своем опыте (а вот у меня...)
  - ▶ намекающие действия
- ▶ Гашение (blinking)





# Облегчающие способы проявления агрессии

- ▶ бить боксерскую грушу, а не лицо обидчика
- ▶ писать гневные письма, не отправляя их адресату
- ▶ орать, опустив лицо в таз с водой
- ▶ душить подушку
- ▶ поломать, разбить, порвать, помять или покусать, что-нибудь ненужное
- ▶ выразить свое недовольство вербально, вообразив обидчика сидящим напротив вас
- ▶ трансформировать в творчество (рисовать, петь, танцевать...)



# Для чего человеку злость?

- ▶ Чтобы есть.
- ▶ Чтобы защищаться, отстаивать свои границы и права. (втч говорить «Нет»)
- ▶ Чтобы быть в отношениях
- ▶ Чтобы выходить из сложных отношений
- ▶ Чтобы достигать, развиваться, продвигать, предлагать, конкурировать, проявляться, хотеть большего.
- ▶ Чтобы растить детей.
- ▶ Соответствовать своему мужскому архетипу



# Что будет если избегать чувство злости?

- Вы будете избегать людей, вызывающих Вашу злость.
- Вы будете себя терять в ситуациях, когда есть повод для злости на партнера.
- Рано или поздно Ваша злость найдет выход и это будет неожиданно и неконтролируемо.
- Вы будете делать окружающих виноватыми в вашей злости.
- Вы будете впадать в зависимости.
- В глубине души Вы все равно будете осознавать свою злость.
- Вы не сможете отстаивать свою точку зрения.
- Вами будет легко управлять.

# Аутоагрессия

Проявление разрушительной активности, которая направлена человеком непосредственно на себя.

Под разрушительной активностью понимаются попытки суицида, нанесение травм, алкоголизации, наркомании, самообвинения, уничтожающие высказывания о себе.



# Как научиться владеть своей злостью?

- Злитесь чаще
- Научиться отслеживать свою злость на ранних стадиях
- Учитесь говорить себе «стоп»
- Тяжело - проси о помощи
- Не контролируй, а научи
- Принимайте свои ошибки
- Берите власть в свои руки
- Не ожидайте очень многого от детей
- Замечайте небольшие раздражения и дискомфорты
- Поиграйте в злость с детьми.
- Позвольте себе говорить с близкими о своих претензиях, о накопившихся недовольствах прямо
- Поорите песни
- Сходите на NIA или запишите ребенка на Hip-Hop



# Немного транспарантов 😊



Учите детей злиться.

Злость - это движение.



Хотите подавить злость - злость подавит Вас.



Уметь злиться - быть здоровым.



# Материалы:

- ▶ Встреча с родителями «Необходимая злость» Ирина Млодик
- ▶ Статья «Злость и агрессия. В чём разница?» Галина Щетинина
- ▶ Статья «Виды скрытой агрессии» Светлана Анатольевна Гулинская
- ▶ Книга «Почему хорошие люди совершают дурные поступки» Джеймс Холлис.
- ▶ Книга «Семья и как в ней уцелеть» Скиннер Робин
- ▶ Статья «Как выразить свою злость» Татьяна Ошмянская
- ▶ Статья «Поллюбить злость» Надежда Шелепова

# ВОПРОСЫ?

Ведущий:

Андрей Колосовцев

+7 (965) 270 2379

[www.andrey-kolosovtsev.ru](http://www.andrey-kolosovtsev.ru)

