



ФОТОПСИХОЛОГИЯ
ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ЛЕНА ГРОМОВА

УМЁЮ ЗЛИТЬСЯ

— Добро пожаловать в марафон
исследования злости



ЧТО ВЫ
ЗНАЕТЕ О
ЗЛОСТИ?

«Вами управляет тот,
кто вас злит».

— Лао Дзы

«Всякая злость
происходит от
бессилия».

— Жан Жак Руссо

«Злых людей нет на свете, есть только люди несчастливые».

— Михаил Булгаков

СТЕРЕОТИП

хороший человек – не злой

Если человек злой — значит, что-то с ним не так: он глубоко несчастен и одинок.

**ЗЛОЙ ЧЕЛОВЕК
И ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗЛИТСЯ,**

-

ЭТО РАЗНЫЕ ЛЮДИ

**Почему люди не злятся и
осуждают злость**

• РОДИТЕЛИ нас воспитали

- «Замолчи»;
- «Веди себя прилично»;
- «Вот поживешь с мое, тогда и поговорим»;
- «Не смей так разговаривать с матерью/отцом»;
- «Бери что дают»;
- «Не капризничай»;
- Девочки не злятся;
- Кто тут такой плохой мальчик;
- «Терпи»

Ребенок, которому родители неоднократно дают понять, что его злящегося они «не любят», подсознательно принимает важную для выживания установку: «Злиться — это плохо».



КАК ЭТО ПОВЛИЯЛО НА ВАШУ ЖИЗНЬ?

Почему люди не злятся

- Родители считают неправильной и свою злость, потому что их воспитали так же.
- Злость ребенка представляет для взрослых угрозу.

В этом поведении они видят опасность для своего авторитета, самооценки, а следовательно — для своей безопасности.

Боятся, что окружающие начнут их осуждать за капризничавшего,

своевольного, непослушного ребенка

2.

ОБЩЕСТВО ПРОТИВ

Злость не приветствуется, осуждается,
сопровождается клеймом: «псих», «истеричка», «ему не угодить», «она
всегда критикует».

ПРОДОЛЖИТЕ:

КАК РЕАГИРОВАЛИ НА ВАШЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЗЛОСТИ?

2.

ОБЩЕСТВО

ПРОТИВ

- Бог терпел и нам велел. Это установка, которая взращивается в очень многих семьях. Можно назвать ее частью менталитета.
- Люди, которые способны защищать себя и проявлять агрессию, неудобны. Взаимодействуя с ними, приходится уважать их потребности, учитывать их границы, разбираться, договариваться, искать компромиссы.
- И что с тобой делать? Многие не умеют эффективно общаться с человеком, который открыто показывает, что ему что-то не нравится и он

3.

СТРАХ

БЫТЬ ОТВЕРГНУТЫМ

- КОПИТЬ ЗЛОСТЬ,
- ИСПЫТЫВАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ,
- ВЗРЫВАТЬСЯ,
- ВЫЛИВАТЬ ЗЛОСТЬ,
- БЫТЬ АГРЕССИВНЫМ.

ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ - РАЗНЫЕ ВЕЩИ!

A minimalist still life photograph featuring a white ceramic vase with a tiered design, containing dried, light-colored flowers. The vase sits on a white surface next to a white rectangular object, possibly a soap bar. The background is a plain, light-colored wall. The overall aesthetic is clean and modern.

**Проблемы не у
тех, кто злится,
а у тех, кто
злиться не
умеет.**

«КОГДА ТЫ
ВЫРАЖАЕШЬ СВОЮ
ЗЛОСТЬ
КОНСТРУКТИВНО И
СВОЕВРЕМЕННО —
ТЫ НУЖЕН,

КОГДА ТЫ ЕЕ
КОПИШЬ И
ВЫПЛЕСКИВАЕШЬ В
ФОРМАХ, ОПАСНЫХ
ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ,
— ТЕБЯ
ОТВЕРГАЮТ».



"Я не злюсь, потому что берегу тебя"

Истинное послание:

Ты маленький и слабый.

Ты не справишься с моей злостью.

Я не верю, что мы равны.

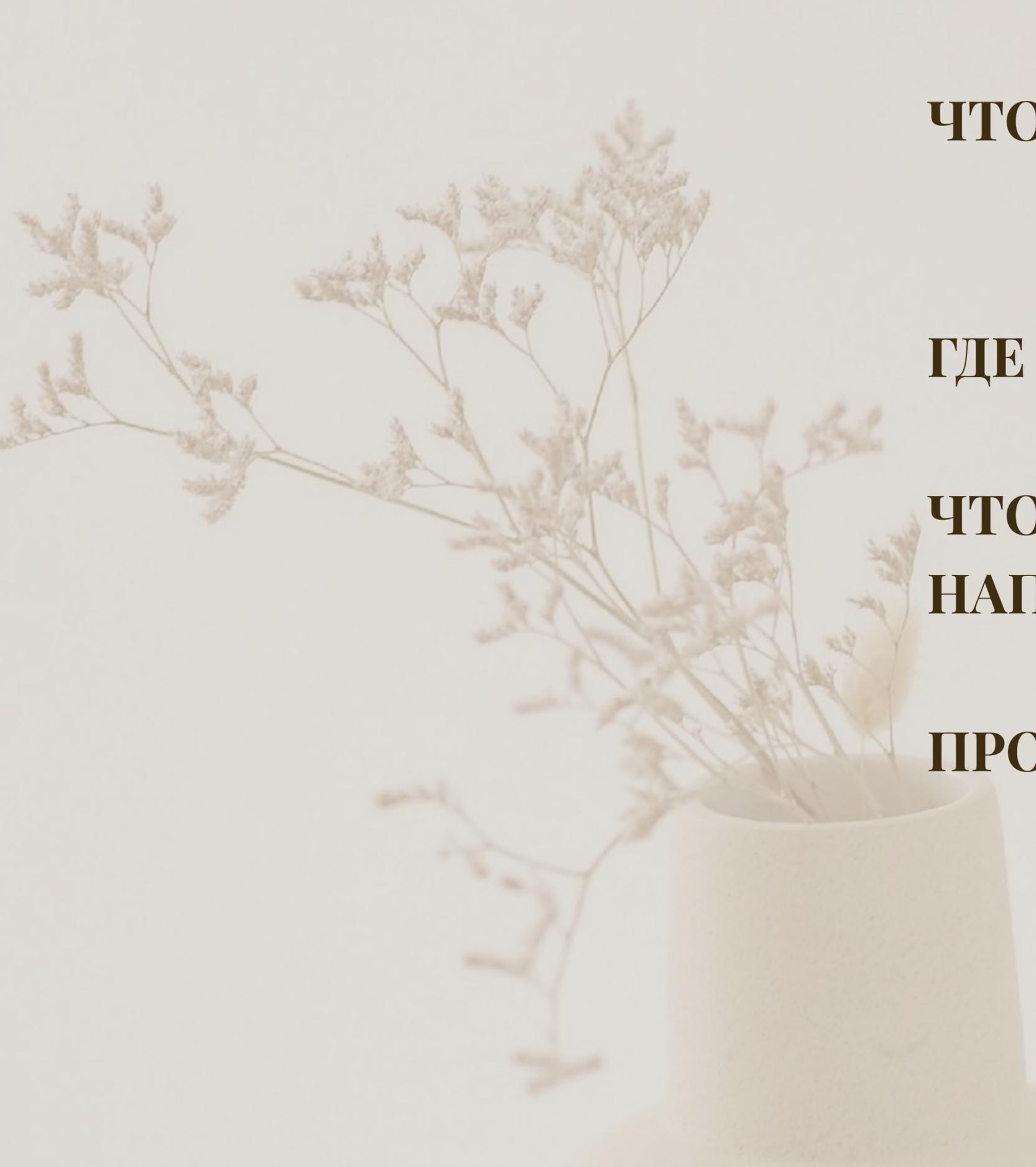
Я думаю, что защищаю тебя, а
оказывается, не уважаю.

