**Противодействие агрессии**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Поговорим об эмоции ярости, которая направлена от другого человека на нас. Каждая встреча с агрессивно настроенным человеком - это маленькая или большая травма. Мы так устроены что, когда на нас громко кричат, топают ногами, говорят обидные слова, делают это все при других людях, нам страшно и обидно.

Внутри этого переживания с котором человек сталкивается много разных чувств, самый первый пласт — это страх. Мы биологические так устроены, что бы бояться всего, что выходит за рамки привычного. У людей бывают разные биологические реакции на страх, их мы наследуем от своих предков на генном уровне. Это реакция на нападение, когда мы хотим лучше ответить на агрессию, реакция побега, когда мы хотим убежать и сделать вид, что ничего не случилось и не случалось никогда, и реакция замирания, когда мы замираем и не можем ничего сказать в ответ на агрессию.

Второй пласт - это обида. И еще много разных оттенков чувств, например, встречная ярость, желание ударить, желание заплакать и убежал, паника и много чего еще.

У агрессивных отношений есть один закон, если один человек начинает вести себя агрессивно, то другой человек, если не осознает то, что он делает, обычно начинается эту агрессию разворачивать как моховик. То есть первый сказал оскорбительное слово, второй тоже сказал оскорбительное слово и пообещала ударить. Первый снова сказал оскорбительное слово, пообещал ударить и замахнулся, второй сразу ударил.

Что делать, если вы попали под агрессивный удар и не хотите, чтобы маховик агрессии раскручивался? То есть вы хотите, чтобы человек успокоился, вы успокоились, и вы могли начать конструктивную беседу. Мы можем затормаживать агрессию другого человека, действуя особым образом. Нужно сделать вдох/выдох и очень быстрое телесное упражнение против своей агрессии. Например, поднять и опустить плечи, что бы они расслабились, сжать и разжать руки, чтобы почувствовать свои ладони. После этого мы начинаем другого человека замедлять. Мы стараемся говорить медленнее и тише, с паузами между словами, и таким образом мы постепенно снижаем накал агрессии. Это упражнение подходит как для взрослых, так и для детей.

Существует универсальная техника, с помощью которой можно анализировать свою собственную злость, а также применять в работе с детьми. Называется она «Кувшин эмоций» автор Ю.Б. Гиппенрейтер. Ниже приведена иллюстрация, на которой очень наглядно показано, что гнев, злоба и агрессия часто у нас бы выливаются из человек наружу и начинают топить все вокруг. Чаще всего мы, взрослые, этот кувшин «затыкаем» в себе и так же действуем в отношении наших детей. Что происходит дальше? Энергия внутри накапливается и есть два варианта развития событий. Либо произведет взрыв необычайной силы, и в этом взрыве пострадает личность человека. Если же человек будет внутри своего кувшинчика подавлять злобу и ярость, то тогда это будет либо аутоагрессия, либо какая-то соматическая болезнь.

Методика показывает, как можно проанализировать поведение человека и понять откуда берутся эти гнев, злоба и агрессия. Если вы посмотрите на картинку, то увидите, что эти чувства только верхний слой, то есть это видимое поведение.

Ниже, следующим слоем лежат боль, обида и страх. И да, этот механизм так и работает, если у человека что-то идет не так, то он чувствует боль обиду и страх, возникает природное естественное желание себя защитить. Для того, чтобы сделать свою жизнь лучше, более безопасной тело вырабатывает огромное количество энергии, и эту энергию мы уже видим в форме того, что из кувшинчика выплескивается наружу. Таким образом, чтобы понять, почему человек злится, почему проявляет агрессию, нам нужно спуститься для начала на уровень ниже и посмотреть, а чего он боится, чем он обижен и может быть ему больно.

Теперь спускаемся еще на слой ниже, и разберемся откуда у нас берутся боль, обида и страх. Они появляются у человека тогда, когда он лишается важных потребностей, таких как например, в любви, внимании, ласке, успехе, понимании, уважении и самоуважении, а также социальных потребностей, такие как свобода, независимость, самосовершенствование, реализация собственного потенциала.

Опускаемся на самый нижний слой, когда человек не получает эти потребности, то у него начинают страдать базисные потребности - он не чувствует себя хорошим, любимым и вообще личностью, которая живет здесь и сейчас, и может воспользоваться всеми благами общества. Это очень глубокие телесные ощущения, которые закладываются в раннем детстве, это жизненная позиция. Поэтому, чтобы решить проблему гнева, злобы и агрессии, нужно опуститься на самое дно кувшина и исследовать себя, понять себя и дать себе то, в чем есть нужда.

Как можно помочь в этом другому взрослому или ребенку? Обратите внимание на стрелочки с левой стороны. Активно слушать, слышать и безусловно принимать его. Так же помогать проговаривать в виде «я-сообщений» то, что они сейчас чувствуют.

Поэтому необходимо уметь слушать и слышать злобу и агрессию, не отмахиваться от них, не пытаться подавлять, а научиться разбираться.

Можно предложить взрослому или ребенку (если ему уже доступен самоанализ) не заполненный кувшин, просто разделенный на сектора. И просить его написать, например, на самом верхнем секторе «на что ты разозлился?», на втором секторе «Чего ты боишься? На что ты обиделся?», на третьем секторе «Что ты хочешь?», на четвертом «Как ты себя чувствуешь? Каким ты себя чувствуешь?».

