



Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"

Агрессивность: от понимания причин к управлению реакциями

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru



Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>



YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>



почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522



Об авторе

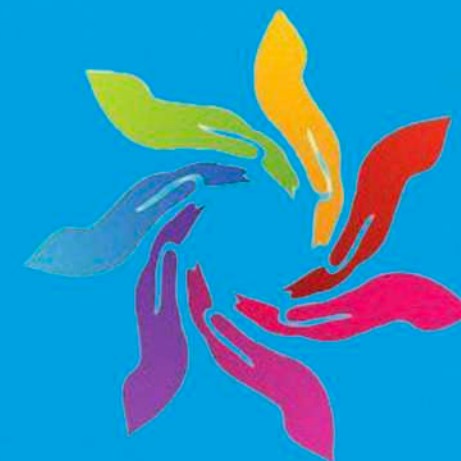
Светлана Ковешникова



- Психолог-сексолог
- Консультант по детско-родительским отношениям
- Клиент-центрированный терапевт

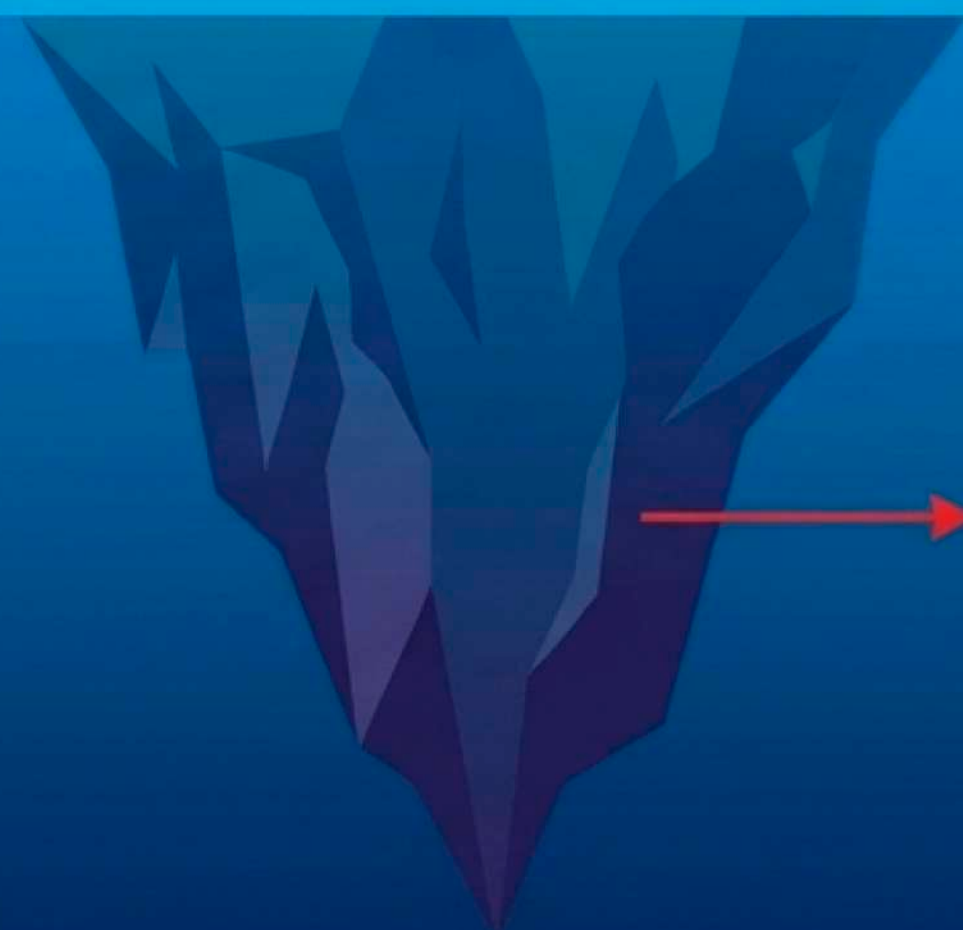


«Психолог в моём понимании — это не безучастный интерпретатор событий жизни клиента, а участливый проводник, который готов разделить непростые эмоции и пройти этот сложный путь вместе с клиентом, помогая и поддерживая».



АГРЕССИЯ

- Поведение (ситуативный акт)
- Действие, направленное на причинение вреда (Р. Бэрон)
- Форма отреагирования стресса и фрустрации



