

ТЕХНИКИ ЗА ПСИХОЛОГИЧНО КОНСУЛТИРАНЕ ПРИ ИНДИВИДИ С НАСИЛНИЧЕСКО И ЖЕРТВЕНО ПОВЕДЕНИЕ

Красимир Иванов, Павлина Петкова

Варненски свободен университет “Черноризец Храбър”

Резюме: Статията дава информация за актуални техники за диагностика и психологично консултиране на индивиди с агресивно поведение. Представени са различните сфери на терапевтично повлияване и е обяснен алгоритъма на диагностично-консултативният процес.

Ключови думи: психологично консултиране, агресивно поведение, психодиагностика, емоции, терапевтичен процес

TECHNIQUES FOR PSYCHOLOGICAL COUNSELLING OF INDIVIDUALS WITH VIOLENT AND VICTIMISING BEHAVIOUR

Krasimir Ivanov, Pavlina Petkova

Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

Summary: The article provides information on current techniques for diagnosis and psychological counseling of individuals with aggressive behavior. The different areas of therapeutic influence are presented and the algorithm of the diagnostic and consultative process is explained.

Keywords: psychological counseling, aggressive behavior, psychodiagnostics, emotions, therapeutic process

Техниките за психологично консултиране при клиенти с поведение на агресия, насилие или позиция на жертва са насочени към постигане от клиента на инсайт за взаимовръзките между личностовите му компетенции, респективно дефицити и социално неприемливо поведение на насилие или пасивна жертва. За по-добро разбиране на природата на емоционалните човешки преживявания, съзнавано и несъзнавано равнище, защитните механизми като несъзнаван начин за справяне в проблемни ситуации, за когнитивните изкривявания при интензивен афект. Много важно е клиентът да постигне разбиране и да премине тренинг за изграждане на по-диференцирани умения за справяне с авторитети, партньори, приятели и копинг стратегии, за управление и разрешаване на трудни житейски ситуации.

Първоначално е важно да се направи сериозна психодиагностична оценка на личността както при индивидите с насилствено поведение, така и при жертвите. Видева Д. в продължение на повече от две десетилетия разгръща тази диагностична част и структурира много добра батерия от психологични тестове, които апробира в практическата си работа, използва психологичната батерия в европейски проекти при работа със случай на насилие основано на пола. представя резултатите на обсъждане на различни форуми у нас и в чужбина и публикува статии (Видева Д. 2008).

Техниките, които имаме опит да прилагаме за подобряване на **умствената компетентност** и при двете групи клиенти на консултиране е добре да се насърчава клиента към извършване на дейности, занимателни игри или хоби. В тях с подкрепа на консултанта, клиента се учи да проследява едновременно много компоненти от различно ниво на качества, родови групи на обекти по сходства или логичен анализ. Например в следващите игрови задачи да развият мисловни аналитични умения:

- Задача 1. Едновременно да се анализират в игри обекти различни по форма, цвят, звуков сигнал, брой, произход, разтворимост във вода.
- Задача 2. Да се проследяват минаващи по булевард коли като се отчита брой коли по определена марка, цвят,
- Задача 3. Да се прави „брейн сторминг“ (хрумващи идеи) при решаване на житейски проблем

За **емоционалната компетентност** в консултирането при клиентите с насилническо или жертвено поведение, най-важни са задачите, в които клиентът започва да разбира същността на емоциите, като психичен процес и различията от мисловните и интелектуални психични процеси. Обсъждат се качествата на емоционалните преживявания и се дават примери от личната история на клиента в миналото, настоящето и в непосредственото общуване с психолога.

Задача 1. Обсъждат се основните качества на емоциите в различни житейски ситуации или текстови съдържания. Водещите подпомагат процеса на психологичното разбиране за специфичните качества на емоциите, тяхното анализиране и разпознаване. Основните рубрики, по които трябва да се извършват тези упражнения могат да бъдат:

- Емоциите са универсални за всички хора, но има сериозни индивидуални различия в техните качества.
- Емоциите са определени от генетичните предразположения при индивида, наследствените качества, които носи и тяхното формиране като процес на преживявания в детско-юношеските години.
- Емоциите имат едновременно съзнателна и несъзнателна част на психичен процес. Дават се много конкретни примери за несъзнателната компонента на емоциите, например психосоматичната компонента на раздразата, тревогата, потиснатостта
- Съзнателната част на емоциите се преживява като емоционално вълнение, преживяване на душата. Дават се примери за преживяване на различни емоции в конкретни житейски ситуации, или текстове, които се обсъждат в групата.

