

Психологическая помощь в преодолении последствий агрессивного поведения

Иванов С.,

доктор психологических наук, профессор, Софийский университет им. святого Климента Охридского, София, Болгария, stoykoivanov@abv.bg

В статье описаны техники и практики преодоления последствий насилия и агрессивного поведения. Приводятся примеры конкретных случаев из практики автора, в которых предлагаются как классические и общепринятые техники преодоления последствий агрессии (аутогенная тренировка, метод «пустого стола», сказкотерапия, кинотерапия, ролевые игры и анализ конкретных случаев домашнего насилия или домогательства в школе), так и авторские техники, основанные на сочетании подходов с использованием методов визуализации, семейных констелляций и нейролингвистического программирования.

Ключевые слова: агрессивное поведение, психологическое сопровождение, эффективность психотерапевтических техник.

Для цитаты:

Иванов С. Психологическая помощь в преодолении последствий агрессивного поведения [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2017. Том 6. № 4. С. 168–186. doi: 10.17759/psyclin.2017060411

For citation:

Ivanov S. Psychological support in overcoming the consequences of aggressive behavior [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaia i spetsial'naia psikhologiya], 2017, vol. 6, no. 4, pp. 168–186. doi: 10.17759/psyclin.2017060411 (In Russ., abstr. in Engl.)

Агрессивное поведение, агрессия и агрессивность

Агрессивное поведение, агрессия и агрессивность людей являются частью их жизни и культуры (жертвоприношения, гладиаторские бои, спортивные состязания,

проявление насилия, терроризм, вандализм и пр.). Считается, что каждый человек в течение своей сознательной жизни бывал и в роли агрессора, и в роли жертвы. На сегодняшний день написано более 500 монографий, посвященных природе агрессии человека; издаются разнообразные тематические издания, учебники и методические пособия, посвященные проблемам физического и психологического насилия и его профилактики [цит. по 2]. Тем не менее до сих пор отсутствуют общепринятые определения агрессивного поведения, агрессии и агрессивности, более того, иногда эти понятия не дифференцируются и используются как синонимы. Чтобы добиться большей ясности в содержании изложенного в статье материала, предварительно дадим определения каждому понятию.

Агрессивное поведение выражается в нанесении преднамеренного вреда с целью осуществления своих личных желаний, интересов, целей и т.д. Агрессивное поведение имеет множество разновидностей в зависимости от мотивации (враждебная и инструментальная), способов проявления (социальная и молчаливая), продолжительности (временная или постоянная), инициатора действия (инициативная или оборонительная), направленности (прямая или косвенная), используемых средств и предмета агрессии (физическая, психологическая, вербальная, сексуальная, воображаемая, аутоагрессия и др.).

Агрессивность – это социально обусловленная черта личности, проявляющаяся в поведении, которое характеризуется применением силы с целью нанесения вреда определенным лицам, их близким или их имуществу. Агрессивность выражается в относительно постоянной готовности личности к насильственным поведенческим реакциям в различных житейских ситуациях, в которых она находится и взаимодействует с другими. Мотивация агрессивности заключается в стремлении личности выгладеть сильной перед другими и завоевывать признание и авторитет. Иногда агрессивность выступает в качестве защитного механизма личности – как способ избавления от чувства предстоящей опасности. Если человек с агрессивными наклонностями чувствует ситуативный испуг или неуверенность в собственных силах, он испытывает внутреннюю готовность (часто иррациональную и импульсивную) напасть на источник угрозы его благополучию.

Агрессия – это психическое состояние личности, выражающееся в желании нанести ущерб или вред другому живому существу, которое стремится избежать подобного отношения к себе. Агрессия связана с готовностью к противопоставлению, к нападению и атаке на других, к принуждению принять точку зрения агрессора. На физиологическом уровне она становится условием для мобилизации ресурсов всего организма и является мощным источником энергии.

Происхождение агрессии, агрессивности и агрессивного поведения объясняются различными биологизаторскими (биологический подход Ч. Дарвина, психоаналитический подход З. Фрейда, этологический подход К. Лоренца, генетико-поведенческий подход) и психосоциальными (драйв-теория и теория социального научения) теориями. Представители первого направления связывают агрессивное поведение с инстинктами самосохранения и продолжения рода. Психосоциальные теории интерпретируют агрессию как субпродукт социально-культурного научения,

подражания и моделирования. Драйв-теория рассматривает агрессию как результат фрустрации (при наличии препятствий, затруднений, неудовлетворительного психического или физического состояния человека; при невозможности достигнуть желаемых целей и т.п.). Фрустраторы могут быть физическими, психологическими и социально-культурными. Согласно теории социального научения, агрессивные реакции осваиваются и поддерживаются посредством наблюдения, имитации или непосредственного участия в ситуации проявления агрессии. Агрессия формируется в зависимости от воздействия системы поощрения и наказания, прежде всего, со стороны семьи, школы, дружеской среды, социальных норм, СМИ и других общественных институтов.

В современном мире основными факторами, которые провоцируют агрессивное поведение личности, называют: незнание особенностей этого явления и механизмов его профилактики или преодоления; стремление подражать модели поведения типа «мачо»; легкий доступ к алкоголю, порнографии и наркотикам; влияние интернета, электронных игр и СМИ; неэффективность законов, исполнительной власти и институциональных норм и правил; особенности традиций, общественного мнения и настроения и пр.

Психоиндивидуальные последствия агрессивного поведения многообразны: страх, стресс, тревожность, активное или пассивное сопротивление, враждебность, демотивация, депрессия, потеря самоуважения, насилие, убийство и суицид. Для психологов, психотерапевтов, педагогов, социальных работников и других представителей смежных профессий чрезвычайно важно знать техники преодоления последствий агрессивного поведения.

Цель статьи – описать опыт применения конкретных техник по преодолению последствий агрессии. Представленная в статье система техник основана на метаанализе литературных источников, но в первую очередь – на собственной практике автора.

Сущность и основные принципы психологического консультирования

Общепринятых способов предоставления психологической помощи нет. Каждая консультация уникальна, неповторима и строго индивидуальна. Это требует от консультантов особого подхода к каждому клиенту в зависимости от его особенностей.

Психологическое консультирование – это процесс взаимодействия, в котором через установление психологического контакта предоставляется психологическая помощь нуждающимся в форме специально организованной беседы между консультантом и его клиентами с целью разъяснения определенных вопросов в сферах межличностных отношений, психических состояний, анализа определенных трудностей, связанных с личностным развитием и реализацией определенных планов по достижению конкретных целей. В зависимости от числа клиентов консультация бывает индивидуальной и групповой.