АГРЕССИВНОСТЬ

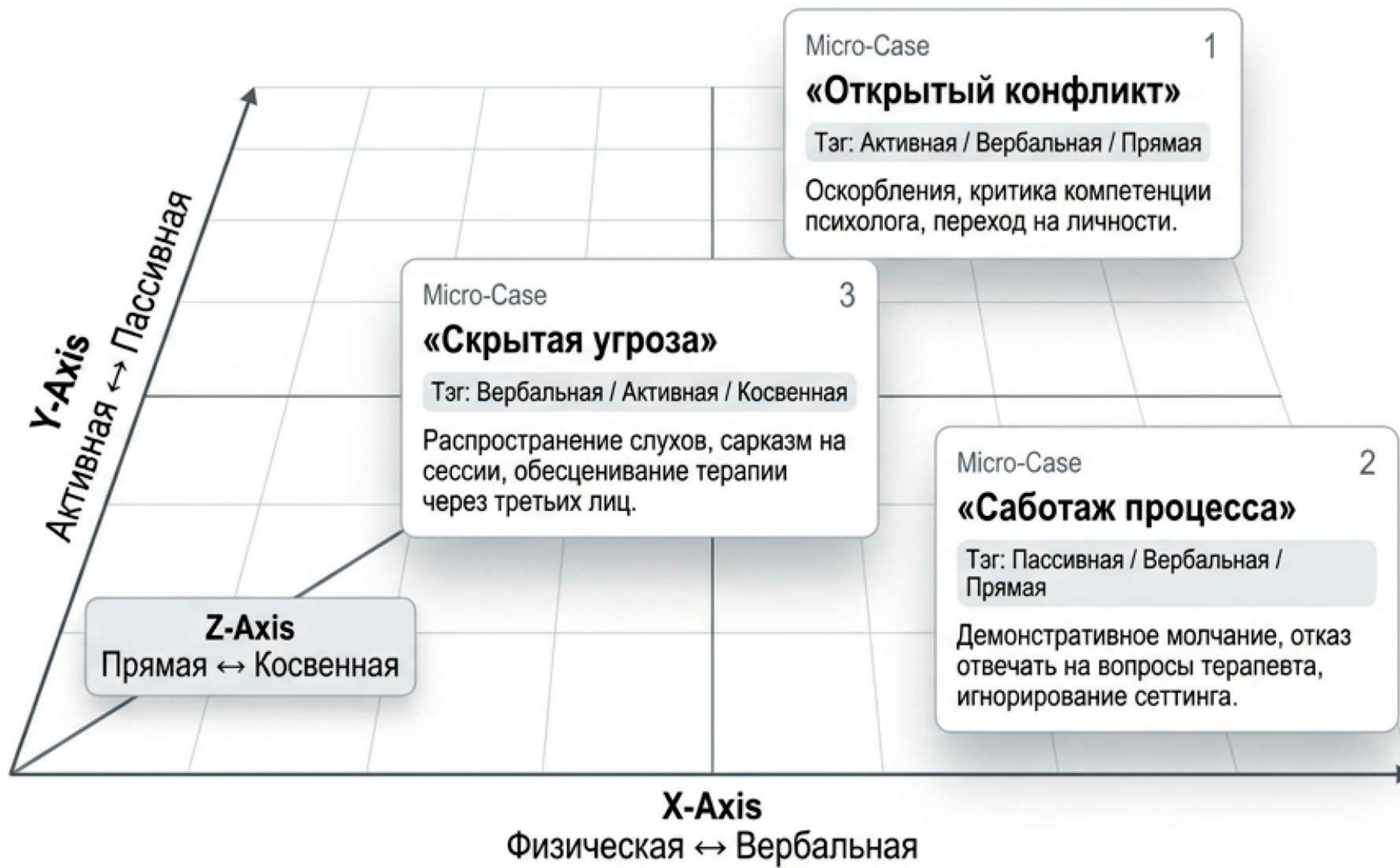
- Черта личности (базовая готовность)
- Устойчивая системная характеристика и предрасположенность (А. Реан)
- Определяет постоянство деструктивных моделей поведения

“

Взгляд К. Лоренца: «Агрессия — биологически нейтральный механизм выживания». Для практикующего психолога это означает дестигматизацию клиента: агрессия — это не «плохой характер», а эволюционный сигнал о нарушении границ или витальной угрозе.

Диагностическая матрица А. Басса (Клинические проявления)

Антикризисный консультационный
психологический центр
"Я АКТИВ!"

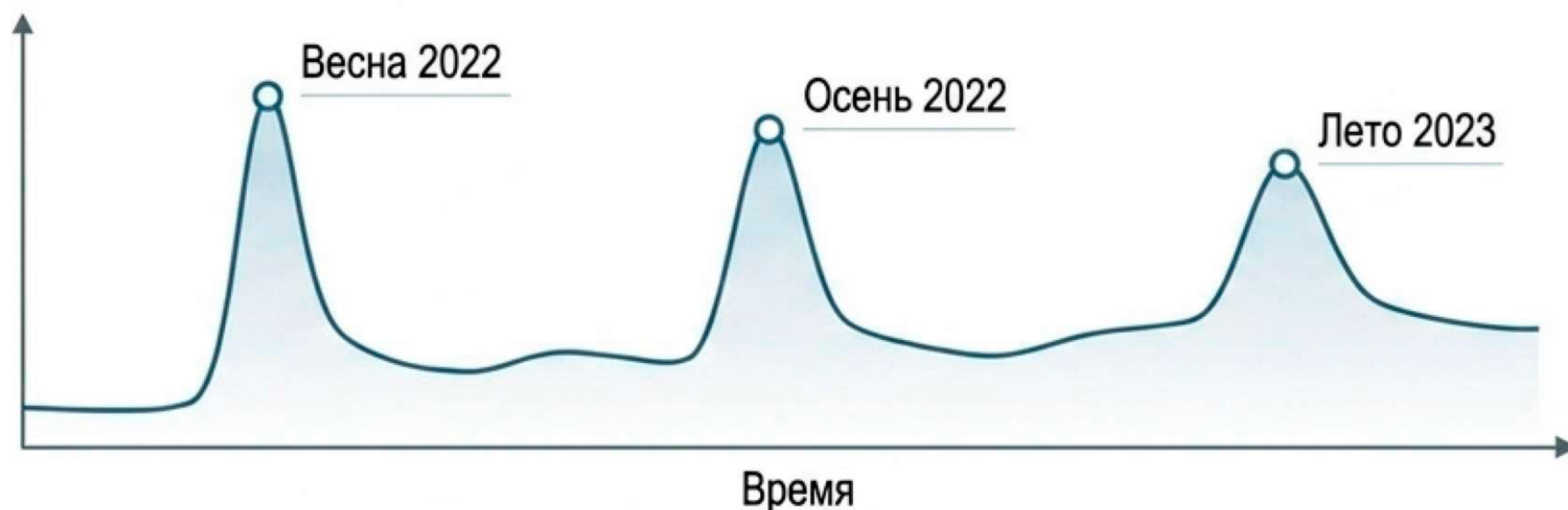


❗ Точная классификация помогает терапевту не вовлекаться эмоционально, а анализировать структуру защиты клиента.