Психосоматические заболевания, вызванные подавленной злостью:

- головная боль,
- депрессия,
- псориаз, экзема, прочие кожные заболевания,
- мышечные зажимы, защемление нервов, переломы, тики,
- зубная боль, крошение зубов,
- бессонница,
- ангина,
- импотенция,
- скачки давления,
- астма

**а что
ВНУТРИ?**



A white ceramic vase containing several stems of dried, light-colored flowers, possibly baby's breath, set against a soft, light background. The vase is positioned on the left side of the frame, and the flowers extend upwards and outwards.

ЧТО ИЗ ЭТОГО У ВАС ЕСТЬ?

ГДЕ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ НАПРЯЖЕНИЕ?

**ЧТО ВЫ ХОТИТЕ С ЭТИМ
НАПРЯЖЕНИЕМ ДЕЛАТЬ?**

ПРО ЧТО ВАША ЗЛОСТЬ?

ЗЛОСТЬ

ОБРАЗ ТЕЛА

#ЛенаГромова #громовапсихзащиты

#популярнаяпсихология



ЗЛОСТЬ

ОБРАЗ ТЕЛА

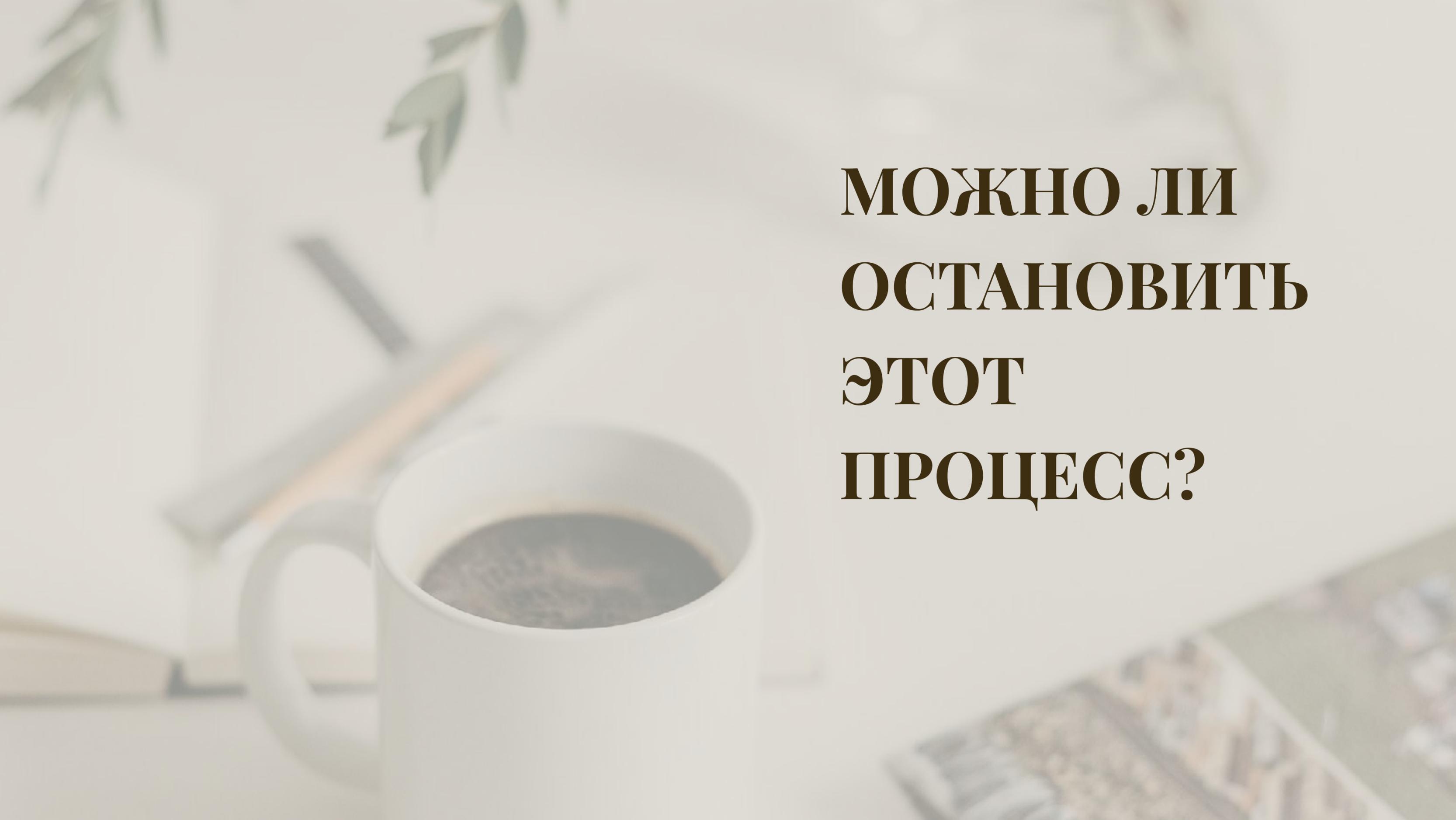
Злость — это естественная физиологическая реакция. Бей-Беги-Замри.

За формирование злости отвечает миндалевидное тело, которое активируется в ответ на сигнал об угрозе.

Миндалина передает сигнал гипоталамусу, тот — гипофизу. Гипофиз, в свою очередь, стимулирует выработку гормона, который контролирует синтез и выделение гормонов коры надпочечника.

Надпочечники вырабатывают норадреналин, адреналин и кортизол.

