

Зачем нужна злость и почему плохо всегда быть «хорошей девочкой»?

*Гнев — это яркое чувство, очень эмоционально заряженное.
Горы им свернуть можно.*

Именно по этой причине во всех мировых культурах оно социально ограничивается, подвергается табу и запретам. Злиться не хорошо — таков общий посыл подобных ограничений. А дальше идут «рациональные» потому-что-объяснения: лишишься любви, станешь плохим, другой человек рассыплется под таким натиском.

Гнев — один из семи смертных грехов.

Гнев — базовая эмоция, необходимая для выживания, для защиты себя и своих интересов.

Одно то, что в нашем языке столько слов для передачи нюансов этого чувства, говорит о многом (ведь, чем больше внимания к явлению, тем больше понятий, ему соответствующих):

Злость, ярость, бешенство, недовольство, сердитость, агрессия, враждебность, досада, раздражение, негодование.

Гнев — полезное чувство.

Он возникает в том месте, где есть посягательство на наше благополучие, ресурсы, территорию. Всё то, что мы считаем своим.

Каждый из нас обращается с гневом уникальным образом.

И это зависит от:

- Темперамента и типа нервной системы (т.е. от природы кто-то более агрессивен и напорист).
- Текущего эмоционального состояния.
- Привычек, убеждений и запретов, усвоенных в детстве.
- Чувств, сопровождающих гнев (например, страха, стыда или вины).

Кто-то выражает негодование легко и свободно, кому-то проще отмолчаться и «задушить» злость, кто-то направляет её на себя или на третьих лиц, кто-то трансформирует в завуалированную форму (обиду, язвительность, игнорирование и т.д.)

Большинство из нас комбинирует эти варианты, раз за разом выбирая в похожих ситуациях один и тот же способ реакции. И получает при этом [что не удивительно] приблизительно один и тот же результат.

Если этот результат вас устраивает — нет проблем.

Однако, бывает так, что «задушенный» гнев пробивается внезапно, без спроса и несоразмерно ситуации. И это похоже на сорвавшуюся у кипящей кастрюльки крышку («кипело» то давно, на самом деле).

Переориентированный на себя гнев («это я плохой, я в этом виноват») аукается головной болью, давлением, депрессией или аддикциями (зависимостями).

Гнев на третьих лиц (на тех попадающихся нам под руку, на кого мы разрешаем себе злиться), равно как и замаскированная злость — ухудшает наши отношения и отдаляет нас друг от друга.

Что же делать?

Во-первых, тренировать свою чувствительность по отношению к раздражающим факторам.

Наблюдать и отмечать разные состояния, отражающие разную степень одного и того же чувства.

Сначала это легкое недовольство, затем — досада, потом — раздражение, которое далее последовательно может переходить в возмущение, негодование, сердитость, злость, гнев, стильный гнев и аффективную ярость. Чувство одно (гнев), но степень и состояния (в том числе телесные), сопровождающие его, — различны.

Важно учиться дифференцировать нюансы этого чувства и замечать их как можно раньше.

Во-вторых, предстоит освоить выражение своего недовольства, как только мы его заметили.

То есть тогда, когда оно ещё сильно, выносимо, и где нам вроде бы привычно игнорировать его или терпеть.

И для такого конструктивного выражения гнева существует несколько возможностей.

1. Прямое и спокойное обозначение своего состояния, за которым, например, следует просьба.
Показать можно не только словами, но и позой, мимикой или интонацией.
Предупреждение собеседника о том, что наши интересы затронуты может прояснить ситуацию с самого начала и предопределить её развитие в более конструктивном русле.
2. Навык «ставить на паузу» текущий контакт, когда наш собственный градус негодования значительно возрастает.
Иногда это можно сделать прямо: предупредив собеседника о том, что мы взволнованы, и нам требуется некоторое время для того, чтобы побыть наедине с собой.
Но и в случае, если сделать напрямую такое обращение затруднительно, возможно научиться отстраняться и переключаться.
3. Замечать хронически не удовлетворяющие нас вязкие или враждебные отношения, забирающие энергию и внутренние ресурсы, оставляющие нас подавленными, раздражённым или обессиленным.
Исследовать свои возможности что-то изменить в них или прервать психологический «вампиризм».
4. Кроме того, важно уметь конструктивно сбрасывать излишки напряжения, а также трансформировать их в положительно агрессивную деятельность: спорт, уборку по дому, юмор, секс и любые активные занятия, которые доставляют нам не только эмоциональную разрядку, но и приносят удовольствие.

Гнев — это жизненно необходимая эмоция, позволяющая добиваться целей, защищаться, осваивать новое, прощаться с отжившим, заявлять о себе миру и достигать желаемого.

Но гнев – как и огонь, требует умелого, тонкого и вариативного с ним обращения.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт