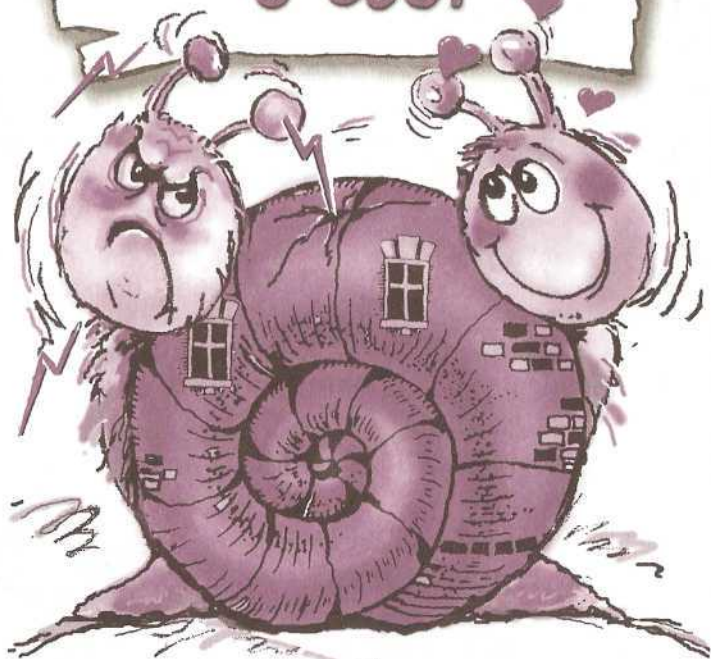


Як перемогти  
насилльника  
в собі



або  
ЩО ТИ ЗНАЄШ  
ПРО ЗЛІСТЬ

УКРАЇНЬСЬКА АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ

01004, Україна, Київ, вул.Горького, 4/2, тел. 234-83-68

**М**и розповімо тобі про злість.

Коли ми говорили про неї, вона з'являлася перед нами з різними обличчями.

Виявляється, вона може бути веселою, сильною, слабкою і навіть трохи сором'язливою.



Вона може мати різні назви. Розумні дорослі називають її агресією і насильством, а діти поміж себе - психами, злістю, інколи її плутають із силою або й просто ніяк не називають, а бояться і намагаються уникнути. А ровесників, які відкрито виявляють це, називають просто дурнями.

Ми часто звинувачуємо себе, коли всередині звучать слова: "Ненавиджу...", "Краще б тебе взагалі не було...", "Я хочу вбити тебе..."



## Що ти знаєш про злість?

Може вона твоя давня знайома, а можливо, ти ніколи не думав про неї.

**Що ти згадуєш, коли думаєш про неї?**

- Злитися - це погано.
- Негативні почуття потрібно стримувати.
- Коли когось охоплює злість - це страшно.
- Я не повинен злитися.

Ці твердження - як щит від злості. Люди вигадали їх, щоб захищатися від "поганих" почуттів.

Проте, коли ми користуємося цим щитом, важливо розуміти, що війна є війна.

*Поки злість слабка і маленька - щит буде надійно охороняти нас. Коли вона велика і сильна - вона може зірвати щит і зруйнувати тебе і те, що тебе оточує.*



Часто буває, що душа болить так, що хочеться розірвати, розбити все навколо. І тоді ми найчастіше намагаємося якось відійти від таких почуттів. Втікти так далеко, щоб ніколи не повертатися.

І це також спосіб захисту. Але що робити, коли ти біжиш, а злість наступає тобі на п'яти і не залишає тебе ні на хвилину?

*Якщо ми відганяємо від себе злість і агресію, намагаємося приховати їх, тікаємо від них чи просто звикаємо вважати їх внутрішніми ворогами, то вони дійсно стають такими. Вони довго накопичуються, збираються силами, хочуть, щоб їх помітили. І вони можуть вирватися раптово в найбільш недоречний момент, завдавши болю нам самим і тим, хто нас оточує. Тоді злість стає дією.*



Здавна люди намагалися скінчити війну миром. Можливо і для злості настав час викинути білий прапор? Та для початку варто хоча б повернутися до неї, перестати обзивати її гидкими словами і подивитися, що ж важливе вона намагається розповісти нам про нас самих.