Важной целью консультантов является выявление и анализ того, что мешает их клиентам реализовать свои намерения, быть самими собой и получать удовлетворение от жизни. Когда эти неосознанные причины будут определены, тогда клиенты смогут реализовать желаемые изменения или отказываться от нереальных ожиданий, которые не связаны с их настоящими потребностями. Консультанты должны исходить из самостоятельности и добровольности выбора и реализации задуманного клиентом и должны отдавать себе отчет, что насильственная психотерапевтическая практика не может быть эффективной.

У каждого консультанта есть собственная система психотерапевтических взглядов и практик, обусловленная его принадлежностью к той или иной научной школе, его практическим и житейским опытом, его возрастом, полом и др. Однако его главная цель – помочь клиенту понять, что только он в состоянии вершить свою судьбу. Цели клиента определяются в зависимости от его индивидуальных потребностей, желаний и принципов. Для их достижения важны принципы, которыми руководствуется консультант в ходе психологического консультирования. Консультанты, которые не знакомы с этическими принципами, с методологической терапевтической базой, с закономерностями человеческой психики, с результатами проведенных исследований и их выводами, не в состоянии будут предложить комплексную и результативную помощь своим клиентам.

Психологические стандарты консультативной практики представлены прежде всего в этическом кодексе психологов. В его основе находится доминирующая в обществе мораль, нравственные ценности и принципы гуманного отношения к людям. В нем раскрываются ценности, которые должны служить ориентиром для профессиональной деятельности консультантов. основополагающими этическими принципами при оказании психологической помощи являются:

- не навредить клиентам;
- проявление доброжелательной нейтральности и беспристрастности;
- предоставление клиентам возможности сделать самостоятельный и информированный выбор;
- использование безопасных для клиентов техник и методов работы, не представляющих угрозу для их психического и физического здоровья;
- консультирование клиентов, переживающих трудности, должно осуществляться в рамках тех направлений, для которых у консультанта имеется достаточно профессиональной компетентности, прав и полномочий;
- использование методик психодиагностики и воздействия, которые соответствуют полу, возрасту, образованию и состоянию клиентов;
- предоставление заключений и рекомендаций для клиентов в доступной и понятной для них форме; неприемлема спекуляция специальной терминологией и понятийным аппаратом;

- ведение работы на условиях конфиденциальности и нераспространения полученной информации о клиентах. Неприемлемо злоупотребление персональной информацией о клиенте; ее передача возможна лишь тем лицам, которые имеют добрые намерения по отношению к клиентам и имеют служебное отношение к ним;
- консультативная беседа должна проходить в условиях взаимного уважения к свободе и достоинству ее участников.

Техники, подходы и методы преодоления агрессивного поведения

Для снижения последствий агрессии в отношении клиентов рекомендую использовать следующие рациональные техники и подходы.

✓ *Разделение ролевых функций и личностных реакций.* Это значит уметь различать агрессивное поведение, вызванное исполняемой ролью, и то, которое определяется спецификой качеств личности. В первом случае клиенты должны убедиться и признать, что они вели себя агрессивно, так как являются представителями определенной группы: фанатами определенной команды, сторонниками какой-то партии, представителями определенной профессии и т.д.

✓ *Прагматичный подход к проявлению агрессии.* В этом случае надо найти способ преобразования дефекта в эффект и извлечь пользу от создавшейся конфликтной ситуации. Например, получить новую информацию об особенностях своего оппонента или о том, как он вас воспринимает. Можно вместо агрессивного ответа на провокационное поведение вашего оппонента поблагодарить его за то, что дает вам возможность научиться быть более толерантным и терпеливым, пытаться контролировать свои эмоциональные реакции, узнавать, как вы выглядите в глазах других людей и т.д.

✓ *Реалистичный подход к событиям, ситуациям и участвующим в них лицам.* При этом подходе важно фиксировать реально достигаемую цель, а не проявлять максимализм при целеполагании. В этом случае надо осознавать, что «совершенство невозможно», «нет абсолютного счастья» и нельзя изменить других, а можно только в какой-то степени изменить собственную ценностную систему, образ мышления и модель поведения.

✓ *Соблюдение принципа «здесь и сейчас».* Соблюдение этого принципа означает, что прошлое это факт и ничто не может его изменить, кроме отношения к нему, а информация о будущем основана на прогнозах, предположениях и желаниях, которые пока не имеют подтверждения. Поэтому необходимо отражать только реалии настоящего, и фактически личность может влиять только на них.

✓ *Четкое определение своих возможностей и компетенций.* Это относится к определению приоритетов, направленности усилий и принятию факта, что невозможно контролировать все, что происходит, и реагировать на любое агрессивное поведение.

Самовнушение является формой внушения субъекта, адресованного самому себе. С другой стороны, внушение невозможно, если отсутствует самовнушение. Последнее позволяет человеку самостоятельно регулировать свои ощущения, восприятие, память, внимание, воображение, эмоции и соматические реакции. Исследования некоторых нейрофизиологов показали, что ряд образов восприятия и отношения влияют не только на психическое состояние личности, но и на его физиологические и соматические процессы. Было доказано, например, что мысли о существовании какой-либо угрозы вызывают на физиологическом и телесном уровне такие же реакции, что и в случае реальной экстремальной ситуации. За счет использования биологической обратной связи доказано, что люди, которые находятся в состоянии гипноза, аутогенной тренировки, холотропного дыхания и медитации, под влиянием речи и вызванных под ее воздействием образов могут воздействовать на работу иммунной системы, частоту сердцебиения, артериальное давление, сексуальное возбуждение, ритм мозговых волн, уровень использования кислорода, глубину и частоту дыхания. Объяснением этих фактов является то, что посредством воображаемых образов достигается состояние релаксации; механизмы внушения и самовнушения приводят к телесным и нейрофизиологическим изменениям, которые обычно не поддаются сознательному контролю. Практические психологи используют различные способы саморегулирования психических состояний, описанные ниже.

✓ *Дыхательные техники.* Дыхание крайне важно для всех живых существ. Без дыхания человек может существовать не более 1-3 минут. Другой особенностью дыхания является то, что его можно произвольно контролировать. Это напрямую связано с мышечной релаксацией и настроением личности. Глубокий вдох и медленный продолжительный выдох действуют успокаивающе, а глубокий вдох и после этого резкий и быстрый выдох мобилизуют и тонизируют человека. Можно с уверенностью утверждать, что психологическое состояние человека влияет на способ дыхания; с другой стороны, способ дыхания определяет состояние личности.

✓ *Физические упражнения, спорт, массаж и водные процедуры.* Известно, что физическая активность является естественным и генетически обусловленным антистрессором и важным фактором профилактики и коррекции отрицательных переживаний. Физические упражнения, водные процедуры и массаж активизируют сердечно-сосудистую систему, закаляют организм и снижают уровень адреналина. Все это в сочетании с получением положительных эмоций при выполнении упражнений и процедур вызывает хорошее настроение и бодрость духа.

✓ *Прогрессивная мышечная релаксация.* В опубликованной в 30-х годах XX века книге Е. Джекобсона «Прогрессивная релаксация» раскрывается взаимосвязь между тревогой и беспокойством и мышечным напряжением, в которой первые вызывают второе. Но возникшее внезапно мышечное напряжение также способно повысить беспокойство и тревожность. Отмечается, что люди, переживающие стресс, словно имеют «мышечный корсет»: в их движениях наблюдаются скованность, неуклюжесть и напряжение. Е. Джекобсон разработал технику, которая хоть и кажется парадоксальной, оказывается очень эффективной. Ее суть заключается в

том, что человеку необходимо в течение 7-8 секунд максимально напрягать определенные группы мышц, а затем расслаблять их в течение 3-4 секунд. В результате контраста, вызванного усилением воли, оказывается, что группы мышц, с которыми велась работа, расслабляются намного больше по сравнению с исходным состоянием. Кроме того, этот метод вызывает ощущение тепла и приятной усталости. Идея заключается в том, что произвольная регуляция телесных ощущений влияет и на психическое состояние. Личность, пережившая стресс в результате направленной на нее агрессии, ощущает мышечное напряжение, сильное сердцебиение и комплексный дискомфорт организма. Как показывает практика, применение прогрессивной мышечной релаксации Е. Джокобсона позволяет расслабить мышцы, успокоить сердцебиение и дыхание, а затем нормализовать эмоциональное состояние.

✓ *Метод биологической обратной связи.* Данный метод направлен на развитие и совершенствование способностей саморегуляции физиологических и психических процессов путем получения информации о результатах своих действий. С помощью современных компьютерных технологий человек может объективно и точно оценить ритм своего сердцебиения, кожно-гальванические реакции и электрическую активность мозга. Эта информация позволяет более точно и правильно описать свое физиологическое и психическое состояние и помогает осознанно и активно влиять на течение основных физиологических и душевных процессов через вытеснение или минимизацию нежелательного эффекта от определенных событий. Примером может быть анализ негативных событий собственной жизни «глазами другого» или с позиций временной относительности. Клиенту может казаться, что два года назад в этот день он пытался справиться с важной и, возможно, нерешаемой проблемой, но сегодня он, вероятно, даже и не вспомнит о ней. То же самое происходит и в отношении оценки актуальных неприятностей, связанных с чьим-то агрессивным поведением: сегодня они кажутся непреодолимой преградой и источником стресса, но спустя время, вероятно, они сотрутся из памяти.

✓ *Визуализация положительных образов.* Формирование положительных образов улучшает настроение и является продуктивным копинг-методом. Механизм этой техники связан с тем, что визуализация желаемого образа или результата на бессознательном уровне актуализируется в действительности. Чем более полон и подробен этот образ, тем больше вероятность воплотить его в реальной жизни, и, соответственно, тем сильнее его мотивационный и энергетический вклад в состояние и здоровье личности. Например, если клиент прибегает к поведению жертвы, он должен визуализировать поведение уверенного в себе человека: с гордой осанкой, высоко поднятой головой, расслабленными мышцами, элегантным внешним видом, открытым взглядом, равномерным дыханием, спокойной речью, твердым и энергичным рукопожатием и т.д.

✓ *Ассертивные коммуникативные и поведенческие навыки.* Ассертивное поведение характеризуется проявлением настойчивости, уверенности в своих позитивных качествах, но при этом и уважением к достоинству других людей. Оно предполагает ясный, конкретный и устойчивый стиль общения и умение отстаивать

свои права. Честное отношение к партнерам без применения угроз и манипуляций вызывает у других людей уважение и является необходимым условием для саморегуляции участников межличностного общения.

✓ *Медитация.* Это тысячелетняя традиция восточных народов, берущая свое начало в духовных практиках и религиозных течениях: раджа-йоге, индуизме, даосизме и дзен-буддизме. Цель медитации – осознание происходящего, релаксация, просветление, обретение душевной гармонии и равновесия через пассивно-созерцательное восприятие действительности. Медитация служит продуктивным методом самоуспокоения, повышения концентрации внимания, снижения эмоционального напряжения, восстановления физических и душевных сил. Есть много разновидностей медитации: классическая, трансцендентальная, внутренняя, внешняя и пр. Последние десятилетия медитация используется как метод саморегуляции и в современной психотерапии она сравнивается и имеет много общего с аутогенной тренировкой. Главное же различие между медитацией и аутогенной тренировкой заключается в том, что аутогенная тренировка требует волевого самоконтроля при анализе и формировании саногенных мыслей, ощущений, образов, в то время как при медитации в нем нет необходимости.

✓ *Нейролингвистическое программирование (НЛП).* Это направление возникло в начале 70-х гг. XX века как метод воздействия и влияния на личность в различных сферах ее жизнедеятельности: межличностном общении, образовании, психотерапии, бизнесе и пр. Его создатели – Д. Гриндер и Р. Бендлер – объединяют и синтезируют элементы подходов в гештальт-терапии Ф. Перлза, семейной терапии В. Сатир и гипнотерапии М. Эриксона. Д. Гриндер и Р. Бендлер утверждают, что для людей язык является основным средством обмена информацией и дает возможность «программировать» поведение индивидуума через подбор оптимальных стратегий организации внутреннего опыта. Свой подход они называют, исходя из греческого слова «νευρον», которое означает «нерв», и латинского слова «lingua» – язык; слово же «программирование» используется ими в значении организации и реорганизации представлений и моделей поведения личности для получения желаемых результатов. Суть идеи в том, что человеческое поведение является результатом нейронных процессов, которые в какой-то степени направляют, управляют и формируют язык. Воздействие НЛП осуществляется через введение стимулов, связанных с определенными психологическими состояниями. Эти стимулы могут быть зрительными, слуховыми или тактильными. Чтобы вызвать желаемое состояние или качество (спокойствие, уверенность, смелость, целеустремленность), необходимо актуализировать в памяти нежелательные состояния или процессы (напряжение, тревожность, страх, неуверенность, слабование, апатию). После этого вводятся «благоприятные» стимулы, которые вызывают стенические эмоции и активизируют ресурсы личности. Все это способствует тому, что человек обретает возможности минимизировать тревогу, страхи и преодолеть психотравму – результат прошлых событий и проблем.