В результате повышается артериальное давление и сердечный ритм увеличивается, уровень глюкозы и жирных кислот в крови, кровь приливает к мышцам: организм

The background is a soft-focus photograph of a coffee-making scene. In the foreground, a white ceramic coffee cup is partially filled with dark coffee. Behind it, a wooden spoon rests on a light-colored surface. To the right, a newspaper is visible, showing some text and images. The overall lighting is warm and natural, creating a calm and contemplative atmosphere.

**МОЖНО ЛИ
ОСТАНОВИТЬ
ЭТОТ
ПРОЦЕСС?**

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЗЛОСТЬ



- Короткие, сжатые ответы или нарочитое игнорирование.
- замкнутый или напряженный язык тела (сверху вниз: брови, шумное дыхание, челюсти, закрытая поза, кулаки, отворачивание)
- резкий тон в речи.
- холод в общении.
- жалобы на вас, обвинения, оскорбления, придирки, обиды.
- пассивно-агрессивное поведение (забывчивость, саботаж, провокация)

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЗЛОСТЬ



ЗЛОСТЬ может быть и вашей проекцией.

Если вам кажется, что кто-то злится на вас, возможно, это злитесь вы сами.

Можете просто спросить, хорошие ли у вас отношения с этим человеком.

Попробуйте: "Я заметил, что ты не разговариваешь со мной со вчерашнего дня. Что происходит? Я тебя огорчил или

ТИПЫ ЗЛОСТИ



- Аннигиляционная
(избавиться,
уничтожить, убежать)
- Дентальная (здоровая)
- Пассивная – не
пытаться избавиться,
сохранять злость

ПРО ЧТО БЫВАЕТ ЗЛОСТЬ

#ЛенаГромова #громовапсихзащиты

#популярнаяпсихология



ЗЛОСТЬ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ С ОЩУЩЕНИЕМ БЕССИЛИЯ

Необходимые в любом возрасте фразы, которые мы произносим сами себе: «Я могу», «Я сам», «Я сделаю это» – проявления нашей силы.

Ощущение, что я справляюсь с жизнью, с делами, не боюсь говорить и действовать, позволяет переживать чувство собственного достоинства, опираться на себя, чувствовать свою мощь.

ЗЛОСТЬ – ОРИЕНТИР ДЛЯ ПОНИМАНИЯ, ЧТО НАМ НЕ НРАВИТСЯ ПРОИСХОДЯЩЕЕ

Раздражение сообщает: «Творится что-то неладное, меня это не устраивает».

Мы получаем возможность менять положение дел, угрожающее нашему благополучию.

Организм выделяет на это энергию.

ЗЛОСТЬ ВОЗНИКАЕТ
АВТОМАТИЧЕСКИ
ПРИ НАРУШЕНИИ ГРАНИЦ

ЗЛОСТЬ – ТОПЛИВО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДЕЛ

Если смотреть на злость шире, она становится силой, позволяющей превращать мысли в действия, а идеи в продукты. Злость помогает не мечтать, а воплощать.

Рискнуть начать новое, продолжить и довести начатое до конца. Преодолеть препятствия. Все это делает наша энергия, иногда начавшаяся именно с чувства злости.

СКУКА, РЕВНОСТЬ И
ЗАВИСТЬ – ЭТО ТОЖЕ
ЗЛОСТЬ

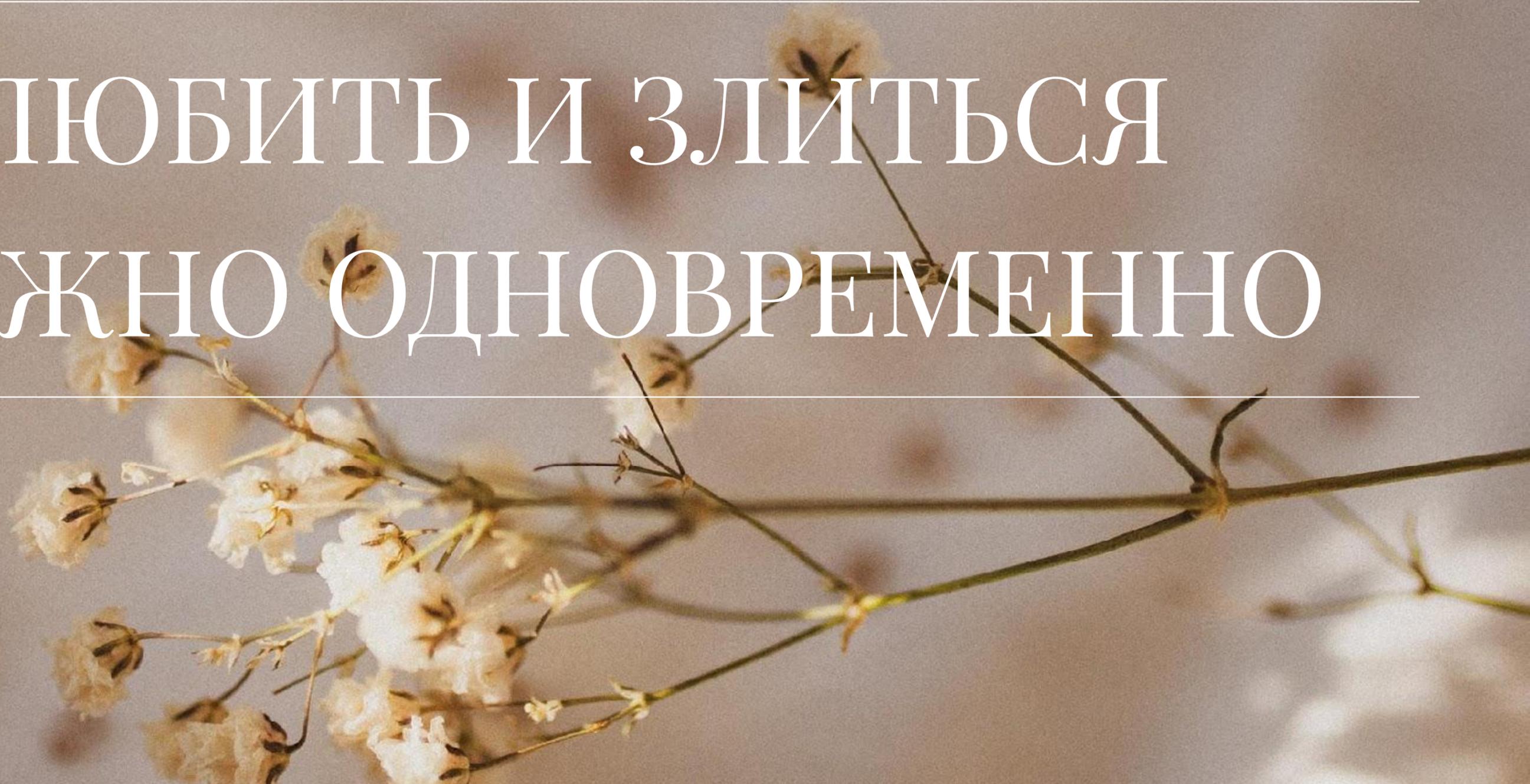


ЗЛОСТЬ ПОКАЗЫВАЕТ НАМ, В ЧЕМ МЫ ОТЛИЧНЫ ОТ ДРУГИХ

Злость – это энергия отделения. Она позволяет подвергать сомнению навешанные на нас ярлыки и искать свое мнение.

