

„ПСИХОЛОГИЧНО КОНСУЛТИРАНЕ И СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА ПРИ ИНДИВИДИ С АГРЕСИВНО И ЖЕРТВЕНО ПОВЕДЕНИЕ“

Красимир Иванов, Павлина Петкова

Варненски свободен университет “Черноризец Храбър”

Резюме: *Статията е посветена на основен социално значим - проблема с агресивното, респективно жертвеното поведение. Представени са основните модели за професионално психологично консултиране и социално подпомагане.*

Ключови думи: *агресия, жертвено поведение, психологично консултиране, социално подпомагане*

"PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND SOCIAL SUPPORT FOR INDIVIDUALS WITH AGGRESSIVE AND VICTIMIZING BEHAVIOR"

Krasimir Ivanov, Pavlina Petkova

Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

Summary: *The article is dedicated to a major socially significant issue - the problem of aggressive, respectively victim behavior. The main models for professional psychological counseling and social assistance are presented.*

Keywords: *aggression, victim behavior, psychological counseling, social support*

През последните години нараства броя на клиентите, които търсят психологично консултиране, за да подобрят своя личностов потенциал и да гарантират своето успешно житейско функциониране, а голяма част от тях, за да се справят със своите импулсивни агресивни действия в битов контекст или проблеми в комуникацията. Това са предимно представители на младото поколение, които имат добра информираност за психологичните тренинги, които се провеждат в напредналите европейски държави по време на средното образование и като част от университетските програми за професии, които работят с хора. Нещо повече, голяма част от психолозите консултанти, оказващи и сериозна социална подкрепа, придобиват знания и умения за успешен опит в различни култури и посланията на форумите в Европейския съюз. Диана Видева, е една от много популярните и успешни психолози консултанти, която разви в годините през Асоциация „Деметра“ консултиране на жертви и агресивни партньори при домашно насилие. Тя ги разпространи през много обучителни модули, форуми на представители на съдебната власт, политически поддръжници и доброволци от кампаниите срещу домашното насилие. Видева представя Европейските стандарти за социални услуги при жертви на домашно насилие и обсъжда конкретни предложения за тяхното въвеждане на социалната практика и психологично консултиране. (Видева Д. 2007) В свои

публикувани материали и статии, тя прави сериозна критика на дефицитите в социалните служби в общността и твърде ограничените дейности на общините. Тя прави много конкретни предложения към управата на общините, които трябва да станат „инициатор, заявител и доставчик на социални услуги“ във връзка с промените по Закона за защита срещу домашното насилие. На конференции и в статии представя авторски модел за социална работа с жертви на насилие, в контекста на стандартите за социални услуги в България. (Видева Д. 2007).

Тук ще представим няколко важни аспекта на професионалното психологично консултиране и социално подпомагане при индивиди с агресивно и жертвено поведение в различни социални ситуации. През последните години, голяма част от тях идват като доброволни клиенти, къта се заявяват в специализираните звена за работа с проблеми в семейството, индивидуално психологично консултиране на кабинет или при препоръката, включително, постановяването в съдебно заседание за посещаване на психолог при определяне на родителските права при семейства след развод.

Най-напред психологът консултант трябва да направи оценка на личностовия потенциал на клиента и да определи, личностовите области, в които да се насочи консултирането и социалното подпомагане. Проблемните области представяме по отделните психологични сфери на личността, в активното ѝ социално функциониране.

В интелектуалната компетентност на клиента понякога добре са изяви уменията за логични анализи и изграждане на решения, натрупания житейски опит, но често уменията използването на този опит са твърде слаби. Друг проблем при клиентите е ниската самооценка, за собствените интелектуални знания и умения. Това е последица от сблъсък със съвременното технологично общество, където информацията вече се разпространява бързо и не може да бъде усвоена навреме. Това е век на съревнование по интелектуална компетентност и високото ниво на информационен поток, който тече непрекъснато, може да провокира негативни вярвания за собствена ограниченост и неконкурентоспособност.

В емоционалната компетентност на клиента най-чести проблеми се очертават в по-бавното съзряване, спрямо относително доброто интелектуално развитие. Тук проблемите са в затруднения за самоконтрол върху интензивните негативни афекти, които нарушават комуникацията и често преминават в конфликти. Проблеми има и с разпознаване и разбиране на различията в емоционалните преживявания спрямо другите, включително родители, приятели и партньори. При отделни клиенти има фиксирани травматични преживявания от детските години, които понякога интензифицират и изкривяват емоционалното възприемане на проблемните ситуации и конфликти. От втора страна, спонтанното емоционално реагиране често пъти е неефективно защитно поведение, което още повече затруднява себевъзприемането и самоконтрола в комуникацията. Тук се открояват придобитите умения за емоционално откликване и свързване с другите, така че да се чувстваш защитен, разбран, подкрепящ и партниращ по равностоеен начин. Това е област, в която най-трудно се постига личностово съзряване и най-често емоционалната незрялост провокира поведенческите провали. В статия на Видева се обяснява механизмът на формиране на виктимно поведение при уязвими групи: „Според психологията на потисничеството, когато даден човек е подложен на потисничество за продължителен период от време, той може да интернализира ‘външния потисник’, развивайки негативни нагласи и самооценки.

Вътрешният гняв, често прикрит зад депресия, може да доведе до неадаптивно и деструктивно поведение, което представлява заплаха както за самите клиенти, така и за хората около тях. Обществото впоследствие използва това поведение като оправдание, за да продължи потисничеството, затваряйки по този начин порочния кръг. С оглед на това професионалните консултанти се стремят да изграждат отношения с клиентите, които са недискриминиращи и непотискащи.“ (Видева, 2021, с. 450) Тук винаги е необходимо индивидуално консултиране или групов психологичен тренинг за разбиране и опознаване на собствения емоционален живот, с неговата съзнавана и несъзнавана част. Най-трудна е саморегулацията на емоционалните преживявания, която определя себевъзприемното и преживяването в реалността на проблемните житейски ситуации.

Трета е **социалната компетентност** на клиента, която съдържа потенциал и проблеми на развитието и зрелостта в няколко основни компонента:

- **Уменията за комуникация с авторитетите.** Авторитетите са родители, учители, академични преподаватели в университет, началници в работа; партньорите като авторитет на човек с индивидуални различия, с когото трябва да се съобразява и да постига щастие, отглеждане на деца, паралелно с това удовлетворителна интимност и поддържане на любовни чувства. Уменията за лидерство са много важна част от уменията за комуникация, които са предпоставка за успешна комуникация и социален просперитет. Човекът с добри комуникативни качества е:
 - Активен и общителен
 - Предлага идеи
 - Не остава равнодушен към общите проблеми
 - Умее да изслушва
 - Умее да убеждава

Изграждането на тези качества не винаги е благоприятно в родителското семейство и също изисква психологично консултиране и тренинг.

- **Копинг стратегиите** за справяне с житейски затруднения и проблеми. Тези стратегии, които дават възможност да се анализират събитията и проблемите, да се изгради стратегия за справяне, която кореспондира с индивидуалния ресурс и опит, както и да се мониторира поведението в процеса на изпълнение. За формиране на такива стратегии подрастващата и млада личност трябва да има добри житейски учители или да участва в индивидуално или групово психологично консултиране. Съществена част от копинг стратегиите е полагането на цел, която да осмисля живота и лежи в основата на планиране на дейностите. В. Франкъл (1967) полага три основни аспекта на ценности, които организират човешкото поведение. Водеща ценност е постигане на много добър житейски опит за природата, човешките индивиди и взаимоотношения, културата, духовността на социалните групи и отделната личност. Много важна е формираната нагласа, атитюд към света, страданието на хората, материалните и духовни ценности. Изключително значима е ценността за поддържане на креативност във всички дейности, която дава възможност за себеизява, себеуважение и принос към еволюционното развитие. Франкъл акцентира, че смисълът е само „поглед към хоризонта”, посоката