Актуальность 2026 года: Эволюция социальной напряженности



Уровень агрессии в Рунете (Данные Крибрум)



1. Рост социальной напряженности

Исторические макро-кризисы (2022-2024 гг.) сформировали устойчивую привычку к поляризации мнений и защитно-агрессивному поведению.

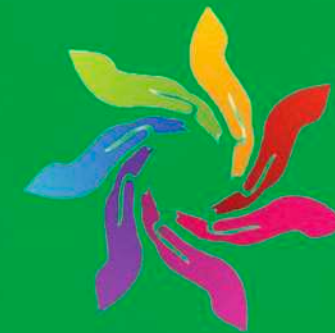
2. Базовый уровень дистресса

Хроническая усталость и перегрузка нервной системы снижают порог толерантности к фрустрации.

3. «Цифровая агрессия»

Анонимность и кибербуллинг нормализовали экстремальные формы вербального насилия, которые клиенты переносят в реальную жизнь и терапию.

Современные запросы в кабинете: Лицевая сторона агрессии



Вспышки гнева (Импульсивность)

Проявление: Внезапная потеря контроля, вербальные атаки, разрушение отношений.

В фокусе: Дефицит навыков эмоциональной регуляции (цель для ДБТ-навыков).

Скрытая потребность: Восстановление безопасности и контроля над хаосом.

Аутоагрессия (Вред себе)

Проявление: Селфхарм, расстройства пищевого поведения, рискованное поведение.

В фокусе: Перенаправление невыносимой душевной боли в физическую.

Скрытая потребность: Заглушение внутренней пустоты, наказание «плохого Я».

Пассивная агрессия (Саботаж)

Проявление: Хронические опоздания, забывчивость, «случайные» нарушения границ в семье и на работе.

В фокусе: Страх открытого конфликта при сильном внутреннем несогласии.

Скрытая потребность: Легализация права на отказ и установление личных границ.

Архитектура срыва: Биопсихосоциальная модель триггеров



Агрессивный акт — результат одновременного давления среды, истощения ресурса и когнитивной ошибки.

Особенности диагностирования: Первичные признаки агрессии на сессии



Прямая агрессия в кабинете — редкость. Практикующему психологу чаще приходится сталкиваться со скрытым саботажем или отыгрыванием (acting out), маскирующимися под другие эмоции.

Уровень 1: Пассивная агрессия

- **Маркеры:** Длительное молчание, слезы без запроса на сочувствие.
- **Скрытый посыл:** «Вы бесполезны, терапия не работает.»
- **Интервенция:** Техника парадоксального присоединения.

Уровень 2: Нарушение сеттинга

- **Маркеры:** Опоздания, контроль времени, срывы оплаты.
- **Скрытый посыл:** Попытка доминировать.
- **Интервенция:** Ассертивный возврат к границам.

Уровень 3: Отыгрывание (Acting out)

- **Маркеры:** Резкое ухудшение после успешной сессии, физическая разрядка.
- **Скрытый посыл:** Защита от близости, зависть.
- **Интервенция:** Блокировка отыгрывания, перевод импульса в слова.



Внимание! Маркировка ненависти под любовь. Неестественная, чрезмерная благодарность клиента часто является реактивным образованием — защитой от мощного неосознаваемого гнева.

Опросник Басса-Дарки: Дифференциация видов агрессии



Тест STAXI-2: Оценка природы гнева (Ситуация vs. Личность)



S-Anger (Гнев как временное состояние)

- **Суть:** Аффективная реакция «здесь и сейчас».
- **Причины:** Нарушение границ, острая фрустрация.
- **В кабинете:** Клиент спокоен, но дает яркую вспышку при затрагивании триггерной темы.
- **Стратегия психолога:** Валидация эмоций, техники заземления (5-4-3-2-1), ситуативная поддержка.



T-Anger (Гнев как черта - Агрессивность)

- **Суть:** Индивидуальная диспозиция воспринимать мир как враждебный.
- **Причины:** Парадоксальная социализация, социализация, подавление потребностей.
- **В кабинете:** Постоянный фоновый негативизм, эгоцентричность, цинизм.
- **Стратегия психолога:** Длительная КПТ-работа с глубинными убеждениями, формирование навыков ННО.



Вектор гнева: Высокий уровень подавления гнева внутрь (Anger-In) напрямую коррелирует с риском тяжелых психосоматических расстройств и депрессии.



Проективная диагностика: Прогнозирование риска «Отыгрывания»

При алекситимии или социально-желательном поведении прямые опросники не работают. Тест руки (Э. Вагнер) вскрывает бессознательную готовность к физическому действию.



$$\left(\text{Агрессивность} + \text{Директивность} \right) \text{ МИНУС } \left(\text{Коммуникация} + \text{Аффектация} + \text{Зависимость} \right) = \text{Вероятность открытого насилия}$$

Если деструктивные тенденции значительно превышают способность к эмпатии — **риск физического нападения крайне высок.**

Управление рисками (по И. Любачевскому)

1. Наличие детального плана и фантазий о насилии.
2. Низкий самоконтроль по тесту.
3. Наличие доступа к средствам реализации.

