

Гнев - это эмоция, которую время от времени испытывает каждый. Нет ничего неправильного или плохого в том, чтобы испытывать гнев, так же, как нет ничего неправильного в том, чтобы испытывать счастье, печаль или голод. Гнев только тогда становится проблемой, когда мы не можем сдерживать его и взрываемся.

Как мы можем судить, о том, что рассердились? Когда эмоции наши начинают усиливаться и становятся очевидными определенными физические, телесные изменения. Сюда входят: увеличение частоты ударов сердца, покраснение лица, повышение температуры тела, усиление потоотделения, учащение дыхания, напряжение мышц и, возможно, выделение пищеварительных соков.

Хотя может быть трудным обнаружить самому все внутренние физические сигналы (симптомы) гнева, некоторые из них более отчетливы, - легче узнаваемы и подскажут человеку, что он гневается. Некоторые люди крепко - сжимают кулаки, у других краснеет лицо. Некоторые чувствуют, что их желудок «как будто сбивает масло» или становится упругим, тугим, «как будто бы весь в узлах». Некоторые чувствуют, что сердце сильно колотится в груди.

Каждый человек должен научиться распознавать сигналы своего тела для того, чтобы справляться со своим гневом наилучшим образом.

Существует много способов, какими люди пытаются справляться со своим гневом. Некоторые способы очень успешно устраняют гнев, но не проблемы, которые привели к этому чувству. Есть способ - не делать ничего с этим чувством, «пусть все идет, как идет, раз уж возникло». Другой способ: бороться с подобными чувствами по мере их появления, чтобы не терять контроля над ситуацией.

Вот некоторые распространенные способы обращения с гневом:

1. Отрицать его. Хотя наше тело говорит нам, что что-то не так (с помощью физических симптомов, описанных ранее), мы стараемся игнорировать эти сигналы, и продолжаем заниматься нашими делами, как будто ничего не случилось.

2. Давать выход гневу. Гневом можно «ударить» другого человека или объект гнева путем словесного выражения или физического разрушения. Такое агрессивное поведение помогает человеку почувствовать себя лучше, однако только после того, как он испортил настроение другому.

3. Подавлять гнев. Гневающийся человек может обманывать других, убеждая их в том, что он вообще не переживает каких-либо дискомфортных чувств. Подавление отличается от отрицания тем, что подавляющий человек осознает и понимает, что гневается, но предпочитает не иметь с этим дела. При отрицании человек отказывается осознавать и признавать, что он испытывает гнев. Гнев, сдерживаемый внутри, в результате подавления часто приводит к психосоматическим заболеваниям - реальным физическим болезням, вызванным эмоциональными трудностями. Вдобавок, гнев обращенный (повернутый) вовнутрь, превращается в другую проблему - **депрессию**.

4. Проецировать гнев. Чувство гнева проецируется на кого-нибудь или что-нибудь еще. Например, человек, испытывающий чувство гнева, может объяснить кому-нибудь, что он вовсе не сердится, а вот все другие люди злятся на него. Такой перенос на других может привести к

тому, что этот человек перестает нравиться окружающим. К тому же проблемы здесь будут сходны с проблемами, которые причиняет себе человек, подавляющий свой гнев.

5. Найти «козла отпущения». Сбрасывание гнева на кого-нибудь (обычно того, кто слабее и не вовлечен в ситуацию, вызвавшую гнев) . Когда мы так делаем, гнев, действительно, выражается, но не на человека, или объект, который его вызвал. Результаты такого выражения гнева на безобидного человека - появление новых проблем и у того человека, который выражает гнев, и у того человека, на которого гнев направлен (у него также может появиться чувство гнева) .

6. Проявить пассивную агрессию. Другая модель выражения гнева - пассивная. Человек не обязательно будет открыто показывать свой гнев другим людям, но он может это сделать в более тонкой форме. Здесь гнев реализуется скорее не в том, что человек сделает, а в том, чего он не сделает. Например, вы могли рассердиться и расстроиться из-за какого-то близкого вам человека, а затем «так получилось», что вы просто «забыли» сделать для него что-то, что было необходимо. Тем самым вы как «бы сравняли счет». Человек, выражающий гнев таким способом, может заработать такие же психосоматические проблемы, как и тот, кто подавляет гнев.

