

Как справиться с раздражением и гневом? 7 эффективных способов.

Необходим ли гнев современному человеку?

Издrevле гнев помогал человеку защитить себя, своё потомство и территорию, либо наоборот, отвоевать эту территорию у других. Но в современном мире, где мы создали для себя техногенную культуру, где в целом все наши основные потребности так или иначе удовлетворены, и мы живём в относительной безопасности, наш гнев, не находя себе естественных эволюционных задач, искажается и даже может повредить своему носителю.

Часто из-за того, что мы не знаем и не понимаем назначения и причин возникновения гнева и того, как с ним справляться, мы склонны думать о том, что это что-то ужасное или даже ненужное.

Нередко в детстве нам говорили, что злиться – нехорошо. Что хорошие мальчики/девочки не злятся и так далее, не понимая, что таким образом создают своему ребёнку запрет на проявление эмоций, а значит и на проявление своего Я. Ребёнок, пока только учиться удовлетворять свои потребности и защищать, пока ещё очень тонкие и слабые границы своего «Я», а тут такое заявление от родителей. В последствии такие дети могут не понимать, чего они хотят и в более тяжёлых случаях, зачем вообще живут.

Гнев – это одна из базовых эмоций, которая совершенно естественна и помогает человеку добиваться результатов и отстаивать себя. Насколько это вам нужно – решайте сами.

Что такое гнев и зачем он нужен?

«Гнев – эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьёзного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.»

«Гнев – это защитная эмоциональная реакция, побуждающая индивида преодолевать противостоящие ему силы, чтобы дать отпор или нанести вред кому-то, напасть на кого-то, победить его»

В этом определении подчёркивается ещё и защитная функция гнева.

Таким образом можно сказать о том, что гнев мобилизует ресурсы нашей психики для удовлетворения потребностей, достижения целей либо на защиту и сохранение уже достигнутых.

Так же, гнев может быть **внешним** (эсxpлозивным) и **внутренним** (имплозивным).

Внешний гнев может проявляться в виде крика, удара кулаком по столу или откровенным рукоприкладством в сторону обидчика.

Внутренний гнев – это непроявленный или подавленный гнев, который человек по тем или иным причинам не смог или побоялся выразить. Далее, подавленный гнев может переходить в аутоагрессию (самопорезы либо нанесении себе вреда другими способами) и даже привести к психосоматическим заболеваниям.

Ещё различают интенсивность эмоции гнева.

Так можно выстроить некоторую шкалу, где мы можем наблюдать нарастание гнева от менее интенсивного к более выраженному, например:

Возмущение – Недовольство – Раздражение – Злость – Гнев – Ярость.

В зависимости от степени интенсивности проживаемой эмоции, можно говорить о важности той потребности, которая нуждается в удовлетворении.

Если бы человек не чувствовал гнева, то это был бы весьма посредственный, достаточно безразличный и ни к чему не стремящийся индивид. Гнев нам очень помогает, если мы

умеем правильно им пользоваться – направлять в нужное русло.

Основные причины возникновения гнева

Гнев начинает нам мешать, когда становится избыточным и патологичным (то есть, болезненным и ненормальным). Этому может содействовать личностная патология (наследственность, психотравмы, выученные дезадаптивные формы поведения и пр.), низкий уровень коммуникативных навыков либо стрессовая ситуация, в которой человек живёт и/или работает. Так или иначе, основных причин возникновения гнева две:

Фрустрация (состояние неудовлетворённой потребности). Как мы уже говорили выше, одной из основных функций гнева является удовлетворение насущной потребности. Если потребность не удовлетворена, человек может испытывать разную степень гнева (от лёгкого раздражения до ярости);

Нарушение личных границ. Так как вторая основная функция гнева – это защита, то он часто возникает, когда тем или иным образом наши личные и психологические границы нарушаются.