- Несъзнаваната част на емоциите се разяснява, че се изразява в „заместители на емоциите“ в поведението, речта, телесните реакции. Тези заместители на емоциите се случват при екстремни предимно негативни емоционални преживявания, които предизвикват високо ниво на адреналинови и кортизолови хормони, които дават психичната и телесна мощ да преживеем и оцелеем при екстремни травматични ситуации, но действат неблагоприятно върху тялото. Тези хормони ни помагат да оцелеем в травматичните ситуации, но мозъкът се саморегулира и предпазва от продължителното неблагоприятно въздействие на тези хормони, кота несъзнавано за индивида „изключва“ отделни мозъчни системи, техните психични и телесни процеси. Когато тези защитни процеси продължават дълго или се случват често, може да се предизвика психична криза, невротични заболявания или във продължителното време по-сериозни телесни заболявания. В своя статия Видева подробно описва възникването на травма в ситуациите на насилие „Травматичното преживяване засяга целия човек - начина по който мислим, начина по който учим, начина по който помним нещата, начина по който усещаме себе си, начина по който чувстваме другите хора, и начина по който осмисляме света, дълбоко се променят от травматичния опит.“ (Видева, 2023г., стр.450). Теза процеси са известни и като защитни психични механизми и е важно в групите на клиентите да се обсъждат и разясняват продължително време. Важно е да се подчертава, че колкото по-добре всеки изгради добри умения за комуникация и копинг стратегии, толкова по-малко използва защитните механизми.
- Емоциите възникват като процес на преживявания, който следва и придава смисъл на рационалните съждения и оценки. Емоционалните преживявания възникват, интензифицират се, после отслабват и преминават като процес, който има индивидуален темп и сила.
- Базисни емоции: те могат да се оценят в няколко основни регистъра: гневно-агресивни; страхово-тревожни; депресивност-вина; удовлетворение; радост; обич-любов; щастие-блаженство. Емоциите са в различен регистър, но няма добри и лоши, или глупави емоции. Те могат да ни причиняват позитивни или негативни душевни преживявания, но това не кореспондира с интелектуална оценка към тях. Интелектът и емоциите са различни психични процеси, които взаимно си влияят и допълват във възприемането на света около нас, на другите хора и собствената личност.
- Когато човек не може да избере своите емоции, не е добре да се стреми да ги премахне. Няма добри и лоши емоции, те винаги правят възприемането на света не само във форма, но и в цвят, звуци и отношение към него. Човек може да се научи да разбира как те въздействат на мисленето и поведението му, може да се научи ги управлява.
- Основни качества на емоциите са: диапазон или широта на емоционалния регистър; динамика на интензитета на емоционалния процес в преживяването; подвижност на емоционалния процес; емоционален резонанс към преживяванията на другите хора и събития в заобикалящата среда.
- Емоциите са преживявания на психично ниво, но с придружаваща телесна реакция, напр.: изтръпване, сковаване, отпускане, възбуда, напрежение, конкретно телесно желание, отмаляване, тръпка на удоволствие, мравучкане, изпотяване, слюноотделяне.

- Равнище на разбиране и емоционално съчувствие към емоциите на другите. Това е способност за емоционално откликване към другите, емоционален резонанс към техните емоции или към събитията, в които сме. В една и съща ситуация хората преживяват различни емоции, които се определят от техния минал опит, отношение към събитието и индивидуални особености на емоционалните преживявания. Всички си приличаме по това, че може да преживяваме сходни емоции, но в различни житейски ситуации. Изключително важно е, както представя Видева в своята работа на психологично консултиране при индивиди проявили насилие в комуникацията с жени разбирането и умението да си „толерантен“ към различния. Като изключително ефективни техники тя описва пралаганите и обогатени от нея конгитивно-поведенчески техники за справяне с агресивно поведение. Там на преден план Видева предлага клиента да се научи да разпознава личните си емоционални, физически и мисловни знаци преди да се реализира агресията и да формира няколко базови поведенчески техники как да напусне конкретната ситуация и да „охлади емоционално ума“. (Видева Д. доклади, научна конференция 2007 г.)

При клиентите с насилническо и жертвено поведение са много ефективни техниките на когнитивната терапия за опознаване на собствените емоции и разбиране на взаимовръзките с останалите психични процеси и поведение. Тези техники подобряват емоционалната саморегулация дори в трудни и екстремни житейски ситуации на затруднения.

