

## ДЛЯ ЧЕГО НАМ ДАН ГНЕВ: ПОЧЕМУ МЫ ЗЛИМСЯ И КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭНЕРГИЮ ГНЕВА

Большинство людей стереотипно, автоматически все эмоции делят на хорошие и плохие, на позитивные и негативные. Но это не совсем верно.

Негативными называются эмоции, потому что нашему телу тяжело их переживать, т.к. мы часто испытываем при этом душевную боль. А позитивные эмоции – это те, от которых нам хорошо, у нас «вырастают крылья». **На уровне влияния на качество нашей жизни ВСЕ эмоции важны и нужны. Следует научиться с ними обращаться, понимать себя.**

Хочу начать знакомство с эмоциональным интеллектом (AQ) *с эмоциями гнева. Данная эмоция связана, прежде всего, с базовой потребностью человека в уважении* - это наши личные границы: границы нашего тела, психологические границы, границы сфер нашего влияния (важно для понимания: где заканчивается сфера, в которой я за все отвечаю, где все должно быть по моим правилам, и где начинается сфера, которая принадлежит другим людям, где я подчиняюсь и играю по чьим-то другим правилам).

Наша реакция *с телесными границами* возникает на уровне инстинкта. Если кто-то мне наступил на ногу или толкнул, сразу возникает гнев.

*С психологическими границами* не все так очевидно и просто. Нужно понимать свои границы, хорошо себя ощущать и уметь говорить волшебное слово «нет». И каждый сам решает, что позволительно в рамках своих границ. Это внутренние правила и если они нарушаются, то воспринимается человеком как вмешательство, т.е. нарушение личных границ, и мгновенно появляется гнев. И это для того, чтобы *четко обозначить границы другим и восстановить свой внутренний порядок.*

*Во взаимоотношениях с другими людьми должно быть взаимное уважение и понимание своего места и сферы влияния.* Нужно четко понимать, какие сферы мои, где можно устанавливать порядок, а где положено слушаться и следовать тому порядку, который установил другой, старший в иерархии.

### НАЗНАЧЕНИЕ ГНЕВА

Гнев на уровне поведения и проживания – одна из эмоций, которую люди чаще всего себе позволяют. И возникает она автоматически.

Гнев нужен для установления личных границ и поддержания порядка внутри этих границ.

Гнев связан с ощущением силы, чувством храбрости и уверенности в себе. В ситуации, где человек желает казаться сильным, он в себе вызывает гнев и демонстрирует его людям (для самозащиты и достижения целей).

Гнев всегда направлен на разрушение. Например, для остановки и разрушения чьего-то деструктивного поведения, которое воспринимается как нарушение своих границ. Или для разрушения препятствия на пути к пониманию чего-то, к достижению желаемого результата.

Интенсивность проявления, проживания данной эмоции бывает разной. *Раздражение, недовольство, сопротивление* – слабая интенсивность гнева. *Агрессия, ярость, бешенство* – сильная интенсивность гнева.

## **ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ**

Бывают ситуации, когда человек не выражает гнев сразу, в моменте, а «уносит» его с собой. Для многих между «быть хорошим» и «не проявлять агрессии» стоит знак равенства. Но потребность сопротивляться неудобствам и неприятным моментам, событиям остается, и может проявляться в виде завуалированных, неосознанных действий, которые могут принести больше разрушения, чем прямое проявление гнева.

Термин «*пассивная агрессия*» ввел в оборот во время Второй мировой американский военный психиатр Уильям Меннингер. Полковник Меннингер столкнулся с проявлением пассивной агрессии у солдат. Его подопечные проявляли повышенную обидчивость и упрямство, прокрастинацию, не выполняли приказы и в целом работали неэффективно.

Современная психология полагает, что *пассивно-агрессивное поведение начинается там, где гнев сталкивается с запретом на его проявление.*

Помимо вышеперечисленных проявлений пассивный гнев можно встретить в форме постоянных жалоб на то, что от человека требуют слишком много, и к нему несправедливы.

## **ГДЕ ЗАРОЖДАЕТСЯ ЗАПРЕТ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ГНЕВА**

Обычно в семьях, где родители запрещают ребенку выражать злость, обиду и спорить с ними. За подобное поведение ребенка называют грубым, невоспитанным, дают понять, что он плохой, и/или наказывают. Поскольку ребенок зависим от родителей и подчиняется, он вырастает с ощущением, что напрямую отстаивать собственные потребности, границы, если они не совпадают с видением родителей, неприемлемо.

*Потребности и эмоции при этом остаются.* Включается следующий механизм: на сознательном уровне человек продолжает отстаивать свои ценности, а на бессознательном начинает их саботировать, наказывая таким образом родителей за несправедливость. Однако сам он не понимает, что это агрессия, но только непрямая. И в своих глазах остается воспитанным и уважающим старших по иерархии. Позже такой же стиль поведения может переноситься на любые авторитетные фигуры и на ситуации, когда человек боится рисковать отношениями. *Поэтому он может заменять открытый конфликт игнорированием просьб, сарказмом, холодным поведением и другими приемами.*

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ПАССИВНО-АГРЕССИВНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ**

- Открыто и вежливо выражать эмоции, вызванные его поведением.
- Прислушиваться к своим ощущениям и не поддаваться на уверения со стороны, что «все нормально, тебе показалось».
- Дать человеку четко понять, что именно вам не нравится. При этом взамен можно предложить уважительное общение, при котором каждый имеет право поделиться собственным недовольством в аккуратных формулировках.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ САМИ ПРОЯВЛЯЕТЕ ПАССИВНУЮ АГРЕССИЮ**