Экстренное действие: При высокой угрозе причинения вреда психолог обязан оценить необходимость нарушения конфиденциальности ради безопасности жертвы (ст. 125 УК РФ).

Дифференциальная диагностика: Агрессия как симптом vs. Здоровая реакция

Критерии	Здоровая реакция (Гнев)	Депрессия (аутоагрессия)	ПТСР / Травма	Расстройства личности
Триггер	Нарушение границ	Бессилие, вина	Флешбэки	Угроза Эго, отвержение
Продолжительность	Угасает после снятия фрустрации	Хроническая фоновая дисфория	Резкая вспышка, переход в стыд	Затяжная ярость, колебания
Вектор (Мишень)	На источник проблемы	На себя (суицидальный риск!)	Генерализованная («мир опасен»)	На психолога (перенос)
Самоконтроль	Сохранен (слышит аргументы)	Снижен из-за истощения	Временно утрачен («бей»)	Зависит от расстройства, отыгрывание
Стратегия	Валидация, поиск решений	Оценка риска, психиатр	Техники заземления (5-4-3-2-1)	Жесткий сеттинг, нейтральность

Резюме для специалиста: Агрессия — это всегда заблокированная потребность или защита. Прежде чем купировать гнев, определите его истинную клиническую природу.

Когнитивная реструктуризация: Разрыв петли гнева (КПТ)



Механизм:

Мысли — это гипотезы, а не факты.
Цель — выявить когнитивное искажение до наступления аффекта.

Практика:

Перевод жестких триггеров («Он должен...», «Они меня бесят») в гибкие, конструктивные формулировки.



Навык С.Т.О.П.: Экстренное прерывание аффекта

С

Стойте

Не поддавайтесь импульсу, не делайте резких движений.

Т

Только шаг назад

Сделайте физический или мысленный шаг назад, глубоко вдохните.

О

Осмотритесь

Оцените внутренние чувства и внешнюю реальность без осуждения.

П

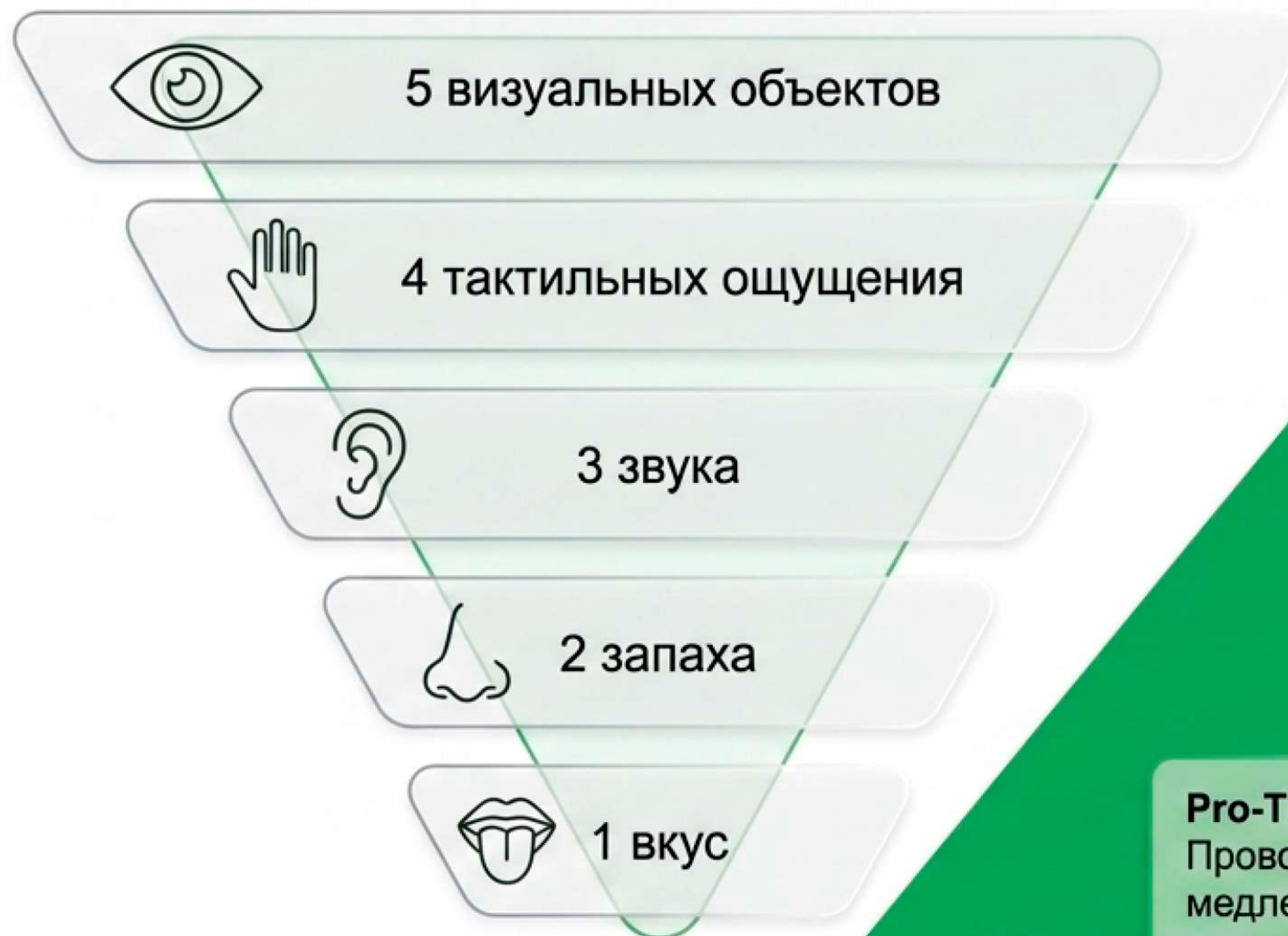
Попытайтесь действовать осознанно

Выбирайте эффективность вместо желания быть «правым».