Работая с клиентами с высоким интеллектом, богатым жизненным опытом и хорошим образованием, я направляю свои усилия на то, чтобы повлиять на их познавательную сферу: больше внимания уделяю фактам, примерам, причинно-

следственным связям, логике и аргументам. Я пытаюсь активизировать их мыслительные процессы для того, чтобы они смогли найти наиболее верный для себя способ решения проблемы.

В работе с клиентами, которые отличаются впечатлительностью, внушаемостью, образностью мышления и воображением, имеет смысл воздействовать на их эмоциональную сферу. Часто под влиянием сильных переживаний они настолько некритичны, что тяжело формулируют очевидные выводы. В таких случаях могут быть эффективны техники внушения и положительной манипуляции через анализ поговорок, литературных примеров, сказок, фильмов, метафор, аналогий и эпизодов из жизни известных людей. Кроме того, в своей практике я пытаюсь силой внушения и самовнушения повысить их способности противостоять агрессорам, формировать уверенность в себе и способность бороться за свои права.

Далее я приведу примеры использования различных техник и методов преодоления последствий агрессивного поведения, которые подходят как для группового, так и индивидуального консультирования. Преимущество группового консультирования заключается в том, что оно имеет многократный эффект. Члены группы влияют друг на друга, создавая эффективную синергию, формируется дух доверия и взаимопомощи. Мнения, комментарии и обратная связь между членами группы имеют ценный и продуктивный результат. В ходе индивидуального консультирования появляется больше возможностей для проникновения в глубину проблемы клиентов и для поддержания интимности и конфиденциальности психотерапевтического процесса.

Анализ конкретных случаев

Первый случай

Мною было получено письмо от Т.Х. – моей бывшей студентки, 29 лет. В письме она просила о помощи и питала надежду на ее получение. Чтобы нагляднее описать содержание ее истории, процитирую дословно часть текста ее письма.

Не знаю, с чего начать, и, поверьте, мне очень трудно об этом рассказать. Ад со мной случился на земле. Год назад меня заперли в какой-то квартире и обращались со мной просто ужасно. За несколько дней один человек успел меня психологически растоптать. Бил меня, душил, издевался физически и буквально уничтожил меня психологически. Обижал меня, выражал всю свою ярость при помощи слов, а причиной этого, по его мнению, было то, что он – моя жизнь, потому что такие, как я, этого заслужили (что бы это ни значило)... Он наказывал меня за жизнь, которую я проживала. Бил меня за бывших парней, говорил «ты ничтожество» и жестоко избивал.., а через час-два, после того, как успокоится, говорил, что любит, переживает, поэтому «вспыхивает»...сожалеет... Так я поняла, что у этого человека есть проблема, проблема с самим собой, и я должна уйти... Говорил мне, что если я убегу, он меня убьет, и я верю, что он это сделает... Вечером перед побегом было тяжелее всего. У меня до сих пор руки дрожат, когда я вспоминаю об этом... Тогда

вечером, когда я не прекращала молиться Богу о спасении... Тот вечер начинался спокойно, но через час он снова начал сходить с ума... Начал бить меня, кричать... Душить меня, обижать и пинать. Объяснял, что я – ничтожество и заслуживаю это. Совсем тронулся, хотел позвонить каким-то людям, чтобы пришли и насильовали меня... И в какой-то момент я услышала, что он сказал: «раз ты ничтожество, уезжаем в Испанию, будешь работать на меня»... И снова продолжил избивать меня. Тогда я поняла его идею – сломить меня и отправить работать проституткой за границу. И я окончательно решила, что надо бежать как можно скорее, пока не будет слишком поздно... Всю ночь не спала, а утром стала умолять его отпустить меня увидеться с мамой: это был единственный способ убежать. И он отпустил меня, а я убежала. Единственное, о чем я тогда думала, это поскорее убежать как можно дальше, так как была психически раздавлена и просто умирала от страха перед этим человеком. Через месяц я включила свой телефон с новой картой, но «Вайбер» был со старым номером, и я получила сообщения. Они начинались приятными словами и заканчивались угрозами, обидами и заявлениями, чтобы я не возвращалась в родной город, так как буду убита, потому что такие, как я, не должны жить. Мой отец встретился с начальником полиции нашего города, но тот сказал, что ничего не может сделать, что он якобы поговорит с ним, но это ничего не изменит... Сообщения с угрозами по «Вайберу» продолжились. А пока начальник полиции будто бы делал свою работу, его подчиненный допрашивал меня о желаниях урода, который меня насильовал. Тогда я поняла, что бессильна перед этим человеком. Выходит, что надо вернуться в свой родной город, чтобы меня прибили... Хоть бы кто-то помог мне... Я точно знаю, как действует этот человек. Ворует и насильует людей. Предыдущие две его связи завершились именно таким образом: обе девушки от насильника убежали...

Сейчас, когда пишу, все еще не могу поверить, что все, что со мной произошло, это правда; не могу поверить, что эти вещи происходят, и что в Болгарии законы не могут защитить нас от таких извергов, как он. Я бы многое отдала, чтобы вернуться в свой родной город или хотя бы, чтобы жить без страха. Но не могу из-за какого-то сумасшедшего, который ничего и никого не боится. И я тайно молюсь и надеюсь, что однажды все изменится. Сильно сожалею о том, что произошло со мной, но этого недостаточно. Это безумная ситуация, о которой мне трудно говорить и еще труднее забыть которую... И вот целый год после случившегося я продолжаю скрываться. А он продолжает спрашивать обо мне и искать меня. Говорит моим знакомым: «Кто она такая, раз сбежала, раз показывает неуважение ко мне – не заслуживает жизни и должна умереть»... И нормально ли то, что полиция ничего не может сделать, им наверняка надо найти меня забитую до смерти, чтобы тогда помочь... Сейчас мою жизнь сложно назвать жизнью. Далеко от близких, которых я обманываю о своем месте пребывания, чтобы он не смог меня найти... Прятаться, бояться выйти даже в магазин, чтобы тебя никто не увидел, чтобы он не понял, где я... Чувствую себя бессильной... Пишу Вам, может быть Вы знаете, что делать, чтобы этот кошмар закончился. Я сильный человек, но жить в постоянном страхе... не знаю, как долго я смогу это вынести... Просто не знаю, с кем поделиться; с кем бы ни поделилась, никто не может мне помочь... Мне просто очень нужна Ваша помощь...

В своем ответе я выразил сочувствие и сожаление о случившемся, но сказал, что сомневаюсь в истинности этой истории. Предложил Т.Х. встретиться, поговорить, выяснить нюансы. Мои первые впечатления о Т.Х. сложились в процессе наблюдения за ее поведением, манерой разговора: было много слез, а также она была необычно одета. У меня сложилось впечатление, что она склонна к авантюризму, у нее были вызывающие татуировки на открытых частях тела, что свидетельствует о том, что она хочет шокировать окружающих. Я понял, что она прочла много психологической литературы, сильно хочет измениться, претендует на эмоциональную «интеллигентность» и житейский опыт, но не в состоянии контролировать себя. Во время беседы мы искали ее сильные стороны и недостатки ее насильника. Это явно положительно отразилось на ее состоянии, которым она поделилась в анализе проведенной беседы. Во время первой встречи мы заключили «психологический договор», согласно которому она должна выполнять то, о чем мы договариваемся, быть искренней, быть готовой преодолевать трудности на пути к изменениям, не предпринимать какие-либо действия без предварительного обсуждения и т.д.

Когда она согласилась на мои условия, я предложил ей ежедневно, пока мы проводим совместную работу, утром, в обед и вечером, писать 20 раз и затем читать вслух – себе или кому-то из близких – следующий текст: «Я чувствую себя лучше и лучше. Я справлюсь со всеми возникающими проблемами, потому что я невероятно сильная личность». Эту технику самовнушения я предлагаю, основываясь на идеях Э. Куэ, который еще в 20-х гг. XX века создал собственную психотерапевтическую систему, названную «школа самонаблюдения через осознанное самовнушение» [цит. по 1, с. 67]. Он утверждал, что люди находятся во власти своего воображения и через создаваемые представления о себе, через самовнушение могут достигнуть душевного равновесия. Он утверждал и доказывал, что подмена личностью отрицательных представлений о себе положительными благоприятно отражаются на ее состоянии и самочувствии. Механическое, спокойное, утвердительное и многократное повторение определенных общих тезисов и пожеланий, по Э. Куэ, на уровне подсознания воспринимается как истина, и, внушая себе это, личность создает соответствующую модель поведения и мышления. Он считал, что конкретные и ясные формулировки при самовнушении могут вызвать естественное сопротивление на волевом уровне и минимизировать желаемые результаты. Например, когда человек очень сильно хочет уснуть, получается обратное – совсем теряет сон. Он рекомендует проговаривать как можно более общие формулировки: «чувствую себя спокойно», «всегда во всем преуспеваю», «я очень способный человек» и т.д. Мой опыт показывает, что при успешном освоении клиентами техники Э. Куэ, они могут включать свои волевые процессы и визуализации через образы желаемых результатов. Примеры формулировок для такого самовнушения: «Я способен преодолевать любые трудности, чтобы достичь своих целей», «Я никогда не боюсь препятствий, с которыми сталкиваюсь при реализации своих желаний», «В любой обстановке и перед любыми людьми я уверен, бодр духом и в хорошем настроении» и т.д. Объясняя инструкцию к предложенной технике, я обратил внимание Т.Х., что важно, чтобы она отнеслась к ней с доверием, надеждой и чтобы практиковала ее регулярно.

На второй встрече Т.Х. поделилась, что осознанно и со всей ответственностью выполняла мои указания. В результате этого она чувствовала себя более спокойно по сравнению с предыдущей неделей, несмотря на то, что ей продолжали сниться кошмары, связанные с поведением насильника. Она выразила мнение о том, что использованная формулировка для самовнушения ей помогла. Положительное влияние оказывал и ее друг, с которым она сожительствовала. Суть нашей работы на этом этапе заключалась в том, чтобы по пять раз в день она завершала предложения «Я хочу...», «Я могу...» и «Я должна...». Цель этой техники заключалась в том, чтобы Т.Х. раскрыла свои желания, способности и волевые качества. Анализ помог ей осмыслить ресурс, которым она располагала, и то, что она должна укрепить еще сильнее, чтобы противостоять агрессору, который продолжает вызывать у нее панический страх. В качестве домашней работы я дал ей задание описать к следующей встрече моменты, которые она считает важными и которые она стремится достичь. Второе задание – прочитать историю насилия и издевательств над женщиной – ее ровесницей. Эту историю, написанную на 80 страницах, мне предоставила одна клиентка с аналогичной судьбой, как и у Т.Х., с которой раньше я проводил интернет-консультации.

Во время следующей встречи я познакомил Т.Х. с особенностями аутогенной тренировки, и мы начали ее практиковать. Я сделал акцент на визуализации цветов и картинок с изображением природы, которые вызывают спокойствие и мобилизацию. После обобщения результатов, мы расстались с более оптимистичным настроением.

В начале третьей встречи с Т.Х. мы проанализировали результаты ее домашней работы. Она сформулировала следующие пожелания к себе: «Я хочу жить нормально; я хочу жить свободно; я хочу не бояться; я хочу однажды стать криминальным психологом – все это будет моей личной победой над всем тем, что со мной произошло»; «Я могу бороться; я могу все отдать, чтобы снова почувствовать себя свободной; я могу наблюдать жизнь со стороны»; «Я должна быть сильной; я должна видеть мир реальным; я должна преодолеть страх; я должна не забывать об опасности; я должна продолжать жить». В ходе консультации мы установили, что все эти цели достижимы и зависят исключительно от ее усилий и желания меняться. Чтение истории вызвало у Т.Х. много волнений и переживаний. Самое главное, что она прочувствовала: надо делиться своими трудностями и страхами, а не держать их в себе. Она открыла для себя, что ей помогла история той женщины, равно как и она сама своими же собственными рассказами поможет себе пережить катарсис и освободиться от напряжения.

Затем я рассказал ей часть личной истории создателя логотерапии В. Франкла, который уцелел от ужасов концлагерей, потому что нашел смысл своего существования. По его мнению, каждый человек должен знать смысл своей жизни. У каждого есть порог терпения, после достижения которого смерть воспринимается как избавление. Для В. Франкла такой гранью было то, что он потерял всех своих близких людей, свободу, имущество, возможность заниматься любимой профессией и то, что он находился перед воротами газовых камер в концлагере. Я спросил у Т.Х.,

как бы она оценила свой уровень терпения по шкале от 0 до 10, где «0» – нижняя граница терпения, а «10» – абсолютное счастье. Она назвала «3,5». Это был ясный показатель того, что у нее есть желание, ресурсы и воля для изменений.

Я рассказал ей о том, что когда-то В. Франкл начинал свои психотерапевтические встречи с клиентами с вопросов: «Почему вы еще не покончили с собой?» и «Каков смысл вашего существования?» В этом контексте я задал ей следующие вопросы в качестве домашнего задания, на которые она должна была ответить письменно: «Каков смысл Вашей жизни до сих пор?», «Чем Вы гордитесь?», «Какими ресурсами Вы располагаете, чтобы справиться с нынешней проблемой?», «Каков Ваш психопрофиль сегодня, каким он будет через пять лет, в конце жизни?». Затем мы обсудили ее возможности начать работать, быть трудоустроенной и то, что она не должна оставаться продолжительное время одна со своими страхами.

Во время этой встречи мы продолжили практиковать аутогенную тренировку, но на этот раз я сфокусировал свои усилия на визуализации положительных образов, пережитых в прошлом, а также желаемых ситуаций, которые осуществляются в будущем. После анализа полученных результатов мы сделали соответствующие выводы и разошлись с пожеланиями успеха до следующей встречи.

На следующей встрече мы рассмотрели результаты домашней работы и изучили ресурсы, которыми она располагает, чтобы справиться со своими страхами. Обсудили, что у нее все впереди и что она может много отдать другим людям и получить также многое от жизни. В результате этой беседы она сформулировала, что имеет много конкретных и реальных ресурсов для достижения целей, у нее есть близкие люди, на которых она может рассчитывать, и самое важное – у нее есть силы, чтобы справиться с возникшими трудностями. Оптимизм улавливался и в поведении Т.Х.: она начала работать в одной аптеке. Переживанием изменений и чувств она поделилась в одном из писем, отправленном мне по электронной почте непосредственно перед этой встречей. В нем она пишет следующее:

В работе с обязанностями справляюсь очень хорошо. Быстро поняла особенности своей работы и успела усвоить почти все за очень короткое время, и это понравилось руководству. Когда возвращаюсь домой с работы, уставшая и нервная, мой мозг не способен заниматься бытовыми (глупыми) проблемами, и я умудряюсь уберечь себя от мыслей о моей проблеме... Реже вспоминаю о кошмаре, который пережила год назад, пытаюсь игнорировать его, делаю вид, что его просто не было... Не знаю, насколько это правильное решение, так как приглушенные эмоции надо не прикрывать, а выражать. Сейчас каждый день проходит с желанием развиваться и расти профессионально и личностно. Благодарю Вас за поддержку и надеюсь, что с Вашей помощью однажды я снова заживу как полноценный человек.

Главное в этой встрече – то, что через аутогенную тренировку с Т.Х. я вызвал визуализацию сцен конфликта с насильником и предложил способы и формы реакции на них. Это произошло следующим образом: когда она была в состоянии релаксации и полусна, я внушил ей, что она одна идет по какому-то полутемному

коридору, на стенах которого висят огромные мрачные картины. На них изображены различные сцены издевательств, которые совершил с ней ее насильник. Она внимательно рассматривает каждую картину и снова переживает случившееся. Но при этом анализирует события как посторонний наблюдатель, который пытается объяснить причины, действия и последствия. Оценивает, какие события повлияли наихудшим образом, что она могла бы сделать, чтобы избежать их и т.д. Посредством моего внушения Т.Х. внезапно поняла, что может повлиять на интерпретацию конфликтных ситуаций, если начнет «уменьшать» размер картин силой влияния на гнетущие воспоминания. Постепенно картины «уменьшаются» в размерах до габаритов школьного ранца, тетради, дневника, спичечного коробка, одной монетки и т.д. Я ей подсказал, что она может разорвать, сжечь или уничтожить миниатюрные остатки зловещих картин, которые длительное время вызывали у нее тягостные переживания. Сделав это, она выходит из коридора и оказывается на небольшой зеленой поляне с множеством цветов. Солнце светит, и она согревается в его лучах. Она слушает пение птиц и вдыхает аромат цветов. Ложится на траву и безмятежно засыпает, опьяненная охватившим ее спокойствием. В этом состоянии расслабленности и релаксации она чувствует, что начинает парить над землей, ее поднимают руки близких людей, которые всегда поддерживали ее в трудные моменты. Это придает ей еще больше сил, заставляет чувствовать себя в тонусе, уверенной, очень мудрой и счастливой.

После выхода из гипнотического состояния мы обсудили с ней подробности вызванных эмоций и достигнутые результаты в перспективе их повторного переживания. Главный результат – она убедилась, что может трансформировать свои воспоминания и избавляться от негативных переживаний. В качестве домашнего задания я ей предложил подумать над вопросом: «Как и чем Вы бы могли помочь своей подруге, если бы она попала в такую же ситуацию?»

Пятая консультация началась с традиционного обсуждения произошедшего в течение недели и результатов домашней работы. Т.Х. поделилась, что была как-то свидетельницей того, как ее знакомая была избита своим другом. Она подробно рассказала, как тогда утешала ее и что советовала. Однако сейчас понимает, что когда сама пережила аналогичную ситуацию, совсем непросто выполнить даже собственные рекомендации. В то же время, она считает, что анализ случая ее знакомой помог ей более объективно воспринять себя и свои переживания с точки зрения постороннего наблюдателя. Т.Х. отметила, что чрезвычайно полезной для нее оказалась техника, которая дала ей возможность трансформации и снижения негативных переживаний, связанных с ее насильником. Вдохновленная этими впечатлениями, она с готовностью приняла предложение попробовать другую аналогичную технику.