Энергия отделения (злости) позволяет спокойно смотреть на разность своих и чужих позиций. Другой может быть другим, а я могу быть самим собой.

ЛЮБИТЬ И ЗЛИТЬСЯ
МОЖНО ОДНОВРЕМЕННО



ЗЛОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ ДАТЬ СДАЧИ

- Возможность выходить из сложных отношений, оставлять скучные занятия, порывать с чем-либо.
- Возможность делегировать (перепоручать) задачи подчиненным, родственникам, детям.
- Право напоминать другим об их обязанностях и контролировать выполнение задач.
- Свободу прояснять ситуацию.
- Возможность оценивать свои силы и включаться в

ЗЛОСТЬ - ПЕРЕВЕРТЫШ

- Я показываю свою злость, потому что мне самому страшно.

Метод "На испуг"

ДЛЯ ЧЕГО ВАША ЗЛОСТЬ?





А ЗЛОСТЬ
ЛИ ЭТО?

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

СВЯЗИ

- страх
- стыд
- вина
- тревога
- печаль, грусть
- радость,
возбуждение
- интерес,
любопытство



ИТАК:

- злость нормальна,
- злость помогает отстраивать границы,
- злость помогает добиваться желаемого,
- злость – сила противостоять манипуляциям,
- злость – это энергия, секс, достижения,
- злость необходима для достижений и сепарации

и многое многое другое.



1. Эрих Фромм «Анатомия человеческой деструктивности»

2. Анна Никонова «Уходи, злость, уходи!»

3. Альберт Эллис, Раймонд Чип Тафрейт «Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией»

4. Игорь Романов "Не орите на меня! 8 способов ухода от психологической агрессии"

причины психологической агрессии:

1. Желание добиться реакции,
 2. Стремление победить в соревновании,
 3. Потребность поднять самооценку,
 4. Избавление от напряжения через замену объекта,
 5. Попытка компенсировать слабость,
 6. Проверка на близость.
-

ОСТОРОЖНО, СКАНДАЛ

Тема-раздражитель 1. Пренебрежительные оценки

«Ты глупая», «Инфантильная», «Опять бездельничаешь!», «Да у тебя хоть мозг есть?», «А с интеллектом у неё всё в порядке?», «Тебе этого не понять», «Ты просто не знаешь, что говоришь», «Ой, ты такая наивная», «От тебя никакого толку», «Ну, и что ты надела», «Ведешь себя как ребенок», «Типичная женская логика».

ОСТОРОЖНО, СКАНДАЛ

Тема-раздражитель 2. Оценка эмоционального состояния

«Не психуй», «Успокойся», «А чего мы так бесимся?», «Опять истеришь», «Истеришка!», «ПМС?», «Ты чего скисла?», «Не надо так расстраиваться».

Тема-раздражитель 3. Демонстрация недоверия

«Мне кажется, ты этого не делала», «Ты так не думаешь», «Ты выдумываешь», «Ты все равно не поймешь», «Да? И что ты поняла?» «Ты ничего не изменишь», «У тебя ничего не получится».

ОСТОРОЖНО, СКАНДАЛ

Тема-раздражитель 4. Обвинение

«Сама виновата», «Ты думаешь только о себе», «Тебе нет дела до других», «Надо было головой думать!».

Тема-раздражитель 5. Безапелляционные требования

«Ты должна», «Сиди и молчи», «Я сказал/а...», «Надо!», «Делай и не разговаривай», «Ты должна уважать мое мнение!».

ОСТОРОЖНО, СКАНДАЛ

Тема-раздражитель 6. Непрошенные советы

«Терпи», «Я бы на твоём месте...», «Не лезь в чужую семью», «Молчи и не высывайся», «Нормальные люди делают так-то...», «Пожалуйста, не обижайся, но...».

Тема-раздражитель 7. Спекулятивные умозаключения

«Если бы ты действительно любил меня, то тогда...», «Если бы ты меня любила, слушалась бы», «Ты армянка, и поэтому...», «Все вы женщины такие», «Ты же мальчик, поэтому...», «Ты не согласен со мной, потому что дурак», «Если бы ты работала не в редакции, зарабатывала бы

ОСТОРОЖНО, СКАНДАЛ

Тема-раздражитель 8. Демонстрация безразличия

«Не твоё дело, понятно!», «Делай, что хочешь», «Это не входит в мои обязанности», «Мне за это не платят», «Не хочу тебя больше видеть», «Мне все равно, что с тобой будет», «Мне некогда», «Не звони больше», «Я не могу сейчас говорить», «У меня нет времени», «Мы вас услышали»

Тема-раздражитель 9. Оценки внешности

«Ты похудела», «Ты потолстела», «Странная причёска», «Что ты сделала с волосами?», «А ты наверно на диете сидишь постоянно», «Тебе ещё детей

ОСТОРОЖНО, СКАНДАЛ

Тема-раздражитель 10. Посягательство на ценности

«В России феминизма нет», «Прививки не нужны», «ВИЧ в России нет», «За шлепок скоро сажать начнут», «Пендосия внедряется в наши семьи», «Достали гомосеки», «Фу, это же мерзко», «Мы все вымрем из-за них», «Гейропа эта ваша!», «А как я ребенку объясню?», «Против природы», «Бьет – значит, любит», «Женского Абьюза не бывает», «Все жизни важны».

ОСТОРОЖНО, СКАНДАЛ

Тема-раздражитель 11. Обесценивание

«Мне бы твои проблемы», «Зачем тебе все это?», «Могла бы и лучше сделать», «Ерундой какой-то занимаешься!», «Может, начнешь делать что-то полезное?», «Какая бессмыслица!», «Самая умная?», «Другие лучше тебя знают», «А вот у (мама моей подруги) дочка делает это лучше», «Когда я был в твоём возрасте...», «А я тебе говорил».