7. Направлять по другому каналу. Вместо того, чтобы «проглатывать» гнев или вместо того, чтобы выражать его на кого-нибудь еще, человек может выбрать для реализации гнева такие способы физической активности, которые помогают облегчить напряжение в теле. Такой способ (канализирование гнева) наиболее полезен и применяется, чтобы . спустить пар без причинения вреда кому-либо, однако, это еще не «ответ на вопрос».

8. Замещение . Другой способ переживания гнева без его выражения - наблюдение за агрессивными, разрушительными действиями других. Наиболее общий путь в нашем современном обществе – «пройти» сквозь сцены разрушения и агрессии по телевидению. Также это может включать наблюдение за дерущимися на кулаках.

9. Обращение (поворот) гнева на себя. Такие люди начинают злиться на самих себя, когда их цели или ожидания не выполняются. Это может включать негативное мышление, (мысли типа «проиграл» или «черт меня побери»), пораженческое настроение или наказывание себя отказом от удовольствий. Один из результатов такого способа состоит в том, что человек обворовывает себя самого и ограничивает себе доступ к позитивному опыту. Другой возможный результат - **депрессия**. Человек, который постоянно испытывает досаду, сталкивается с бедствиями, а также испытывает необъяснимые периоды депрессии, возможно, научился тому, как защищать других людей от своего гнева, но платит за это слишком высокую цену.

10. Обсуждение гнева. Такой человек желает как можно скорее обсудить ситуацию, заставившую его разозлиться. В то время, как человек находится еще в гневе, он может попытаться заявить о своих желаниях и чувствах другой стороне, вовлеченной в ситуацию и вызвавшую этот гнев. Это хорошая идея - поделиться своими чувствами с тем, на кого они направлены. Однако гнев - это очень сильное чувство, которое может не ослабнуть от такой рациональной дискуссии. Даже если такой человек убежден, что его гнев не дойдет до высшей степени, что он контролирует свой гнев, какой-нибудь маленький «намек» может подтолкнуть его «выплеснуть» свои чувства. Это может поставить противоположную сторону в оборонительное положение, и результатом может быть страх. Маловероятно, что спорная ситуация разрешится между двумя людьми, приведенными дискуссией в такое состояние.

11. Топить гнев. Наиболее распространенный способ изменить настроение, применяемый при возникновении гнева - употребление химических веществ, особенно алкоголя. С помощью

такого вмешательства враждебные чувства сменяются надеждой на то, что будет лучше. Такое средство может помочь человеку забыть о своем гневе и ситуации, его вызвавшей, и расслабиться. Однако утопить гнев в алкоголе или наркотиках удастся только на короткое время. Как по волшебству, гнев или другие негативные чувства начинают исчезать, однако проблемы остаются. Известно, что прибегание к этому методу часто приводит к алкоголизму и наркотическому пристрастию. К тому же, алкоголь может приводить к агрессии, реализации гнева в опьянении, что может повлечь за собой опасные последствия.

Каков наилучший способ обращаться с гневом? Ответ на этот вопрос будет найден, если узнать, как рождается гнев и затем управлять своим гневом, держать его в руках прежде, чем он станет управлять вашими мыслями и действиями.

Гнев, подобно любому другому чувству, есть результат установок, убеждений и мыслей, которых придерживается человек. Гнев . может быть прослежен от ожиданий, которые тем или иным путем были расстроены. Например, когда два друга договорились встретиться вместе в определенном месте и в определенное время, проблема может возникнуть, если один из них опаздывает. Тот, кто прибыл вовремя и вынужден ждать полчаса своего запаздывающего друга, может обнаружить, что он злится все больше и больше, по мере того, как идет время. Ожидание того, что друг прейдет вовремя, может привести к мыслям, продуцирующим гнев. Мысли могут быть такими: «никто не должен опаздывать, когда обещает встретиться со мной в определенное время» или: «Я не могу без толку стоять, ожидая кого-то». Подобные мысли неизбежно вызывают чувство гнева. И чем дольше человек пребывает в такого рода размышлениях, тем более вероятно, что он станет сердиться. Следовательно, другие люди или ситуации - не причина гнева. Наше мышление по поводу этих

людей и ситуаций является причиной гнева.

