Агрессия

Агрессия

Агрессия – это модель поведения, т.е. поведение (физическое или словесное), которое направлено на причинение вреда кому-либо. Как правило, агрессивное поведение – это негативная реакция на созданную другими, ситуацию фрустрации, когда возникают препятствия на пути к цели или ущемляются интересы. При этом не имеет значение, была эта ситуация создана специально (с враждебным намерением) или нет.

Агрессивное поведение может быть *прямым*, когда человек не скрывает свою агрессию от окружающих. Проявляется это различными способами, начиная от высказывания угроз в сторону собеседника и заканчивая непосредственными агрессивными действиями. Также агрессивное поведение может быть *косвенным*, когда агрессия скрывается под неприязнью, ехидством или иронией. Косвенной агрессией человек давит на «жертву».

Агрессивные действия

- Физическая агрессия (нападение)
  • Косвенная агрессия (злобные сплетни, шутки, взрывы ярости — топанье ногами)
  • Склонность к раздражению (готовность к проявлению негативных чувств при малейшем поводе)
  • Негативизм (манера поведения, когда человек становится в оппозицию, от пассивного сопротивления до активной борьбы)
  • Обида (зависть и ненависть к окружающим за их действия – реальные или вымышленные)
  • Подозрительность (от недоверия и осторожности до убеждения, что все люди вокруг приносят вред)
  • Вербальная агрессия (выражение негативных чувств через словесные формы – крик, визг, ругань, проклятия, угрозы)

Виды агресии

- Агрессия может быть ***конструктивной***, когда отсутствует злой умысел нанести кому-либо вред. В таком случае агрессивное поведение сводится к оборонительным или непреднамеренным действиям, или к агрессии, как самоутверждению.
- При ***неконструктивных*** агрессивных действиях – умысел нанести кому-либо вред, является основой выбора агрессивного поведения, как способа взаимодействия. Агрессия может быть направлена не только во вне, но и на собственную личность, что проявляется, как правило, суицидальным поведением или самоповреждением, например, когда подростки наносят разрезы на предплечья. Детская или подростковая агрессия имеют свои особенности, об этом чуть позже, в следующих статьях.

Методы профилактики агрессии

- **1. Психологическая настроенность на предвидение** развитие ситуации по негативному сценарию (система контролируемого страха). Это подразумевает, что Вы готовы к агрессивности как возможному способу действий вашего партнера по переговорам. Кстати, иногда **ход проницательного предвидения** (« Я знал, что вы сейчас будете пытаться давить»), позволяет противоположной стороне быстро менять тактику, поскольку сразу показывает вашу защищенность от подобного способа взаимодействия.

Методы профилактики агрессии

- **2. Метод "кавычек"** В ответ на агрессивное высказывание описывается ситуация третьего лица и в эту ситуацию косвенно встраивается собственное отношение к происходящему: "Знаешь к моему другу подошли тоже с одной просьбой. Знаешь, что он ответил? А пошли бы вы все . . .!

- Какие агрессивные все таки люди стали! Но я думаю мы с тобой не будем опускаться до подобного уровня». Что любопытно, вы одновременно и произнесли желаемый ответную реакцию, и вроде бы остались в стороне от ответственности за высказывание. В более мягкой форме через иронию можно вспомнить подходящий анекдот или историю, где описывается нужная вам реакция человека на ситуацию давления.

Методы профилактики агрессии

- **Уход в безэмоциональность** . В том случае, если выражение ваших эмоций (мимика, пантомимика) резко снижается, то исчезает экран отслеживания эффективности производимого воздействия для вашего оппонента. К тому же сама по себе безэмоциональная речь является очень мощным фактором психологического давления. В среднем в нашей нормальной речи при активном разговоре с собеседником выражен так называемый волновой строй. Мы очень часто меняем высоту, тембр, энергетику голоса, в целом темпоритм нашей речи и прочее. Если это становится однообразным, ровным, без эмоциональным, то у вашего собеседника возникает ощущение вашего «панциря». Обычно люди очень быстро стараются выйти из коммуникации подобного типа.

Методы профилактики агрессии

- **Возврат ответственности** (описание картины). Это один из стандартных эффективных реакций на жесткие ситуации общения, "предупрежден, значит вооружен". При этом приеме через уточняющий прием человека заставляют вскрыть цели собственного поведения. «Я так понял, что ты пытаешься на меня давить. И чего ты этим хочешь добиться?» При таком заходе с вашей стороны оппонент по переговорам вынужден признаться в планировании собственного воздействия и вскрыть свои цели (если он подготовился ко второму плану переговоров, либо же он стушуется, поскольку ему надо осознать свою эмоциональную несдержанность. Для дополнительной поддержки этого приема просмотрите видеопрактикум «Шантаж» и отметьте данный ход защиты от давления в исполнении директора завода.

Методы профилактики агрессии

- Навык демонстрации уверенного поведения хорошо совмещается со стратегией **разрушения агрессии соперника по направлению его атаки** . Данная стратегия строится на понимании того, что в каждой агрессии заложен смысловой ключ для ее разрушения. Вспомним классический пример. Когда Уинстон Черчилль выступал в парламенте с непопулярной речью, где вынужден был в достаточно резкой форме критиковать поведение определенных слоев английского общества, вскочила одна из сидящих в зале дам и в гневе закричала «Да если бы Вы были моим мужем, то за такие слова я бы насыпала вам в кофе мышьяку!» Черчилль сделал паузу и проникновенно ответил «Мадам, если бы ***Вы*** были бы моей женой, то я бы с удовольствием этот яд выпил!»

Методы профилактики агрессии

- **Метод проективной игры.** Мы привыкли воспринимать людей с ярко выраженным игровым поведением как людей внутренне раскованных, защищенных. Поэтому расширение спектра игрового поведения в ситуации давления также является мощным защитным ходом. «И в этом месте Вашей речи я страшно испугался и чуть не падаю со стула!»;

Методы профилактики агрессии

- **Метод "парадоксальной интенции"** , т.е. поступать полностью в несоответствии с тем, чего ожидают от вас агрессоры. Вспоминается одна из рассказанных нам историй. Ей с нами поделилась одна из участниц семинара – тренинга. Попытаемся восстановить рассказ о первого лица. «Дело было в одном из сибирских городов. Прошла информация о том, что в городе прошла серия нападений на женщин и выдвинута версия о появлении маньяка. И вот как – то раз возвращаюсь очень поздно домой, вынуждена была задержаться на работе. А во дворе темно, фонарей нет, все соседи уже спят. Иду, боюсь. И вдруг из кустов выходят двое мужиков и хватают меня за руки. Я прямо обмерла. При этом умом понимаю, что надо что – то кричать. А вот ,что кричат обычно в таких случаях – не помню. И я, вспомнив первое, что пришло на ум – как заору на весь двор «ура – а-а!». Те кто меня держал буквально оторопели, потом резко бросают мои руки и обратно в кусты!» Прекрасная иллюстрация действия предложенного метода.

Методы профилактики агрессии

- **Навык переключения сознания** . В процессе давления на Вас, в тот момент, когда нет возможности активного сопротивления представьте, что ваш собеседник полностью лыс и у него по лысине ползает огромный оранжевый таракан (важно, чтобы образ был с непривычной образной нагрузкой). Представьте, что разговариваете с пьяной лошадью, смотрите телевизор и т.д. Не всегда, но помогает снять некоторую тяжесть психологического напряжения. Особенно если ваш образ заставит вас слегка улыбнуться.