Тема-раздражитель 12. Нарушение личных границ

«На что ты живешь?», «Это все ваши детки?» (многодетной матери), «Ты

ОСТОРОЖНО, СКАНДАЛ

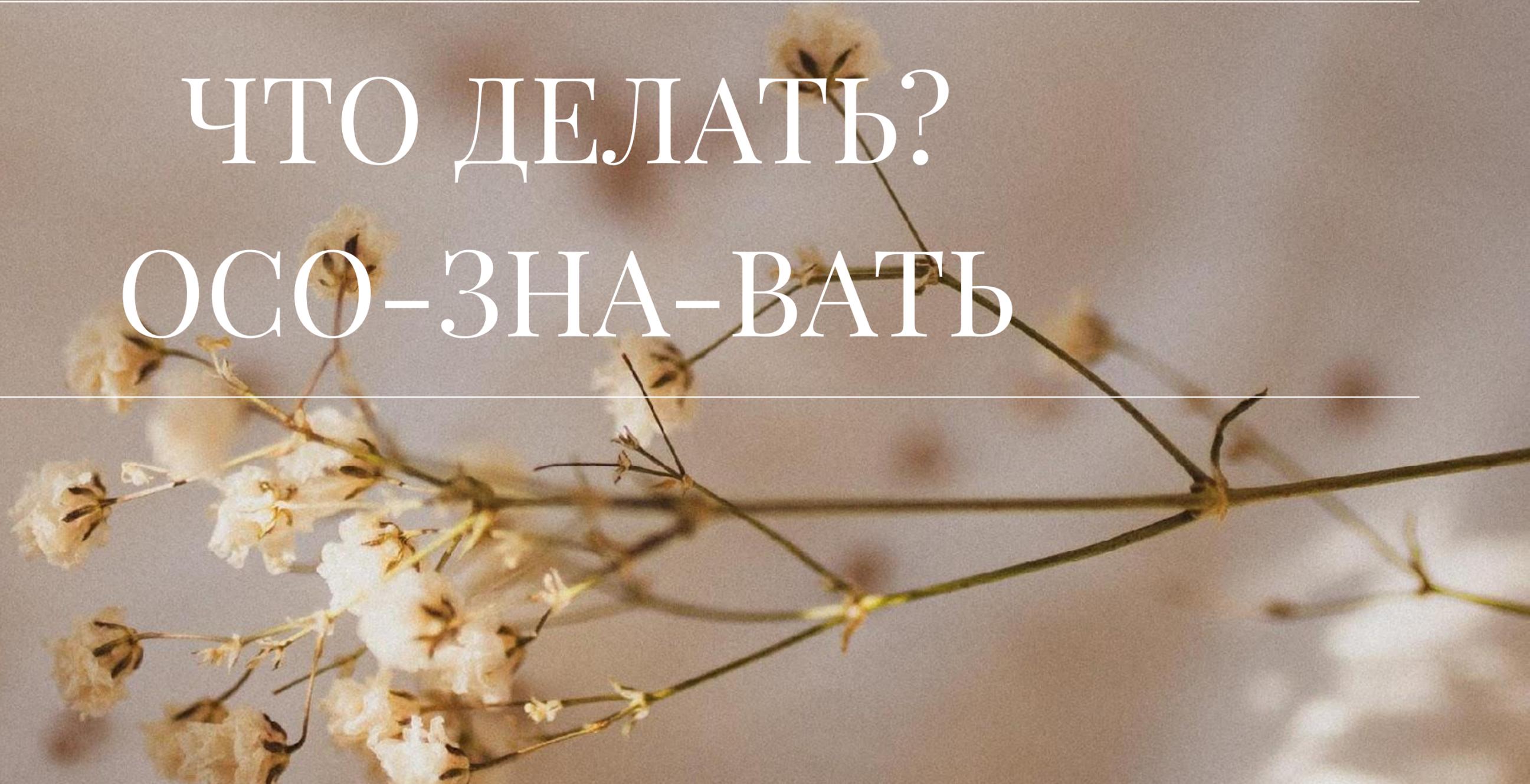
Тема-раздражитель 13. Ложное сочувствие

«Ты была слишком хороша для него», «Я рад, что ты избавился от нее»,
«Ты все равно молодец».

Тема-раздражитель 14. Хамство

«Куда вы прётесь? Не видите – очередь!», «Не нравится – езжай на такси», «Мужчина, подвиньтесь, вы тут не один!», «А нельзя в сторону отойти?», «Вы еще долго? Не задерживайте людей!».

ЧТО ДЕЛАТЬ?
ОСО-ЗНА-ВАТЬ





ПРИМЕРЫ

ЖЕНСКАЯ И МУЖСКАЯ ЗЛОСТЬ

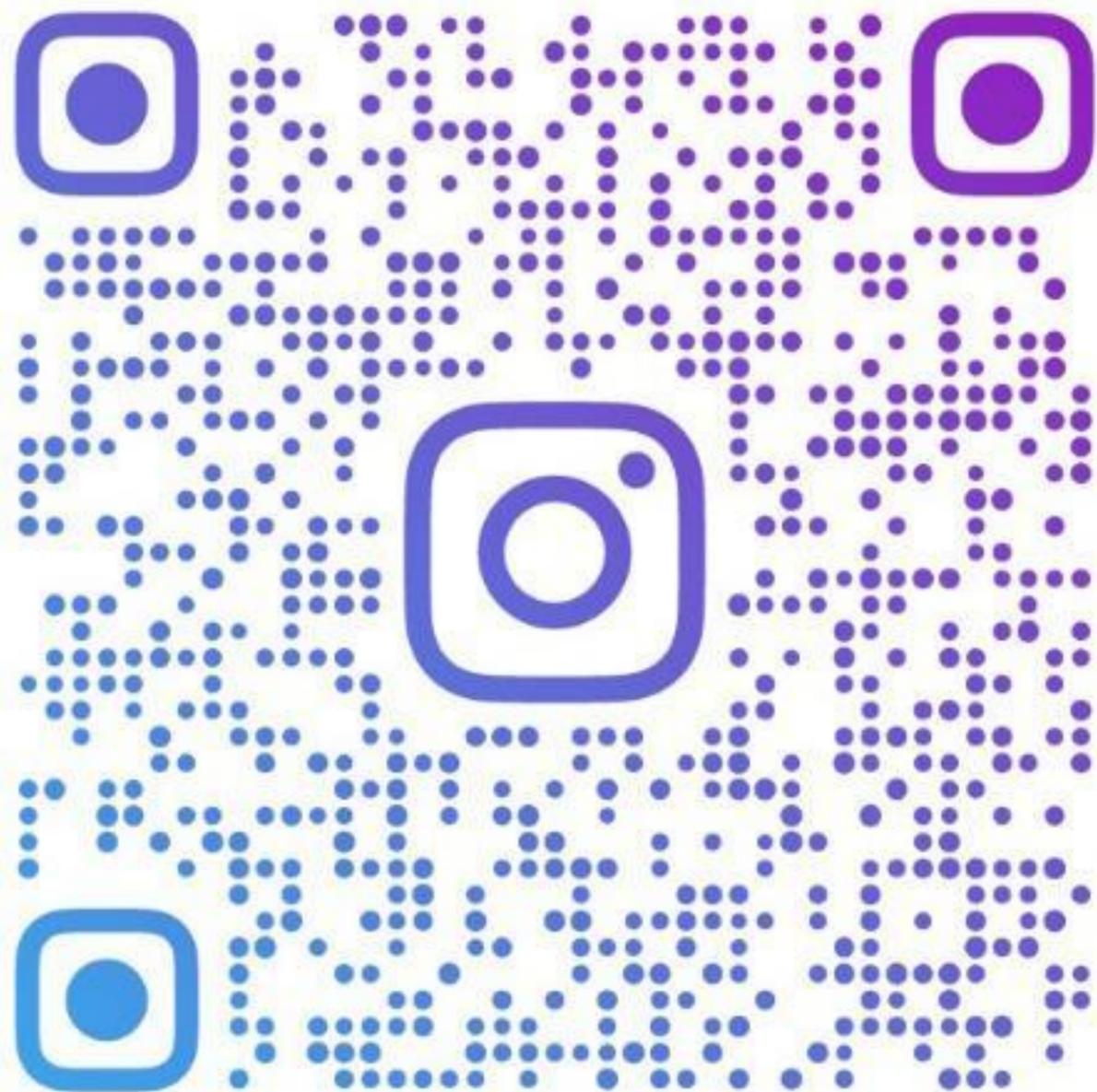
Буду благодарна за отзыв о проекте про злость

