

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Об агрессии в отношениях

Давайте поговорим об агрессии в отношениях. Что такое агрессия – это любое действие по отношению к другому человеку предпринимаемое для удовлетворения своих желаний, действие, предпринимаемое для изменения привычного положения вещей в контакте. Фактически говоря психологическим языком, это вторжение в психологические (а может и физические) границы другого человека. Обычно под агрессии в быту понимаются, какие-то невербальные или вербальные угрожающие действия, махание кулаками, крик, оскорбление, угрозы и тд. То есть все то, что обычно вызывает страх, ужас, стыд и другие неприятные эмоции. Однако как показывает терапевтическая практика, вышеперечисленные эмоции могут вызывать очень разные агрессивные действия одного человека к другому. Фактически агрессивными по определению являются следующие высказывания – я тебя люблю, у меня к тебе столько нежности, ты такой классный, я злюсь на тебя, ненавижу тебя и т.д. Все это агрессия, поскольку направлена на изменения стабильной ситуации контакта. Другому человеку к этому нужно к этому как то отнестись. И чем непривычна агрессия, тем она сильнее. Если муж с женой только ругаются, и вдруг он скажет что любит ее это будет гораздо большая агрессия, чем, если бы он сказал о злости или даже о ненависти. Поскольку от другого потребует качественно новое, непривычное поведение.

Возможно, внимательный читатель удивится, как это может быть агрессивней высказывание – у меня так много к тебе нежности. Как показывает терапевтическая практика, достаточно часто подобного рода высказывания вызывают массу сложных для переживания эмоций. А действительно, что делать с этой нежностью другого человека? Как на нее реагировать? Куда на пример понятнее, привычнее реагировать на такие слова – я злюсь на тебя, или подобные высказывания. Тут можно, в конце концов, просто послать. А на нежность? Послать не получится, нужно как-то реагировать. Вот и получается, что в терапии (да и в жизни тоже) не угадаешь какие предъявленные клиенту эмоции, будут для него легко или тяжело переживаемы. Тогда осторожный читатель предложит вообще не трогать других. Хорошее предложение, но малореалистичное, поскольку многие наши потребности удовлетворяются именно в контакте с другими людьми. Поэтому остается только предъявлять и получать обратную реакцию. А вот какой она будет – не известно. У каждого из нас очень разные психологические границы, вот и предъявляя другому свои агрессивные чувства мы с вами исследуем границы другого человека и свои собственные рядом с ним. В общем, процесс увлекательный, интересный и зачастую непростой. Поскольку почти наверняка вы столкнетесь с разными эмоциями по поводу ваших и вашего партнера предъявлений.

Наверное, худшее, что можно делать в отношениях, это фантазировать по поводу партнера, что это ему понравится, а вот это нет. Так и живешь тогда в своих собственных фантазиях. Да, так возможно безопаснее, но тогда нету

жизни, нету обмена эмоциями, нету живого человеческого контакта, который во многом питает человеческую психику и весь организм. Получается что единственный выход, это предъявлять другому свою агрессию и смотреть на его реакцию. Точно также поступает и партнер, агрессивен по отношению к вам, а вы как-то на это реагируете. Так, на мой взгляд, и происходит нормальный контакт между людьми, только в таком контакте мы с вами можем жить, а не существовать, живя в плену своих иллюзий.

Разнообразных вам агрессивных действий.



Петров Сергей Викторович

Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 11.10.17 в 12:12, 57 просмотров
https://www.b17.ru/article/agressija_v_otnoshenijah/#com

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