Техника: Писане на дневник на дейност и емоционални преживявания

Ден, час	Извършвана дейност Къде, с кого, как, какво,	Емоции. Оценка на емоциите от 0 – 100 точки
Понеделник, 17ч до 18 ч	Разходка с кучето и приятел	Интересно, приятно, забавно между 30 и 50 т

Техника 2: Взаимовръзка между емоции, мисли и поведение

ситуация	Емоция интензивност 0 – 100 точки	мисли	поведение
Приготвяме вечеря, има спор за готвенето	Напрегната раздража 50 – 70- т	Не мога да понасям да ми повтарят какво трябва да направя	Мълча, но съм напрегнат и стискам юмруци
Вечеряме и е много приятен разговора и вкусно яденето	Много приятно, развеселен, усмихвам се 80 – 90 т	Може да успеем да сме щастливи	Усмихвам се, погалвам по ръката съпругата

Техника за успокояване на емоциите и телесното напрежение

ситуация	Емоция 0 – 100 т.	Телесни реакции	Упражнения за сваляне на емоционалното и телесно напрежение	Промяна в емоциите 0 – 100 т.
			• Дълбоко и бавно дишане • Релаксиране • Прогресивна мускулна релаксация • Слушане на музика • Слушане на музика и визуализиране на природна картина • Медитация • Рисуване на картина • Оцветяване на мандала	

Техника: Взаимовръзка между емоции и убеждения за света, другите и аза

Ситуация	Емоция 0 – 100 т.	Позитивно вярване за света, другите или аза	Негативно вярване за света другите или аза
Какво си случва Къде, кога, с кой	Гневно-агресивна Страхово-тревожна Депресивност- вина Удовлетворение Радост Обич, любов Щастие Блаженство		
С колега обсъждаме професионална	Напрегната раздраз, тревога, че ще загубим	Мисля, че аз съм по-добър и внимателен от него	Колегата ми е глупак и много са такива като него,

задача, която ни създава затруднения през последния месец намираме се в помещението, където работим, рано следобед, когато вече мне уморени от затрудненията	сделката. Епизод на агресивно избухване, че колегата не внимава и пак нещата се объркаха 90 т		все на такива попадам
Идва другият колега, майстор и ни обяснява какво трябва да внимаваме и да правим, за да не стават поразии	Доволен съм, че и двамата разбрахме и успяхме да се справим след помощта на колегата майстор Приятно, топло чувство и към двамата колеги – 95 т	Винаги има кой да ти помогне; винаги има добър майстор, който знае как да се случат нещата в работата	Колегата ми е също добър човек, който може да стане и добър майстор

Предимно при клиентите с насилническо поведение може да се ползва добра дихателна поведенческа техника: поема дълбоко въздух и докато го издишва бавно брои до 10 и си казва ” аз мога да контролирам емоциите си”. Този когнитивен подход, който включва умения за самоконтрол през мисленето е много ефективен. Саморегулацията на емоциите поставя въпроса: доколко индивида не се стреми да поддържа едно емоционално хедонистично състояние на позитивни преживяване към себе си и своите действия и доколко това е обвързано с целите, които си поставя личността.

Все повече изследвания показват, че постигане на емоционална саморегулация може да става чрез тренинг Baumeister, Gailliot, DeWall, & Oaten, 2006; MacLeod, Koster, & Fox, 2009; Tang & Posner, 2009 независимо от тези изследвания има и сериозна дискусия, доколко тренингът е добър начин за постигане на саморегулация. Част от терапевтите поставят като по-добър начин посещаване на индивидуална или групова психотерапия както от клиентите с насилническо , така и с жертвено поведение, където става обсъждане и трансформация на житейския опит, мисли, чувства и емоции, чрез което се постига промяна. Друга част от авторите считат, че много зависи както от терапевтите, тяхната опитност, така и от мотивирането на клиентите за промяна и подкрепата на социалната среда. Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003; Southam-Gerow & Kendall, 2002 , McCrae et al., 2000; Terracciano, Costa, & McCrae, 2005.

Много подходящ е тренинга на mindfulness за клиентите от двете групи поведение, основан на медитация, където всеки се научава безпристрастно и неосъдително да

наблюдава своите емоции, как те се пораждат, оцветяват преживяването и после отминават. Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, 2004) and by promoting integrative processes (Koole, Govorun, Cheng, & Gallucci, 2009).

Техника за формиране на умения за медитация и след това наблюдаване на емоциите и да ги променяш:

- Да се наблюдават емоциите
- Да се промени отношението към емоциите, независимо дали за позитивни или негативни, те само оцветяват преживяванията ни
- Да се постигне контрол над емоциите, когато са позитивни или негативни и да продължим по пътя на рационалния път за решаване на проблема

Техниката за развиване на съчувствие към другите е подходяща както при клиентите с насилническо поведение, така и при тези с жертвено поведение, за да могат да си партнират и емоционално подкрепят в различните житейски ситуации