Найчастіше ми чуємо, що агресія - це погано. Але ж у неї є початкова суть. Її можна визначити як "сліпий імпульс до самоствердження, до вираження всіх складових своєї істоти без розбору і виключень, без будь-якої думки про наслідки, без будь-якого врахування інших". Насправді, це сильна природна енергія, що може бути як руйнівником, так і будівничим.



Всі сили природної енергії, всі сили природи нейтральні.

Сила вітру, енергія сонця, атома, річок може породжувати катастрофи, а може запобігти їм. Вона може вбивати, а може захищати.

Це сумно, але насправді - люди досягли більших успіхів у підкоренні і використанні енергії сонця і річок, ніж у керуванні власною агресією і злістю.

**Якщо ти думатимеш про агресію як про енергію - це допоможе тобі дати їй раду. Просто треба знайти гарний і безпечний шлях використання надлишку енергії, яку дає злість.**

**Як поводить себе твій організм, коли ти злишся?**

Коли ти відчуваєш загрозу для свого благополуччя - хтось тебе штовхає, чи робить сердите зауваження, чи перед тобою тест, до якого ти відчуваєш себе невідповідним - твоє тіло автоматично починає рухатися швидше. Ці фізичні реакції чудові, коли потрібні фізичні дії в ситуації небезпеки, коли ти можеш бігти або опиратися - але більшу частину часу ти не можеш цього робити.

Коли батьки сварять тебе або ти пишеш в класі контрольну, - ні опір, ні втеча від ситуації не підходять. Тому, що при цьому почуття нікуди не діваються, і злість залишається всередині.

Твоє серце починає битися швидше, пульс прискорюється, дихання пришвидчується і стає поверхневим, в тебе з'являються "метелики в животі" і твої долоні пітніють.



**Що ти можеш з цим зробити?**

Спочатку давай виділимо, що є:

- злі думки,
- злі почуття,
- злі та агресивні дії.

Ми часто повторюємо слово "почуття". Це не випадково, тому, що часто-густо виявленню злості та насильства передують сильні почуття.

- ♦ **Пам'ятай, що злі та агресивні почуття і думки бувають у всіх людей.**
- ♦ **Коли вони з'являються, це означає, що ми не можемо отримати чи відстояти щось дуже важливе для себе.**

**Що ми не можемо отримати і що може викликати у нас агресивні почуття і провокувати агресивні дії?**

### 1 Увагу оточуючих

*Уявіть собі хлопчика, який прийшов до школи. Відразу він вдарив одного-іншого, відняв щось у дівчинки, і сів на парту. Хай багато хто не любить його за це, проте всі навколо знають, що він є на світі.*



### 2 Повагу до себе

(наприклад, ти хочеш щось довести)

*Тобі кажуть, що ти ще не доріс (не доросла), щоб мати свою думку. Нав'язують тобі стиль одягу, думку про твоїх друзів, вибирають за тебе, чим тобі займатися. І ти починаєш кричати на батьків, зухвало поводитися з вчителями, палити і затримуватися, нікого про це не попередивши, щоб довести, що щось значиш у цьому житті. І їм доведеться терпіти тебе таким.*



### 3 Безпеку

Здається, що найкращий спосіб захисту - це напад. Ти можеш помітити, що коли ти відчуваєш себе в небезпеці, ти поводиш себе агресивно, щоб оточуючі зрозуміли, що тебе не треба зачіпати.



До того, що ми не можемо отримати, можна ще віднести:

- впевненість;
- відчуття власної сили;
- самостійність;
- або ще щось, що потрібно саме тобі і про що не знає ніхто.