на живота и набора от ценности, които полагаме в дейностите си. Това е процес, който има два основни компонента: полагане на цели и планиране, изпълнение на тези цели. Положените цели трябва да съответстват на ресурсите, потенциала и миналия опит на индивида, за да могат да бъдат реализирани. Процесът на планиране и мениджмънт над изпълнението кореспондира със сформирания нагласи и умения за волево усилие от страна на индивида. Тук може да използваме Аристотеловата концепция за „akrasia” – липса на воля. Той е набелязал няколко условия, които трябва да се съобразяват към анализ на волевото усилие:

- Знанията и уменията могат да ограничават изпълнението на плана
- Има ситуации, в които поведението на опонентите блокира изпълнението или затруднява преговорите по изпълнението
- Ситуации, в които желаното поведение води до конфликт или противопоставяне на другите

- **Убеждения, дисфункционални вярвания и защитни механизми.** При балансирано, макар и незряло личностово развитие изградените убеждения за света, другите и аза са преобладаващо позитивни. Индивидът възприема и преживява света, като добро място за живеене, където може да реализира своите цели и мечти, където има достатъчно равнище на сигурност и подкрепа. Той възприема другите като добронамерени и подкрепящи хора, с които може да общува и живее приятно, може да избира приятели и партньори, с които да реализира целите си. Този индивид има вярване за себе си, че е достатъчно умен и способен, за да планира и реализира цели, за да бъде щастлив и успешен живот. Разбира се, при този индивид има и негативни убеждения в отделни аспекти за света, напр., „че не е достатъчно сигурен или удобен за живеене, че има много рискови ситуации, създадени от природата или технологичния свят”. Негативни аспекти на убеждения има и за другите хора, напр., „че могат да те предадат и изоставят, че могат да те манипулират, за да спечелят и да те изпреварят, че могат да не те разберат и да ти се противопоставят, дори излъжат”. Сравнително ограничени са и негативните убеждения за собствената личност. Най-чести тук са дисфункционалните вярвания, че „не съм толкова добър, колкото искам, за да постигна целта си”, „че няма да успея да задържа любовта, на любимия човек”, „че може да се изложя и да ме подиграят”. Тези дисфункционални вярвания, се активират епизодично, предимно в проблемни ситуации, при загуба или провал, но не са трайно фиксирани и бързо „заглъхват” в несъзнавания психичен свят. При тези клиенти базовите убеждения, формирани в детските и юношески години са висок процент позитивни или балансирано поделени с негативните вярвания. Това дава устойчивост и бързо спонтанно възстановяване в проблемните житейски ситуации, бърза мобилизация и оптимистична нагласа, които осигуряват ефективно социално функциониране. (Стърнбърг Р. 2020) Продължително активиране и преобладаване на дисфункционални вярвания се наблюдава при системно изчерпване при стрес, загуби или

продължителни травматични събития в процеса на отглеждане и възпитание в родителското семейство. Защитните механизми в поведението на тази група клиенти са краткотрайни, активирани в екстремни травматични събития или при хроничен стрес. Преобладаващи защитни механизми са предимно от групата на невротичните и зрелите: рационализация, хистерионни реакции, соматизация, сублимация,

Стратегия за консултиране и проследяване ефекта от консултирането

Специфика на формулировката: След провеждане на оценъчно интервю и при необходимост психодиагностични изследвания, финалната психологична формулировка при тази група клиенти съдържа оценка за:

Потенциал и формирани умения за социално функциониране: Много добри възможности и развитие във всички сфери на личностовата компетентност, с наличен ресурс за „разгъване” чрез психологично консултиране, за постигане на по-диференцирани нива по отношение на социалното функциониране и себепреживяване за успешен и удовлетворителен живот. Но при клиентите в домашно насилие могат да доминират негативните убеждения за света, другите и аза.