То есть гнев сигнализирует нам о какой-либо угрозе: либо о том, что наши потребности и желания не будут реализованы и удовлетворены (угроза лишения); либо нападение на нашу территорию и личностный суверенитет (угроза порабощения).

Что делать с гневом?

Гнев желательно выражать. Лучше это делать сразу и в конструктивной, безопасной форме. Если вовремя отреагировать гнев не получилось, то существуют техники, позволяющие дать выход непроявленным эмоциям гнева.

Существует много различных методов и техник, позволяющих справиться с гневом. Одни из самых эффективных и действенных, я привожу далее:

1. **«Я-высказывания»** - это техника, которая позволяет безопасно выразить гнев (если эмоция не находится на высшем пике) и вести конструктивный диалог, не нанося вреда отношениям.
2. **Релаксация через дыхательные упражнения.** Если вы чувствуете, что вам трудно контролировать гнев в разговоре, можно взять тайм-аут и в течении 5-минут сосредоточиться на своём дыхании, представляя, как с выдыхаемым воздухом, из вас уходит гнев. Дыхание должно быть медленным и глубоким.
3. **Эмоциональное письмо.** Если по каким-то причинам, вы не смогли конструктивно или как-то ещё выразить свой гнев, и он остался в вас, то вы можете воспользоваться этой техникой. Суть процедуры заключается в том, что вы пишете письмо тому человеку, на которого вы злитесь. Достаточно важно в этом письме не сдерживать себя, а написать всё то, что в вас накопилось, всё что вы думаете про этого человека. Высказывайте всё как есть, всё что на душе, не стесняя себя в выражениях. После того как вы закончили, вы можете ещё раз всё прочитать, после чего, письмо никуда не отсылается, а рвётся и выкидывается или каким-то другим способом утилизируется.

(Эта техника, по сути, не решает проблемы с человеком, но позволяет снизить накал эмоций и разгрузить психику, что нередко впоследствии позволяет увидеть и пути разрешения конфликта.)

4. **Отреагирование гнева на неодушевлённых предметах.** Достаточно эффективно помогает избавиться от накопившегося гнева битьё груши, подушки, или какого-либо другого мягкого предмета. Можно покричать в подушку, в лесу или в каком-то месте, где вас никто не увидит и не услышит.
5. **Отреагирование гнева в воображении.** Существует ещё такая техника, суть которой в том, что вы представляете в воображении себя кричащего,

топающего ногами или что-то, или кого-то бьющего до тех пор, пока вся энергия гнева не иссякнет. Такая процедура помогает выработать гнев, не причиняя никому вреда в реальности.

6. **Сублимация.** Суть сублимации в том, что вы трансформируете, перенаправляете энергию гнева в позитивное русло. То есть, вместо того, чтобы кричать и бить людей, вы можете заняться спортом и перенаправить эту энергию на создание красивого и стройного тела. Таким же образом, можно перенаправить эту энергию в творчество, на учёбу или на карьеру.
7. **Психотерапия.** Иногда бывает и так, что причины патологического и неиссякаемого потока гнева находятся в детстве. Здесь причин может быть много: противостояние негативным родительским предписаниям, подавление нежелательных влечений, ранняя психотравма и пр. Всё это исследуется и прорабатывается на сеансе психотерапии. После успешной проработки внутриличностного конфликта происходит освобождение от патологической негативной эмоции.

Таким образом, вы можете симптомно (то есть, устраняя аффективность проживаемой эмоции) справиться с гневом через техники релаксации и отреагирования чувств.

Можете трансформировать энергию гнева, научиться техникам конструктивного ведения диалога через «Я-высказывания» или пройти курс психотерапии, если всё вышеперечисленное не дало ожидаемого результата.

Литература:

1. Линде Н.Д. - Психологическое консультирование: Теория и практика: Учеб. Пособие для студентов вузов/ Н.Д. Линде. – 2-е изд, испр. И доп. – М.: Издательство «Аспект Пресс», 2019. – 272с.
2. Маклаков А.Г. - Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2015. – 583 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).