Есть ли у человека другие альтернативы, кроме той, чтобы разгневаться?

Разумеется! Человек выбирает прийти ли к гневу, размышляя таким образом, как мы показали выше. Изменение этих мыслей на более рациональные, определенно приведет к другим результатам.

Если вернуться к нашему примеру о двух друзьях, «ожидающий» может выбрать другой путь размышления о ситуации. Предположим, что ему в голову пришли другие мысли, отличные от тех, которые мы привели ранее. Он мог думать: «Мой друг опаздывает. Вероятно, что-то мешает ему добраться сюда. Может быть, мне нужно позвонить ему и узнать, выехал ли он уже или нет». Или другой возможный способ: «Я не одобряю его опоздание, но я не собираюсь позволить себе еще и расстроиться по этому поводу. Я скажу ему, что это несправедливо опаздывать, но сейчас я ничего не могу с этим поделать».

Еще один выход – это, например, покинуть место ожидания скорее, чем начнутся разрушительные мысли, продуцирующие гнев.

Наилучший способ справляться с гневом - это скорее профилактический, чем лечебный подход. Сущность его заключается в том, чтобы принять активное участие в выборе чувств по поводу конкретного события. В этом всегда есть выгода - думать наиболее рациональным путем (насколько это возможно), принимая во внимание каждый из следующих пяти критериев для рационального мышления и поведения:

1. Использую ли я объективный взгляд на факты и осознаю ли я реальные вероятности того или иного исхода события? ?

2. Хочу ли сохранить свой душевный покой или потерять его?

3. Вероятно ли достичь того, чего я хочу? Даст ли это разрешение моих проблем или достижение долгосрочных целей?

4. Могу ли я позволить себе чувствовать то, что я хочу
чувствовать?

5. Вероятно ли то, что меня охватит беспокойство или я
могу от него отстраниться?

Самостоятельно оценивая свои поступки и мысли, мы можем выбирать, как нам рассуждать в каждой конкретной ситуации, чтобы это соответствовало нашим интересам. Цель этого настроя мыслей - максимально хорошее в данной ситуации настроение.

Означает ли это, что нам никогда не следует позволять себе гневаться? Мы - люди, и ничто человеческое нам не чуждо. Поэтому невозможно полностью защититься от переживания гнева. А если бы и было возможным, скорее всего мы бы этого не захотели. **Гнев - важная эмоция человека, зачастую напоминающая о том, что что-то складывается не так, неправильно.** Если бы не было эмоции гнева, маловероятно, чтобы меньшинства боролись за свои права. **Неоправдывающиеся ожидания обнаруживают себя чувствами гнева и обиды.** Эти чувства напоминают о том, что изменения действительно необходимы.

Подводя итог, можно сформулировать, что полезным является гнев, который согласуется с нашими интересами в данной конкретной ситуации.

КОНТРОЛИРОВАНИЕ ГНЕВА

Когда мы говорим о контроле гнева, то имеем в виду неподходящий гнев, противоречащий нашим интересам. Здесь главное не сам сильный гнев, а то, что он идет во вред. Но если уж мы не справились с источником гнева (нашими рассуждениями и неоправдавшимися ожиданиями), то можно ли что-то сделать, чтобы проконтролировать уже возникшее внутри нас чувство гнева?

Существует несколько способов «спускать пар». Например, глубоко подышать, сосчитать до десяти, расслабить мышцы или взять «тайм-аут» покинув «горячую точку». Сделав последнее, мы выигрываем время на то, чтобы поразмыслить, перестроить внутренние решения, чтобы таким образом повлиять на гнев.

