

Гнев

Чувство гнева зарождается тогда, когда мы испытываем чувство несправедливости или не получаем чего-то для нас важного. Чувство гнева помогает понять, что для Вас является действительно важным. Вы можете попробовать разобраться, что для Вас наиболее важно и в чём Вы чувствуете себя обделенным. Может ли это быть, например, признание значимости, свобода или связь с важными людьми? Гнев может так завладеть человеком, что он не в состоянии найти других способов справиться с этим чувством. Каким другим способом могли бы Вы получить эти важные для Вас вещи кроме как испытывая гнев.

Иногда гнев может подменять другие чувства. Гнев может скрывать, например, чувство скорби или страха. Важно пережить скорбь утраты или того, что невозможно получить, вместо того, чтобы продолжать гневаться на прошлое. Скорбь помогает принять реальность и продолжать двигаться по жизни вперёд.

ЧУВСТВО ГНЕВА И ЕГО ВЫРАЖЕНИЕ

- Гнев - это естественная эмоция: она помогает нам защищать себя и то, что для нас является важным.
- Это разные вещи - испытывать гнев или вести себя "разгневанно".
- Гнев можно выразить многими способами. Одни способы конструктивны, другие вредны.
- Гнев легко порождает ухудшающуюся ситуацию замкнутого круга. Мы ведём себя агрессивно, и потому вместо понимания вызываем у других неуважение к себе и становимся еще более агрессивными.
- Выражение гнева агрессивными действиями не снижает чувства гнева. Агрессивное поведение такое как, например, нанесение ударов, крушение предметов, причинение вреда себе или другим людям - физически или словесно, может усилить чувство гнева и создать другие проблемы.
- Конструктивные способы выражения гнева. Примеры: рассказать кому-нибудь о своих чувствах, проявляя уважение к слушателю, писать, рисовать, вежливо вести внутренний диалог, искать положительное решение дела или принимать ситуацию такой, какая она есть, и двигаться вперёд.
- Иногда гнев направлен на самого себя: тем не менее, причинение вреда себе, не устраняет действующих на фоне этого чувства факторов. Существует много способов, с помощью которых можно контролировать чувство гнева.

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ЧУВСТВО ГНЕВА?

Гнев - это важная и сильная эмоция, которая ощущается в теле. Научитесь распознавать в себе физические признаки проявления гнева, например, состояние напряженности в теле, напряженность мышц челюсти, сжатые в кулак пальцы, учащённое сердцебиение или ощущение прилива жара. Определив физические признаки гнева, Вы можете успокоить себя

прежде, чем Вы сделаете что-то, о чём Вы позже пожалеете. Даже самое сильное чувство гнева проходит: это чувство имеет начало, продолжение и конец. В контролировании гнева могут помочь следующие меры:

- Когда Вы испытываете чувство гнева, в теле образуется много энергии. Постарайтесь успокоить себя, направив её, например, на занятия бегом, отжимание от пола, на удары по боксерскому мешку или подушке, на ходьбу.
- Дайте себе тайм-аут: когда Вы осознаете, что ваш гнев усиливается, выйдите на некоторое время из ситуации. Уйдите в другую комнату или выйдите на улицу.
- Сосредоточьтесь на своем дыхании. Посчитайте количество ваших вдохов и выдохов. Подождите, пока чувство гнева не начнёт проходить.
- Когда Вы разгневаны, у Вас могут появиться гневные мысли. Вы можете успокаивать себя, например, такими словами: «Да, у меня есть мысли о том, чтобы причинить вред себе или другому, но это всего лишь мысли». Мысль - это всего лишь мысль, она не является истиной о реальном положении вещей или правдой о тебе самом.
- Поэтому важно научиться отделять друг от друга чувства, мысли и поведение.