Дефицити и проблемни области на личността и социалното функциониране: В екстремни ситуации или изчерпване при хроничен стрес, се активират отделни дисфункционални вярвания, които определят ситуативни емоционални реакции на гневни, депресивни, страхово-тревожни преживявания или поведенчески действия на противопоставяне, конфликт, провал.

Стратегия на психологичното консултиране: Основна стратегия при тези клиенти е активиране, разширяване и стабилизиране на личностовия потенциал за продължаващо социално функциониране при все по-трудни житейски ситуации, диференцирани професии и сложни нива на комуникация, справяне с екстремни ситуации и духовно диференциране.

Прилаганите техники обикновено обхващат всички личностови сфери, но имат и специфична насоченост към конкретна област на компетентност. Те си подбират спрямо договорените цели в консултантното и личностовия потенциал на клиента.

Стратегии за социално подпомагане: Основна стратегия в социалното подпомагане при клиентите, които проявяват насилие е да: се обсъжда и подпомогнат да изберат спортове, които им дават възможност да отреагират натрупаното агресивно напрежение, като се направят индивидуални програми за натоварване, което да осигури отреагирането на агресивния импулс, но без да се кумулира нов. Изключително подходящи ще са участията в програми на източните бойни изкуства, където преминават теоретична част върху преодоляване на агресията, която съпровожда практическите упражнения за самоконтрол върху агресивния импулс и придобиване на умения за самоотбрана.

Друг важен компонент от социалното подпомагане при жертвите на домашно или улично насилие, които преживяват остро или поттравматично нарушение и започват да се оттеглят от социалния живот и комуникация, усамотяват се, за да избегнат повторно травмиране. Всичко това изгражда нови дисфункционални вярвания за Света,

Другите и Аза. Тук социалната работа е да бъдат въввлечени в групови дискусии за рисковете в социалния съвременен свят от физическо насилие и невербално нараняване. Добре е да се обсъждат възможностите за намаляване на този риск и разширяване на формите на придвижване в среда на минимален риск от агресия и форми на самозащита. Тук клиентът може да участва отново в различни групи на дискусия, както описва Видева в свои представяния на форуми и статии (Видева Д. 2007). При тези психологични дискусии, клиентът може да придобие увереност, че съвременният социален живот при хората в Европейската култура е с по-високо ниво на сигурност и има отделни инциденти на риск за живота на хората. Както и, че се работи с жертвите и насилниците, с цел преодоляване на травматичните последици и минимализирането на това поведение в социалната общност. В индивидуалното психологично консултиране е важно да се обсъжда влошаване на качеството на живот при човек, който е бил жертва на насилие и с години поддържа тази тежка травма като актуална. Посттравматичното стресово разстройство, високото равнище на социална тревожност влошава много повече успешността и комфорта на живот, отколкото епизодичните травматичните инциденти от насилие.

Литература:

1. **Видева Д. (2007)** Толерантността в контекста на равните възможности. Предизвикателства пред помагащите професии в България. - Сборник доклади, Научна конференция предизвикателства и парадокси пред социалната работа в годината на социалните възможности, БСУ, Център по хуманитерни науки, Програма „Социални дейности“1, стр. 58 – 70, 2007
2. **Стърнбърг Р. (2020)** Когнитивна психология, С., Изток-Запад, 2020
3. **Видева, Д. (2021).** Етимология на трансгенерационния травматичен опит в детството. *е-Списание на БСУ*, © БСУ „Черноризец Храбър“, ISSN 1313-7514, стр. 440, стр. 425.
4. **Франкъл В. (1967)** Frankl, Viktor. *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*. New York: A Touchstone Book, 1967.