Приглашаю в терапию изменений

+375297433455

Психолог, гештальт-консультант Лена Громова





BUZNI4KA

ПОДПИСАТЬСЯ
В INSTAGRAM

ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ





ФОТОПСИХОЛОГИЯ
ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ЛЕНА ГРОМОВА



Добро пожаловать в марафон
исследования злости

УМЁЮ
ЗЛИТЬСЯ

НЕДЕЛЬНЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ПО ЗЛОСТИ

Для оплаты в ЕРИП:

- 1 В перечне услуг ЕРИП перейдите в раздел:
Сервис E-POS / E-POS → оплата товаров и услуг
- 2 В поле «Номер лицевого счета» введите **15770-1-50** и нажмите «Продолжить»
- 3 Укажите сумму для оплаты **10,00 BYN**



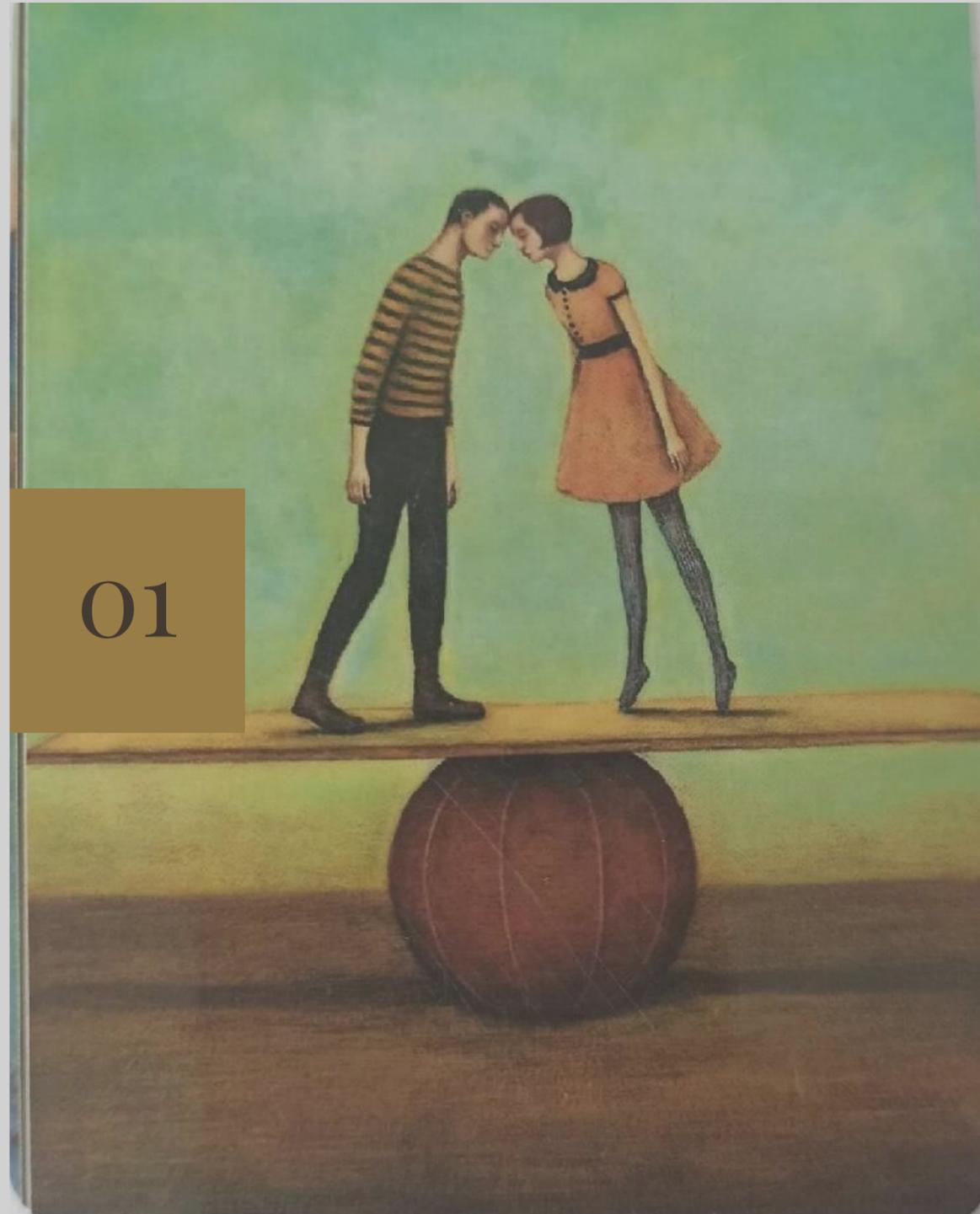
УСПЕХОВ ЗЛИТЬСЯ ОСОЗНАННО!