Техника была следующая: через приемы аутогенной тренировки у Т.Х. я вызвал состояние релаксации. После этого я внушил ей, чтобы она представила себе, что находится перед большим болотом, заросшим растительностью и поглощенным мглой. Серые облака свисают низко-низко. Обстановка неприятная и страшная. Она представляет, что где-то на поверхности воды появляется кто-то или что-то, что сильно ее пугает и вызывает ужас. Она видит, что это что-то или кто-то

направляется к ней. Она боится, но мобилизуется. Знает, что может рассчитывать только на себя, смотрит уверенно на объект и решительным своим поведением показывает, что готова к борьбе, в которой намерена стать бесспорным победителем. Она уже знает, что при необходимости на помощь придут ее близкие и очень хорошие люди. Она представляет себе, что в борьбе рядом с ней находятся люди, которые ее любят и которые доказали, что она может на них рассчитывать. Смелость Т.Х. и решительная поддержка близких останавливают это что-то страшное. Он или оно начинает отступать, бежать и прятаться в кустах возле болота. В это время исчезают туман и облака. Появляется солнце, а неприятное болото превращается в спокойное озеро с чистой прозрачной водой, в которой плавают рыбы, и над озером летают птицы. По озеру также плывет лодка, в которой сидит спокойная Т.Х. в окружении близких людей.

После завершения аутогенной тренировки Т.Х. поделилась, что пережила много эмоций под влиянием осуществленного внушения. Образы и картины, которые она себе представляла, имели ту последовательность, которую я ей предлагал. Первоначально из болота выползла большая змея, которая обвилась вокруг нее и открыла свою огромную пасть, чтобы проглотить ее. Тут Т.Х. поделилась, что в змее она увидела своего насильника, у которого и прозвище было «змея». Именно тогда она поняла, что может и должна сопротивляться, чтобы не стать очередной жертвой «змеи». Набраться смелости получилось за счет того, что у нее много сил для противостояния злу, а рядом находятся близкие люди, которые ее любят и готовы поддержать. Она сильно кусает змею, которая от удивления и боли освобождает ее от «объятий» и быстро исчезает в грязной болотной воде. Т.Х. поделилась, что визуализировала и прогулку на лодке, в которой были ее родители, нынешний приятель, родственники, студенты, коллеги по новой работе. Она сказала, что даже я был в той лодке.

Во время рассказа ее лицо и голос излучали спокойствие, воодушевление и оптимизм. Она уже изменилась и знала, что может управлять своей судьбой. Она убедилась, что физически и психически чувствует себя намного лучше по сравнению с моментом нашей первой встречи. Очевидно было, что терапевтический процесс еще не окончен, Т.Х. все еще испытывала тревогу и страх, что встретится где-то со своим насильником, но у нее уже была надежда, что она справится со своими страхами, потому что у нее была вера в собственные силы и любовь близких. Она поделилась следующим.

Я преодолела очень тяжелую депрессию, но хочу с радостью сообщить Вам, что чувствую себя намного лучше... За это время я много думала о том, что со мной произошло, и об эмоциях, которые я испытала и пережила... Благодарю Вас за ту поддержку, которую я получила, и смогла не только пережить это, но и поумнеть при этом... Сейчас я решила продолжить жить следующим образом: оставить в прошлом все, что случилось, и хочу пожелать себе еще больших перемен. И как-то, игнорируя прошлое, я продолжу жить дальше. Потому что нет смысла больше рыться в прошлом, в боли, я ее просто игнорирую и продолжаю идти по жизни с высоко поднятой головой. Хочу в будущее, и оно у меня будет... Я намного сильнее

того, что пережила, и искренне благодарю Вас за поддержку. Была бы рада в будущем тоже быть такой же полезной людям, как и Вы!

С Т.Х. мы договорились, что пятая встреча будет последней, потому что за последние полтора месяца произошли положительные изменения. Мы условились поддерживать связь и при необходимости встретиться снова.

Второй случай

В группе личностной поддержки и развития я хотел продемонстрировать, как использую технику «пустой стул» в работе с последствиями проявления агрессивного поведения. Рассказал группе, что эта техника введена в практику около 100 лет назад создателем гештальт-терапии Ф. Перлзом. В ней ищут ответы на вопросы «что» и «как», а не на вопрос «почему»; обращается внимание на переживания «здесь и сейчас», а не на переживания в прошлом или на желаемые эмоции в будущем. Целью этой техники является вербализация клиентом и раскрытие склонности к привычке принимать чужие правила мышления и действия. Техника «пустой стул» вместе с другими популярными техниками, используемыми в гештальт-терапии, – «внутренний диалог», «хождение в кругу», «репетиция», «переворот» и другие – представлены в книгах Г. Кори [3].

Я использую эти техники по другому, видоизмененному способу. Предлагаю клиенту представить в течение нескольких минут проблему, которую он не отработал и которая продолжает его беспокоить. После этого прошу его «проиграть» конкретный случай, типичный для взаимодействия с этим «проблемным» человеком или оказавший сильное воздействие на психическое состояние или развитие клиента. Это происходит следующим образом: клиент исполняет две роли – свою и человека, который на него воздействует. При проведении техники клиент воссоздает реальный или воображаемый диалог между собой и оппонентом (или партнером) и в зависимости от роли, которую исполняет, садится на один или другой стул. Кроме трансляции диалога, клиент раскрывает чувства и мысли, которые его волнуют, и высказывает свое мнение о том, что думает и чувствует человек, с которым он идентифицирует себя. В завершение клиент делится, каким образом на него повлияло выполнение данной техники, какие выводы он сделал, какие чувства испытывал.

Добровольцем для демонстрации техники был Е.П. – студент специальности «неформальное образование» Софийского университета им. святого Климента Охридского. Ему 21 год, всегда присутствует на занятиях, четко выполняет задания, но в выражениях он лаконичен и заметно выделяется среди остальных участников группы. Он рассказал о том, что когда учился в 8-м классе, систематически подвергался преследованиям и агрессивным нападкам со стороны Х.Б. и других одноклассников. Предпринятые меры со стороны родителей, учителей и педагогического советника в школе были безрезультатными. Е.П. переживал тяжелую депрессию. Специалисты оказывали ему помощь, но он прекратил учебный год и в следующем учебном году перевелся в другую школу.

Перед группой Е.П. воссоздал типичный диалог с Х.Б., который в настоящее время находится в заключении в связи с отбыванием срока за хулиганство. В результате проведения техники «пустого стула» Е.П. с радостью поделился, что почувствовал себя победителем в единоборстве с Х.Б. Чтобы укрепить это чувство, я предложил ему продолжить работу с другими техниками самовнушения, и он согласился. Согласились и участники группы, которые проявили глубокий интерес к этой истории и приняли активное участие в дискуссиях.