МЫШЛЕНИЕ, ПРИВОДЯЩЕЕ К ГНЕВУ

Если бы мы могли читать мысли человека, работающего над собой, чтобы вырастить гнев до ярости то могли бы обнаружить следующее:

1. Мысли, утверждающие, что человек не владеет ситуацией:

Например: «Я теряю контроль», «Они вынуждают меня ...»

2. Мысли, включающие в себя определенные ожидания по отношению к себе, другим людям или предметам: «Он/она/они делают это не так, как я хочу...», «Все идет не так, как я предполагал (а)», «Он должен делать это таким-то образом»

3. Оскорбительные мысли: легко разозлиться, мысленно обругав другого человека.

4. Обвиняющие, критикующие, унижающие других мысли: «Это его вина в том, что мы опаздываем».

5. Мысли-жалобы: «Почему я?», «Это несправедливо, нечестно», «Почему мне/меня...»

6. Мысленные картины агрессии или насилия по отношению к другим людям

7. Мысли, побуждающие к агрессивному поведению. Например:

«Еще немного и я ударю тебя», «Все. Я не могу больше этого терпеть».

Все эти категории мыслей неизбежно вызывают чувство гнева. Если думать о том, что другой человек виноват, не оправдал ожиданий, что он просто плохой, то очень вероятно, что появится чувство гнева по отношению к этому человеку.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ

Если человек в состоянии разгневаться, то он может и успокоиться. Способность успокаиваться зависит от способности рассуждать. Наряду с мыслями, способными вызвать в нас чувство гнева, существуют и успокаивающие мысли, способствующие самоконтролю и контролю над ситуацией. Вот некоторые мысли, которые с большей вероятностью успокоят, чем разгневают:

1. Мысли, напоминающие о способности контролировать ситуацию: «Я контролирую ситуацию. Никто не может принуждать меня. Я выбираю, как мне поступать в этой ситуации».

2. Мысли, разрешающие другим людям думать и делать так, как они для себя считают правильным: «Он/она имеет право думать и делать так, как считает нужным. Я не имею прямой власти и силы над ними. «Кто сказал, что они должны поступать таким образом?»»

3 Мысли, отражающие проявление интереса и понимания к чувствам других: «Что же он/она думает и чувствует сейчас?», "Интересно, что же побудило его рассуждать и поступать таким образом?». Важным и полезным является желание поделиться с другими своими чувствами по поводу суждений и /поступков этих же людей: «Когда ты утверждал это (поступал таким образом), то я чувствовал ...»

4. Мысли «очеловечивающие» другого: «Он в принципе не плохой человек и тоже может ошибаться, он мне не безразличен». (Но это вовсе не обязывает нас соглашаться с его суждениями и одобрять его поступки.)

5. Мысли, возвращающие в объективную реальность: Не всегда жизнь приятна и складывается справедливо по отношению ко мне. Но сейчас передо мною стоит проблема и решать ее сейчас важнее, чем разбираться, за что это мне.

6. Мирлюбивые и успокаивающие мысли. Жизнь складывается лучше, если обращать внимание на интересные занятия, чем представлять себе в красках как можно нанести другому вред или «тешить душу» картинами чужих недостатков или плохих поступков. Успокоению могут также способствовать размышления о плохих последствиях собственной агрессивности, например: «Где я буду завтра, если сейчас изобью его?», «В милицию или тюрьму за это попадать не хочется».

7. Мысли, настраивающие на позитивные действия. Позитивными могут быть разные поступки, начиная от выражения любви другому до простого ухода из раздражающей ситуации, когда кажется, что нет другой альтернативы.



Лучший способ управлять своим гневом - это концентрировать свое внимание на любой из успокаивающих мыслей вместо того, чтобы позволять злым мыслям овладевать вами.

Подводя итог вышесказанному, можно заключить, что гнев - это сильное чувство враждебности, которое продуцируется мыслями, установками и убеждениями самого человека, а не внешними обстоятельствами или другими людьми. Цель каждого человека - учиться контролировать собственный гнев и управлять им путем рационального, объективного и проблемно-разрешающего мышления.