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

#ленагромова

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ

01



ЗАДАНИЕ

- Посмотрите внимательно на картинку
- Дышите ровно
- Заметьте какие чувства вызывает изображение
- Есть ли на картинке злость?
- Опишите какая она
- Измерьте ее по шкале 1-10
- Есть ли на картинке вы или вы наблюдатель? Какая ваша роль и почему?
- Пофантазируйте чья это злость - она внутри или снаружи вас.
- Как она звучит? Что хочется сделать с ней?
- ВАЖНО: можете или нет, и какого рода сопротивление
- Есть ли в картинке прошлое? А будущее? Какие они?
- Что эта карта говорит о вас? О вашей ситуации?

День 2

Я ЗНАЮ О ЗЛОСТИ

- Записать всё, что вы думаете о злости. Это необходимо делать не думая, не анализируя, формулируя в 1 предложении свое отношение к злости. Например, "злиться нельзя".
- 2. Вернуться к каждому пункту и рассмотреть установку более подробно. В этом пункте не так важно задать себе вопрос "Откуда возникла установка?", сколько понять, что она есть и вы с ней живете.
- Постарайтесь осознать, как установка работает. Что она делать дает, а чему точно мешает. Что вы из-за нее не делаете.
- Опознайте, есть ли у установки защитные функции и так ли они необходимы сейчас в вашей жизни.
- Попробуйте поменять механизм работы установки. Например, если у вас есть установка "злиться нельзя", то попробуйте начать злиться и смотрите, что с вами при этом происходит.
- Если установка больше мешает вам, чем помогает, замените ее на другую, более подходящую. Например, "я разрешаю себе злиться, если на меня кричат"



02

бонус "Карта дня"
алгоритм в 1 задании

День 3

РАСПОЗНАЮ ЗЛОСТЬ

- Станьте перед зеркалом, вспомните ситуацию, в которой вы испытывали злость.
- Посмотрите на себя и покажите телесно, как проявляется ваша злость: заметна ли она снаружи? Можно ли определить, что вы злитесь или послание неоднозначное.
- Например, вы злитесь, а при этом улыбаетесь. Или плачете? Или замираете? Или отворачиваетесь? Или начинаете грызть пальцы? и т.д.
- Обратите внимание, какие части тела при этом работают больше всего.
- Можете себе объяснить почему происходит именно так?
- Сыграйте самого злого человека в мире. Посмотрите, какие мышцы включаются сильнее всего.
- Вспомните ситуацию, в которой вы злились.
- Подвигайте желваками, сильно сжав зубы. Оскальтесь. Сымитируйте крик. Постучите кулаками в подушку. Попинайте ее ногами. Заметьте, в какой момент вам удалось действительно почувствовать злость.

фотопсихология, популярная психология #ленагромова



03

бонус "Карта дня"
алгоритм в 1 задании

День 4

ТЕРПЛЮ ИЛИ ЗАКИПАЮ?

- Какие чувства у вас вызывают пословицы:

Человек не камень: терпит, терпит, да и треснет.

Лучше терпеть самому, нежели беду сделать кому.

Терпи, казак, атаманом будешь.

Всякому терпенью бывает конец.

Кусают и комары до поры.

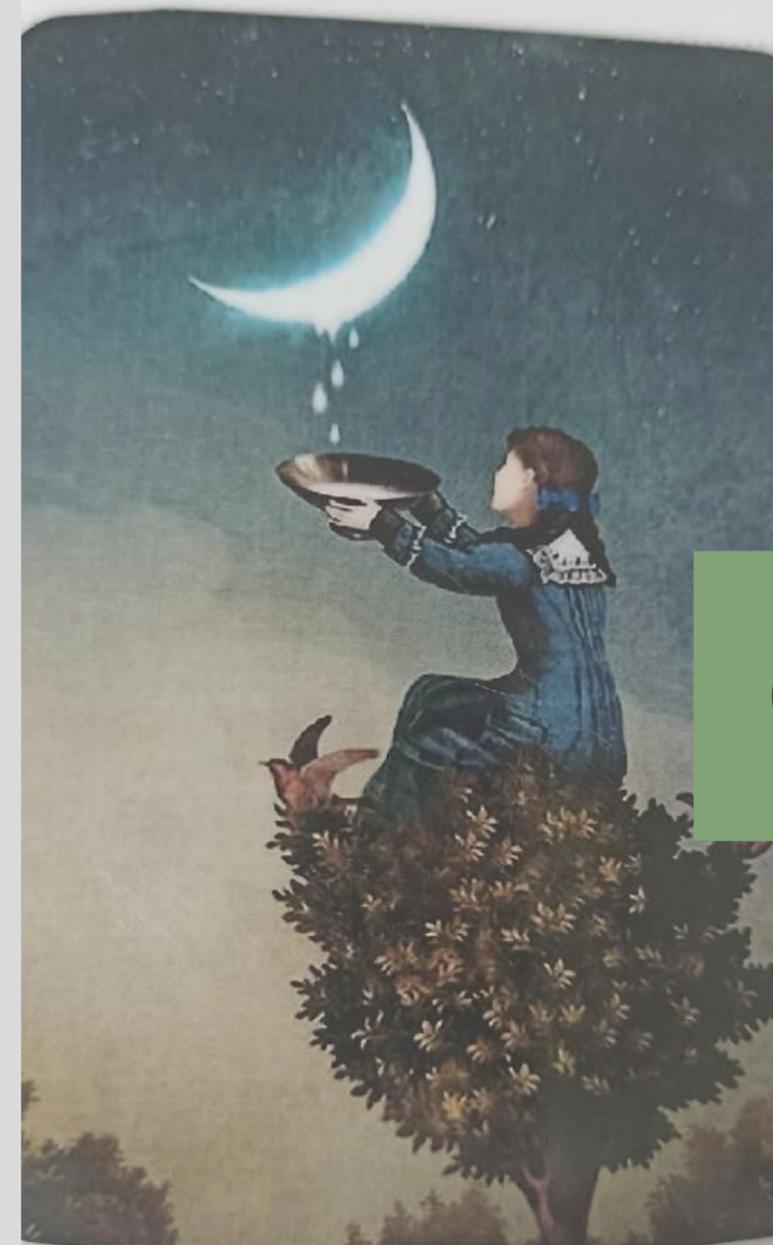
Как ни гнети дерево, оно все вверх растет.

Попадешься в руки — натерпишься муки.

Терпеть не беда, было бы чего ждать.

- Приведите примеры своих пословиц про терпение.
- Найдите связь между терпением и злостью. Связаны ли они у вас и как именно?
- Найдите свою пословицу. Про себя. Как она звучит?
- Задайте себе вопрос: "Сколько времени вы сможете жить так?"

- Как определяете, что терпению пришел конец. Как и чем заканчивается ваше фотопсихология, популярная психология #ленагромова терпение? А как бы вы хотели?