Техники заземления: Возврат в «Здесь и Сейчас»

Нейробиология: Использование сенсорного фокуса переключает мозг с
амигдалы (страх/гнев) на префронтальную кору (анализ).



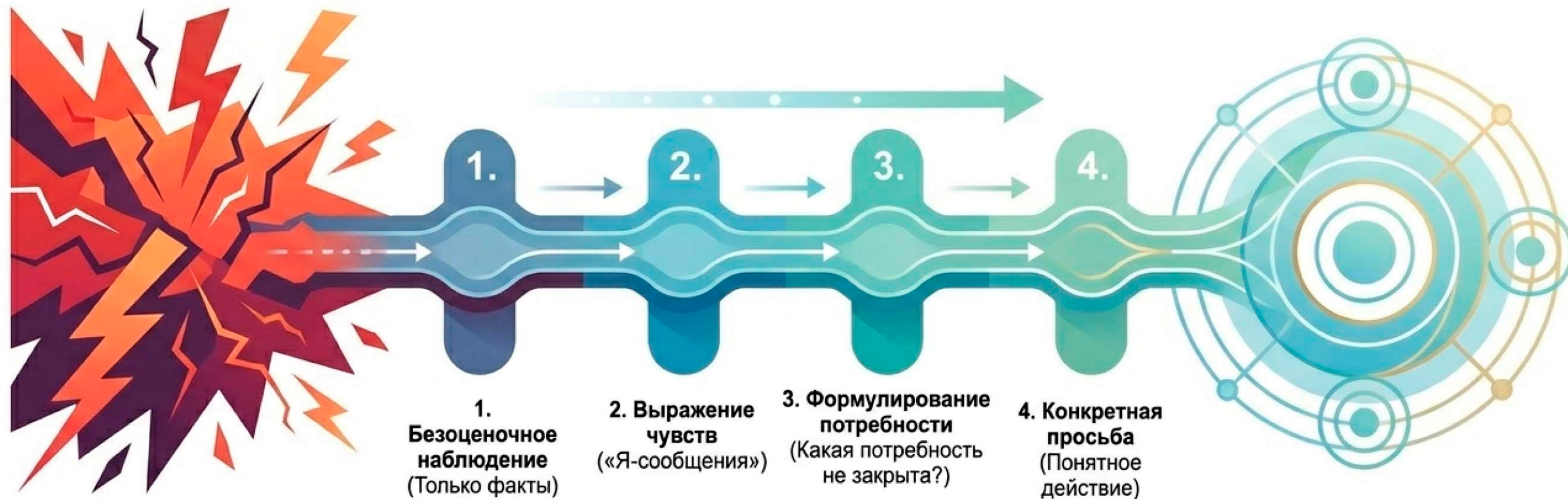
Pro-Tip для психолога:

Проводите клиента через эту технику
медленно, моделируя глубокое
дыхание собственным примером.



Ненасильственное общение (ННО): Экологичное выражение гнева

Базовый принцип: Гнев — это сигнал о заблокированной или неудовлетворенной потребности (по М. Розенбергу).





Навык Т.Р.У.Д.: Физиологическая перезагрузка при ярости



Температура

Холодная вода на лицо (30 сек) активирует вагусный нерв, мгновенно снижая частоту сердечных сокращений.



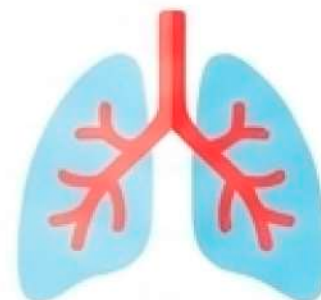
Релаксация

Парная мышечная релаксация (напряжение -> расслабление) для снятия телесного панциря.



Упражнения

Интенсивное, короткое кардио для сжигания избытка адреналина.



Дыхание

Успокаивающее дыхание (выдох длиннее вдоха) для активации парасимпатической системы.