Внимателно слушане на трудна ситуация на приятел	Оценка на преживяваните от него емоции 0 – 100 т.	Припомняне на преживени от мен сходни емоции в минала ситуация 0 – 100 т.	Какво мога да направя, за да облекча емоциите на приятеля ми
В работата се провалихме и ни намалиха бонусите, при което не мога да си купя важните части за колата ми, която не работи	Това много ме разстрой – 60т, натъжих се, но понякога изпадам и в гневна раздраза и яд – 80т към другите, които имат нови коли	Моят колега ми разказа, как няколко пъти в две години е купувал коли за много пари, а те бързо се разваляли и той отново е ходил пеша и пак събирам пари за ремонт	След като взаимно си споделихме преживените провали, раздраза и потиснатост, после се разходихме и гледахме красивите дървета и цветя в парка, които ни разведриха и измислихме как да изкараме допълнително пари като работим извънредна работа в магазин за стоки

При Аз-ефективност и регулация за успешните и социално адаптивни хора няма граница на развитие. Колкото повече те се развиват, толкова повече се „издигат“ по социалната

стълбица и това им дава шанса по-успешно да се справят с предизвикателствата в работата и личния живот.

Изключително полезни са Техниките за търсене на смисъл в живота по Франкъл: триадата на ценности, която изгражда смисъла на живот, представени в две основни задачи.

Задача 1. Анализ на дейностите през месеца, спрямо положените ценности

Придобиване на опит	Взаимодействие с природата: опознаване на природата, помагане при природни бедствия, проблеми Взаимодействие с хората: опознаване на индивидуални и групови различия при хора от една или различни социални групи; съпоставка между сходства и различия; Взаимодействие с културата: музика, изобразително изкуство, кино, театър, балет, танци, самодейна дейност; Взаимодействие с духовни практики: посещения на тренинги, групи за културови духовни практики; медитация;
Формиране на нагласа, атитюд	Упражнение с конкретни ситуации, които не можем да променим, но можем да променим отношението си към тях, можем да погледнем на тази ситуация от различен ъгъл на времето в нашия живот или историческото време, на човешката позиция, на замисъла на живот на Земята или във Вселената.
Креативност	Във всички свои дела да внасяме елементи на креативност, новаторство, нестандартност, чрез които да изразяваме своята личност или да се чувстваме свързани с изкуството

Задача 2. Анализ на взаимовръзката Основна цел, мисия в нашия живот и конкретните дейности извършвани през седмицата, напр.

- Основна цел, мисия: Да помагаме на другите
- Конкретни дейности: Анализ, с кои наши дейности през седмицата сме помагали на другите. Каква е степента на нашата удовлетвореност от това – оценка от 1 до 5 точки.

Предложените психологични техники на консултиране онагледяват и дават директни практически решения за работа с клиенти, които имат прояви на насилие, агресия или функционират в пасивно жертвено поведение. Двете групи са подчертано социално дезадаптивни, независимо от различията във формата на тази дезадаптация. Психотерапевтичната работа при тях дава подчертано добра оптимистична прогноза за промяна и подобряване на социалното им функциониране и лична удовлетвореност от своя живот.

Литература:

1. Видева, Д. Толерантността в контекста на равните възможности – предизвикателство пред помагачите професии в България, с.70-77, В: Сборник научна конференция „Предизвикателства и парадокси пред социалната работа в годината на равните възможности“, Бургаски Свободен Университет, Център по хуманитарни науки, Бургас, (2007) (print)
2. Видева, Д. Методика за изследване на джендър насилие, с.339-348, В: Сборник доклади от научна конференция с международно участие „Икономика на знанието – възможности и предизвикателства пред висшето образование“ 13-15 юни, (2008), Бургас, Бургаски Свободен Университет, ISBN: 978-954- 9370-61-4(print)
3. Terracciano, A., McCrae, R. R., Brant, L. J., & Costa, P. T., Jr. (2005). Hierarchical linear modeling analyses of the NEO-PI-R Scales in the Baltimore Longitudinal Study of Aging. *Psychology and Aging*, 20(3), 493–506. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.3.493>
4. Terracciano A, McCrae RR, Brant LJ, Costa Jr PT. Hierarchical linear modeling analyses of NEO-PI-R scales in the Baltimore Longitudinal Study of Aging. *Psychol Aging* 20: 493-506
5. Koster, E. H. W., Fox, E., & MacLeod, C. (2009). Introduction to the special section on cognitive bias modification in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(1), 1–
6. Видева, Д. Методи и подходи за психологично консултиране в случаите на домашно и половно основано насилие“ e-Journal VFU, © ВСУ "Черноризец Храбър“ ISSN 1313-7514, брой 19, стр.450, 2023г. e-Journal VFU, <https://ejournal.vfu.bg> > pdfs > Дияна Видева