04

бонус "Карта дня"
алгоритм в 1 задании

День 5

ИЩУ СЛОВА

- вспомните тех людей, на которых есть обида. (Начните с 5 человек)
- пронумеруйте, кто на каком месте, от сильной обиды до слабой.
- проставьте уровень вашей обиды по шкале до 10.
- начните с самого слабого в списке, найдя слова, которые вы могли бы ему сказать. Важно представить его рядом с собой.
- обратите внимание на каком расстоянии находится собеседник. Мысленно отрегулируйте так, как было бы комфортно вам. Почему вы выбрали именно это расстояние. Есть ли связь между агрессивностью собеседника?
- вслух произнесите те слова, которые вам хочется ему сказать.
- наблюдайте за своими чувствами.
- кто из собеседников вас мог бы услышать? В каком месте списка он находится? Есть ли связь с уровнем вашей обиды?
- кто из списка пугал вас больше всего? Кому трудно было найти слова? От кого хотелось убежать? С кем хотелось плакать? Кому хотелось врезать без слов?
- можете ли вы повторить опыт с более безопасной фигурой?



05

бонус "Карта дня"

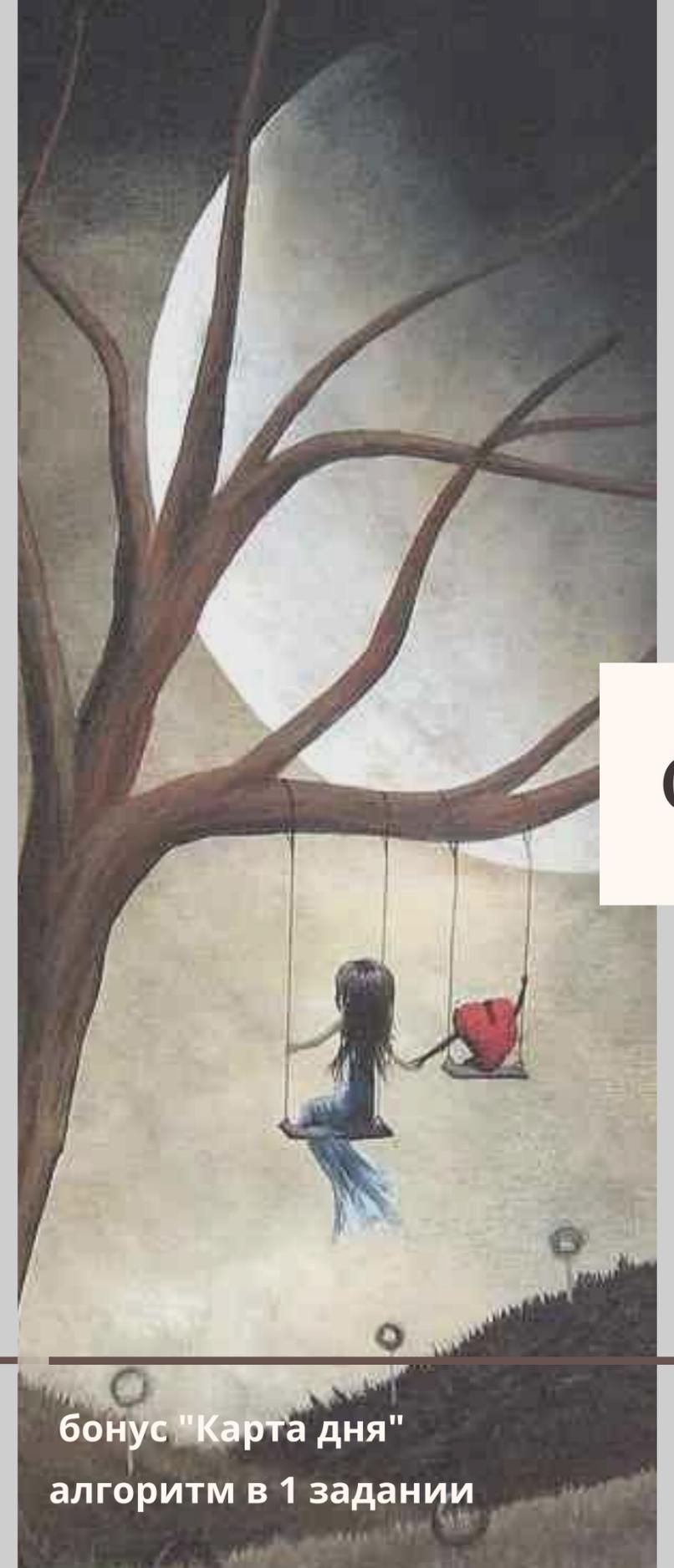
алгоритм в 1 задании

День 6

ИЩУ ДЕЙСТВИЯ

- продолжаем работать со списком с предыдущей страницы или можно составить новый.
- Посмотрите на каждого из списка. Какими словами или действиями эти люди проявляют свою злость?
- Каждому из списка нужно найти уникальное запрещающее движение, обозначающее:
 - не сейчас.
 - со мной так нельзя.
 - прекрати.
 - не дам.
 - стоп, дальше хода нет.
 - и грубое говорящее действие (фак, фига и т.д.)

Важно представить каждого из списка, резко вытянуть руку вперед и сказать "СТОП!"
фотопсихология, популярная психология #ленагромова
Чем громче, тем лучше. Повторить упражнение несколько раз.



06

бонус "Карта дня"
алгоритм в 1 задании

День 7

УЧУСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

- Лежа, не расслабляясь произвольно, почувствуйте свое тело. Отметьте, где у вас чувствуются боли – головная боль, боль в спине, желудочный спазм и т.п.
- Почувствуйте, где есть зажимы. Не «входите» в зажим, и ничего с ним не делайте.
- Осознайте напряжение глаз, шеи, вокруг рта.
- Дайте своему вниманию систематически пройти по ногам, нижней части туловища, рукам, груди, шее, голове.
- Если вы заметите, что лежите сгорбленно - исправьте положение. Не делайте резких движений, дайте ощущению себя мягко развиваться.
- Заметьте тенденцию вашего организма к саморегуляции – тенденцию отпустить что-то в одном месте, потянуть в другом и пр.
- Выберите одно из наиболее ярких ощущений, например, головную боль (усталость, напряжение и т.п.). Сконцентрируйте свое внимание на нем, и наблюдайте, дайте спонтанно развиваться фигуре/фону. Дайте процессу рассасывания боли происходить самому по себе, без вмешательства и без предварительных идей. Просто следите за тем, как происходит изменение боли.
- Сравните ощущение.
- Найдите подходящую картинку этого покоя.
- Подышите, запомните это ощущение.

07



бонус "Карта дня"
алгоритм в 1 задании

Благодарю за прохождение программы

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ

Какое задание было
самым легким?
Самым сложным?

Что удалось
осознать в процессе
урока?

Какие навыки
будете применять?