Безопасная разрядка: Сублимация остаточного напряжения



ДО



ПОСЛЕ

«Письмо гневу»

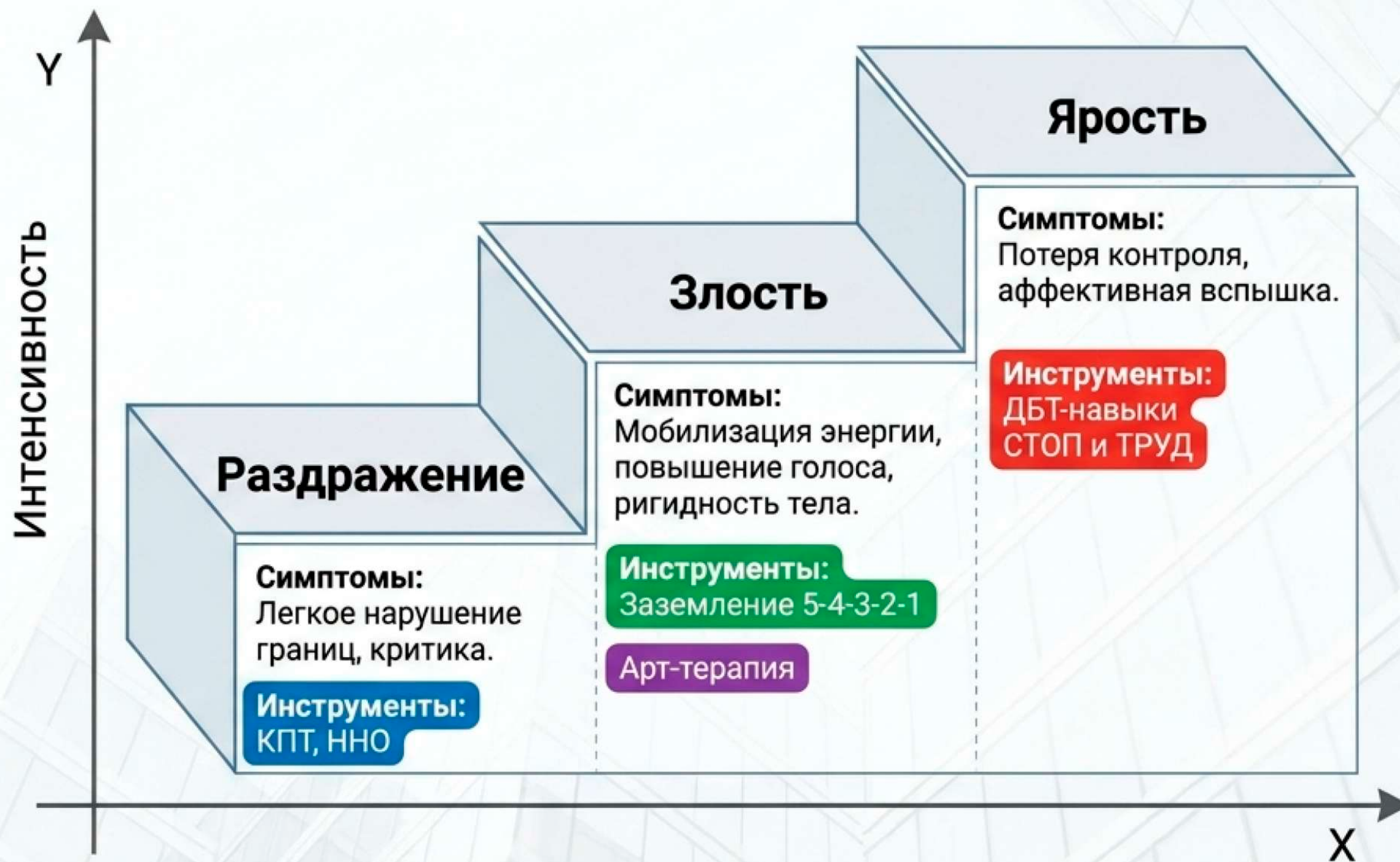
Написание письма самому гневу (или от лица гнева), а не обидчику. Помогает экстернализировать эмоцию.

Экспрессивное рисование

Фокус на физическом давлении карандаша на бумагу для безопасного сброса мышечного напряжения.



Матрица интервенций: «Лестница гнева»