Сначала я рассказал, как берлинский гипнотерапевт Йоханнес Шульц в результате экспериментов, проведенных в течение нескольких лет в 30-е гг. XX века, начал использовать аутогенную тренировку для преодоления психологического напряжения и различных страхов, для усиления воли, тонуса организма, для снижения чувствительности перед болью, для концентрации внимания, улучшения памяти и образного мышления [4]. Объяснил, что данная техника психической саморегуляции основывается на связи между функциональным состоянием центральной нервной системы, тонусом и активностью мускулатуры, и что эти взаимосвязи доказаны в исследованиях И.М. Сеченова, И.П. Павлова, А.А. Ухтомского и других физиологов. Я пояснил, что самовнушение обусловлено словесными сигналами или образами, вызванными ими. Например, представление о лимоне вызывает обильное слюноотделение. Многократное повторение этих сигналов вызывает возможность сознательного регулирования неподдающейся волевому управлению вегетативной системы, восстанавливает работоспособность, позволяет преодолеть бессонницу, импотенцию, фригидность и другие невротические симптомы. Я подчеркнул, что использование аутогенной тренировки не имеет противопоказаний и что это один из высокоинтеллектуальных и волевых процессов самоубеждения, саморегуляции и самовоспитания. Я обратил внимание и на то, что при использовании аутогенной тренировки личность сохраняет свою автономию и в любой момент по собственному желанию этот процесс можно прекратить. Таким образом я вызвал готовность у Е.П. использовать аутогенную тренировку для преодоления последствий агрессивного поведения Х.Б.

Эффект был положительным, так как Е.П. быстро и с легкостью погрузился в гипнотическое состояние, которое можно определить как полусон и полубодрствование, то есть пограничное состояние между бодрствованием и сном. Его мимика, поза, дыхание явно показывали, что он расслаблен и выполняет мои указания: расслабить мышцы и тело, ощутить тепло в конечностях, произвольно регулировать ритм сердечной деятельности, воздействовать на глубину и ритм дыхания и т.д. После этого я вызвал визуализацию основных цветов, воздействующих на психику, и успокаивающих природных образов – неба, моря, поля, гор и леса.

Целью моего воздействия было представление встречи с Х.Б.: вот наконец они вдвоем в поле, мой клиент его смело остановил, посмотрел ему прямо в глаза и показал, что больше не боится его. Своим поведением Е.П. должен был продемонстрировать уверенность и независимость. При необходимости нужно было представить, что по обе стороны от него стоят близкие люди, готовые в любой момент оказать помощь. Внушил ему, что в результате его решительности и

непоколебимости Х.Б. начинает отступать, оборачивается и убегает, исчезая за горизонтом.

Анализируя нашу работу, Е.П. рассказал, что полностью поддался влиянию и все случилось в соответствии с моими указаниями. Он почувствовал полную поддержку своих родителей, как и во время прошлых событий. Члены группы также выразили оптимизм, что Е.П. успешно преодолеет последствия агрессивного поведения Х.Б., и пожелали ему систематически использовать аутогенную тренировку для регулирования своих психических состояний. Во время следующих занятий Е.П. стал более активным, инициативным и самоуверенным. Он сказал, что изменения вызваны доброжелательной атмосферой в группе и освоенными техниками саморегуляции.

Заключение

Каждый человек в течение жизни хотя бы однажды был объектом агрессивного поведения и переживал трудности преодоления негативных последствий насилия. В некоторых случаях необходима помощь специалиста-консультанта. Основная цель психологической помощи в кризисных ситуациях, возникающих в результате нежелательных агрессивных действий, – помочь клиентам вернуться на прежний уровень психической жизни, который был до совершенного по отношению к ним насилия. Кроме того, психотерапевтический сеанс – уникальная возможность получить ценный опыт, который поможет им в будущем лучше управлять своей жизнью и регулировать эмоциональное состояние. Внимательное изучение симптомов последствий агрессивного поведения может нести существенную психологическую информацию о состоянии и потенциале клиентов, об отношениях с окружающими лицами, об их прошлом и будущем.

Литература

1. *Александров А.А.* Аутотренинг: справочник. СПб.: Питер, 2013. 240 с.
2. *Ильин Е.П.* Психология агрессивного поведения: учебник. СПб.: Питер, 2014. 365 с.
3. *Corey G.* Teoriya i praktika na konsultirovaneto i psychoterapiqta: uchebник. Sofia: Istok-Zapad, 2015. 507 p. (In Bulg.).
4. *Ivanov S.* Teoriya i praktika psihologicheskogo konsultirovaniq v obrozovanie: uchebник [Theory and Practice of Psychological Counseling in Education]. Sofia: publ. of Sofia University of Saint Kliment Ohridski, 2013. 384 p. (In Bulg.).

Psychological Support for Overcoming the Consequences of Aggressive Behavior

Ivanov S.,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Sofia University "St. Kliment Ohridski", Sofia, Bulgaria, stoykoivanov@abv.bg

This article describes the meaning of the terms „aggression“, „aggressive“ and „aggressive behavior“. It specifies the nature and basic principles of psychological counseling. It aims to present techniques and best practices for overcoming the consequences of aggressive behavior. It describes a number of intervention methods such as separation of the role functions from the personal reactions; progressive muscle relaxation, pragmatism to the manifestations of undesirable behavior, breathing techniques, visualization of positive images, method of biological feedback, meditation, neuro-linguistic programming, realistic approach to events, situations and persons involved in them, clear definition of their capabilities and competencies. These ways of influence are illustrated by describing two specific cases. They are suitable for both individual and group counseling. An examination of the symptoms and consequences of the aggressive behavior provides essential information on the experiences of the counselor's clients as well as their relationship to the past, present and future.

Keywords: aggressive behavior, psychological assistance, psychotherapeutic techniques response.

References

1. Aleksandrov A.A. Autotraining: spravochnik [Auto-Training]. Saint-Petersburg: Piter, 2013. 240 p. (In Russ.).
2. Ilin E.P. Psichologiq agresivnogo povedeniq: uchebnik [Psychology of Aggressive Behavior]. Saint-Petersburg: Piter 2014. 365 p. (In Russ.).
3. Corey G. Teoriq i praktika na konsultirovaneto i psychoterapiqta: uchebnik [Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy]. Sofia: Istok-Zapad, 2015. 507 p. (In Bulg.).
4. Ivanov S. Teoriq i praktika psichologicheskogo konsultirovaniq v obrozovanie: uchebnik [Theory and Practice of Psychological Counseling in Education] . Sofia: publ. of Sofia University of Saint Kliment Ohridski, 2013. 384 p. (In Bulg.).