**Ось, що може спровокувати твій гнів.  
Подумай, як ти можеш отримати те,  
що для тебе важливо, іншим способом.**

Важливо розуміти, що **завжди є вибір**. Ти можеш продовжувати робити те, що ти робиш, якщо це тебе влаштовує, а можеш спробувати ще щось.

Якщо ти глузуєш, б'єш, принижуєш тих, хто тебе оточує, вони, може, й будуть слухати і робити те, що хочеш ти.

Але при цьому вони будуть:

- ✓ **боятися тебе;**
- ✓ **уникати;**
- ✓ **вважати тебе сильнішим;**
- ✓ **ненавидіти.**

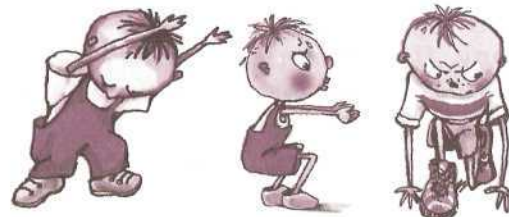
Але вони навряд чи будуть:  
поважати тебе;  
любити;  
розуміти тебе.

Чи цього ти хочеш?



### Що ти можеш зробити, аби «випустити пар»?

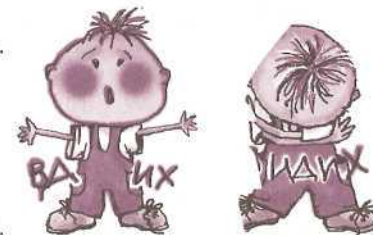
- ◆ **Побити боксерську грушу** (її може замінити подушка), порвати газету.
- ◆ Одним із варіантів можуть бути **заняття спортом.**



- ◆ **Ти можеш покричати там, де тебе ніхто не почує** і не заважатиме - викричати все, що накопало в тебе на душі - це буде безпечно і для тебе, і для тих, хто тебе оточує.



- ◆ Якщо ти не можеш піти і злість закипає в тобі - **зверни увагу на своє дихання.** Воно може стати уривчастим і неглибоким. Спробуй почати дихати глибоко і рідко. Коли ти відновиш спокійне дихання, твої почуття трохи заспокояться.



- ◆ **Не зоставляйся зі своїми почуттями наодинці.** Знайди когось, кому ти довіряєш, хто тебе вислухає і не осудить. І розкажи йому про свою злість і свій біль.



**Коли ми стримуємо почуття в собі —  
вони накопичуються.**

Коли ми говоримо про них - ми відчуваємо полегшення,  
у нас звільняється місце для інших почуттів.

♥ **Зупинися і спробуй зрозуміти**, чого ж ти хочеш насправді. Та це, напевне, найскладніше. Якщо ти зможеш знайти психолога чи соціального працівника, звернися до них за допомогою.

♥ **Згадай, що злість - це енергія. А енергію можна спрямувати** в різні русла. Коли ти сердишся на когось, ти можеш всю енергію цієї злості спрямувати на якусь справу - те, що ти довго не міг або не хотів робити, що тобі не подобається. Це може бути ненависне прибирання або прання, чи ще щось. Віддай цим своїм ворогам всю свою злість, що накопичилась.

♥ **Ти можеш намалювати свої почуття і написати листа** людині, на яку ти злишся (і зовсім не обов'язково відсилати цей лист. Головне, висловити в ньому все, що ти хочеш). Справа не в тому, відчувати чи не відчувати злість. Справа в тому, в яких формах ти її виражатимеш.

**Пам'ятай, що вибір завжди є. І його робиш ТИ.**

В кінцевому рахунку, саме від тебе залежить,  
як ти ставишся до світу і як світ ставиться до тебе.

**Тобі вирішувати — бути насильником над собою  
і над іншими чи шукати інших шляхів.**



Автори - К.Бабенко, І.Дідковська  
Керівник проекту - В.Бондаровська  
Дизайн - М.Гейко

**УКРАЇНЬСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ**

01004, Україна, Київ, вул. Горького, 4/2, тел. (044) 234-83-68