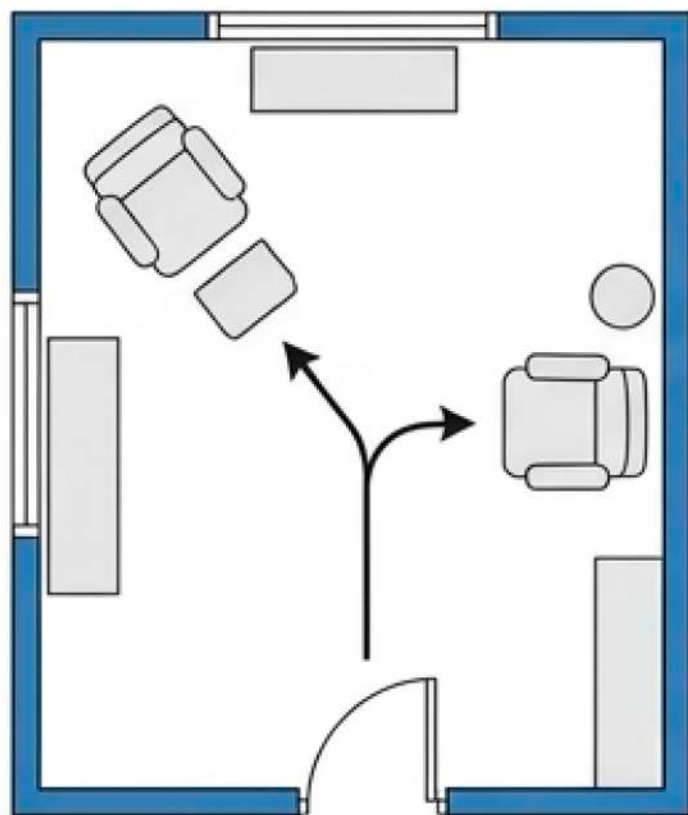




Управление рисками: Физическая и клиническая безопасность

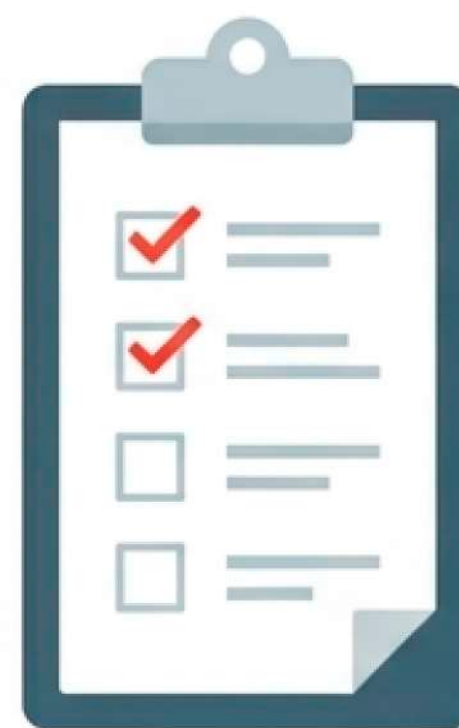
Психолог не обязан терпеть насилие. Базовые принципы защиты при острой агрессии клиента.

Организация пространства



- ✓ **Доступность выхода:** Кресло психолога всегда располагается ближе к двери. Не блокируйте себе путь к выходу.
- ✓ **Тревожный протокол:** Наличие тревожной кнопки или кодового слова с администратором Центра.
- ✓ **Устранение триггеров:** Отсутствие тяжелых/острых предметов в зоне свободного доступа.

Оценка угрозы (по И. Любачевскому)



Внимание: Угроза подлинная или сфабрикованная?

- ⚠ **План и средства:** Есть ли у клиента детализированный план и доступ к оружию насилия?
- ⚠ **Анамнез:** Были ли эпизоды насилия или импульсивного отреагирования в прошлом?
- ⚠ **Статус:** Является ли агрессия следствием острого психоза или химического опьянения?

“**«Угроза — это не материал для терапии, это сигнал для экстренных действий. Ограничение физической агрессии — первый шаг к сохранению терапевтического альянса».**



Контрперенос и ловушка выгорания

Скрытые механизмы разрушения психолога через подавление собственных эмоций.





Этические границы и правовые риски

Когда защита жизни важнее терапевтической тайны.

Угроза специалисту

- **Условие:** Прямая вербальная/физическая угроза психологу.
- **Действие:** Немедленная остановка сессии. Право на отказ от работы с клиентом.

Угроза третьим лицам (Гомицид)

- **Условие:** Намерения причинить вред другому.
- **Правовое поле:** Ст. 125 УК РФ «Оставление в опасности».
- **Действие:** Конфиденциальность снимается. Обязанность предупредить жертву или полицию.

Риск суицидального поведения

- **Условие:** Наличие плана и средств.
- **Действие:** Антисуицидальный контракт. Передача контактов скорой помощи. Для несовершеннолетних — обязательное уведомление родителей.

ВАЖНО: Границы конфиденциальности и условия их нарушения обсуждаются с клиентом на первой сессии при заключении информированного согласия.



Искусство валидации: Право на гнев

Как признать чувства клиента, не подкрепляя деструктивное поведение.

	✓ ВАЛИДАЦИЯ (Признание эмоции)	✗ ОДОБРЕНИЕ (Подкрепление действий)
Суть	Принятие реальности чувств («Я вижу, что тебе больно/ты злишься»).	Согласие с искаженной логикой («Ты правильно сделал, что оскорбил»).
Фокус	На скрытой потребности (страх, уязвимость).	На поиске виноватых и внешней агрессии.
Сеттинг	«Абсолютно нормально испытывать ярость... но в кабинете мы говорим словами, а не кричим».	Позволение клиенту нарушать время сессии или оскорблять психолога.

💬 Ассертивность терапевта (Прямая конфронтация)

«Вы знаете, ваша фраза сейчас прозвучала для меня обидно. Мне показалось, что вы захотели меня оскорбить. Что вы сейчас чувствуете?» (Возврат ответственности клиенту без агрессии).



Анализ опыта: Скрытая агрессия на сессии

Как перевести пассивную агрессию в конструктивный диалог (на основе клинического опыта).

Негативная терапевтическая реакция

- **Симптом:** Клиент жалуется, что терапия делает только хуже, стремясь бессознательно «победить» психолога.
- **Интервенция (Присоединение):** «Да, похоже, я оказался никудышным терапевтом. Давайте обсудим сроки завершения».
- **Эффект:** Разрыв шаблона. Клиент открывает истинную боль: «Я так и знал, что вы меня бросите».

Провокация агрессии (Разворот на себя)

- **Симптом:** Пациент чрезмерно угождает, маркируя ненависть под любовь.
- **Интервенция:** Допустить безопасную неидеальность (пригласить в кабинет на 2 минуты позже).
- **Анализ:** «Рационально вы понимаете, что это мелочь, но внутри чувствуете злость. Нам важен именно этот уровень».

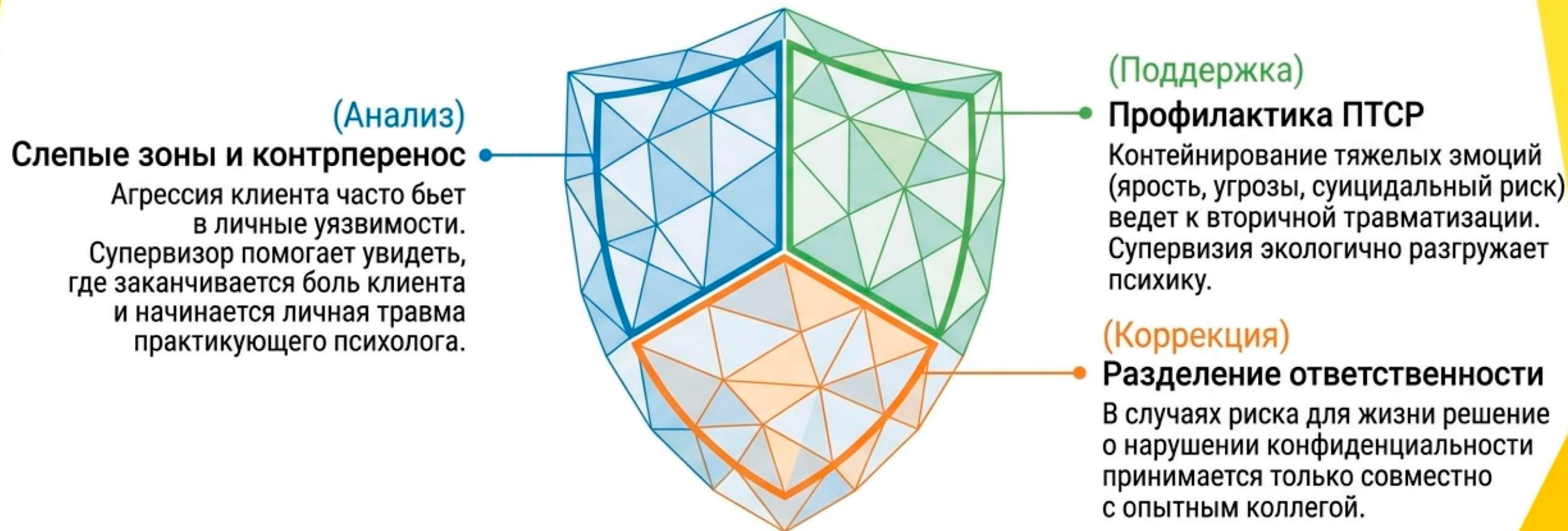
Отыгрывание (Acting out)

- **Симптом:** Молчание, хлопанье дверью, швыряние предметов.
- **Реакция:** Не нападать в ответ. Назвать импульс: «Похоже, сейчас в вас столько злости, что для нее не хватает слов».



Супервизия: Необходимый щит психолога

Почему работа с агрессией невозможна в профессиональной изоляции.



Золотое правило Центра «Я АКТИВ!»

«Сложный клиент — это не повод для стыда за свою "некомпетентность", это повод для немедленного выноса кейса на супервизию».



Арсенал: Ресурсы для специалиста и клиента

Инструменты саморегуляции и методическая база для интеграции в практику.

Для клиента (Назначения между сессиями)



ДБТ-навык СТОП: Стойте -> Только шаг назад -> Осмотритесь -> Попробуйте действовать осознанно.



ДБТ-навык ТРУД: Температура, Релаксация, Упражнения, Дыхание (экстренное снижение аффекта).



Заземление: Аудио-гиды по мышечной релаксации (Джекобсон), приложения "АнтиПаника".



Арт-терапия: Дневник гнева, техника «Письмо гневу».

Для практикующего психолога



Методическая база: К. Лоренц («Агрессия»), Э. Фромм («Анатомия деструктивности»), М. Розенберг (ННО).



Комьюнити: Участие в интервизорских группах Антикризисного центра «Я АКТИВ!».



Личная терапия: Проработка собственных границ и реакций на агрессию.



Чек-лист психолога: Аудит после сложной сессии

10 вопросов для быстрой оценки профессиональной
позиции и безопасности.

Блок 1: Состояние и границы

- ☒ Удалось ли мне сохранить эмоциональную нейтральность во время вспышки клиента?
- ☒ Не пытался ли я "сглаживать углы", одобряя деструктивное поведение?
- ☒ Четко ли я обозначил рамки сеттинга после их нарушения?
- ☒ Чувствую ли я сейчас вину, страх или гнев, которые забираю с собой?
- ☒ Нужна ли мне супервизия по итогам этой встречи?

Блок 2: Оценка рисков и интервенции

- ☒ Оценил ли я реальный риск физического вреда (клиенту или третьим лицам)?
- ☒ Понятна ли мне скрытая потребность, стоящая за агрессией клиента?
- ☒ Смог ли я вернуть клиенту ответственность за его эмоции (без обвинений)?
- ☒ Дал ли я клиенту инструменты для экологичной разрядки (ДБТ-навыки, заземление)?
- ☒ В безопасности ли я сейчас как специалист?



Фундаментальный итог: Понимание природы агрессии

Агрессия — это заблокированная потребность и искаженный призыв о помощи.

Отделяйте поведение от личности

Гнев — нормальная эмоция, но деструктивные формы его выражения требуют коррекции.

Безопасность первична

Терапия невозможна без строгих рамок и защиты пространства практикующего психолога.

Агрессия скрывает боль

За нападением на терапевта стоит страх отвержения или перенос травматичного опыта.

Лечение через принятие

Экологичное контейнирование гнева учит клиента справляться со своими аффектами в жизни.

Концепт:
Агрессивность многомерна.
Это не просто «плохой характер», это сложная система, где биологические триггеры, социальные фрустрации и **КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ** сливаются воедино.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru



Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>



YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>



почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522