- Не бояться это признать. Это может случиться с каждым. Тут очень помогает осознанность, способность прислушиваться к эмоциям и ощущениям в теле. Иногда злость не переживается ярко, а подавляется до чуть заметного напряжения.
- Научиться «разрешать» себе злиться. Искать наиболее конструктивные формы выражения гнева. Так, чтобы донести до человека, чем он вас расстроил, не оскорбляя его и не провоцируя на встречную агрессию. Использовать формулировки от первого лица: «Когда ты делаешь так, я чувствую, что...»
- Преодолеть страх перед конфликтами, что заметно снизит пассивно-агрессивное поведение. Люди часто ссорятся, а потом мирятся. Это опыт понимания себя, включения своей осознанности, поиск эффективных способов взаимодействия.

### **ПЕРЕНОС ГНЕВА**

Бывают ситуации, когда истинный гнев направлен на один объект, а человек пытается отреагировать на него в другом месте, с другими людьми (где менее опасно). Думаю, вы легко вспомните такие ситуации в своем окружении. Однако, этот механизм (сбрасывание гнева на другого, а не на объект, запустивший эту реакцию) не приводит к разрешению ситуации и

облегчению. Ситуация остается в «отложенном режиме», с потерей большого количества жизненной энергии, и ждет своего истинного проживания.

## **НАКАЗАНИЕ КАК СФЕРА ВЛИЯНИЯ ГНЕВА**

Люди, как правило, неосознанно нарушают наши границы. Часто это происходит из наилучших побуждений или из своего привычного поведения, из своего представления об укладе этого мира. *И задача каждого из нас однозначно донести информацию, как нельзя со мной и как можно, где мои границы и что будет, если они будут нарушены. За нарушение личных границ следует наказание.*

В нашей культуре стереотипное отношение к наказанию – «это неправильно», «так нельзя», «это негуманно». *Под наказанием следует понимать компенсацию за нанесенный вред.* И это справедливо. Можно предложить человеку, чтобы он сам выбрал удобное ему наказание - компенсацию вреда, который он причинил.

*Чем лучше я знаю, понимаю, как со мной можно обращаться, свои ценности, тем проще мне договариваться с другими людьми.* Часто мы сами позволяем с нами так обращаться: не уважать наше мнение, не спрашивать наше разрешение, временную и физическую возможность, наше желание. Нередко многие сами демонстрируют неуважение по отношению к себе (например, говорят, что мое мнение не так уж и важно).

## **СТРАХ ОБОЗНАЧАТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ**

Опыт показывает, что *люди боятся говорить о своих границах, проявлять злость, так как другой человек может обидеться.* И по началу он действительно обидится. У взрослых людей уже устоявшиеся отношения с окружающим миром и с самим собой, и все новое – это непривычное, и вызывает сопротивление (сопротивление – это тоже гнев на изменения).

Здесь стоит обратить внимание, что проявление эмоции гнева – это взрослая позиция человека, которая характеризуется ответственностью. *Взрослый человек несет ответственность за свои действия, чувства, мысли. И ответственность всегда содержит чувства уважения к себе (эмоции: нежность и радость) и вину (эмоции: страх, печаль, желание, гнев).* Чувство вины в этом случае – это принятие того, что я виноват во всех последствиях, хороших и плохих, что все случается по моей причине.

Страшно злиться, проявлять гнев человеку в *детской позиции.* В таком состоянии страх, что меня накажут, будут плохо думать обо мне, лишат поддержки, есть ожидание, что за меня примут решение. Во *взрослой позиции*

человек способен оценить, обозначить границы своей сферы влияния, и может навести свой порядок.

Просто следует пробовать донести до другого человека, почему твое (отличное от других представлений) поведение, мнение для тебя важно, по какой причине ты испытываешь дискомфорт, страдание. Если человек готов услышать, он услышит. Если другой человек не готов менять что-то в ваших отношениях, то просто время решит этот вопрос (все в свое время).

## **СТРАТЕГИЯ ПРОЖИВАНИЯ СВОЕГО ГНЕВА**

Важно понимать, осознавать, *по какой причине в данный момент подсознание чувствует нарушение моих физических, психологических границ, моей системы, сферы влияния, есть ли реальная угроза в пространстве, и, как следствие, я испытываю гнев.*

1. *Гнев может возникать внутри меня из-за своей самооценки*, и тогда другой не имеет отношения к происходящему. Например, если моя ценность – справедливость, то в ситуации, где с другим обошлись несправедливо, я буду злиться, проявлять агрессию, т.е. разрушать эту несправедливость, и восстанавливать порядок за счет наказания.
2. *При нарушении «моих» границ*. Гнев всегда связан с потребностью в уважении, и возникает при наличии сопротивления, несогласия со мной. Но это не всегда про нарушение своих границ. И здесь важно *разобраться, нет ли нарушения иерархии*. Например, я даю оценочное суждение своим родителям, имею к ним претензии, требую от них исполнения своих желаний из-за своих ошибочных представлений своей роли. В этом случае стоит задуматься о справедливости и балансе в системе.
3. Если *неуважение имеет место быть*, то следует четко, твердо и экологично для себя и другого обозначить свои границы (проговорить, как со мной можно взаимодействовать, и как нельзя).
4. Можно помочь себе *прожить эмоцию гнева на телесном уровне*. Для этого организовать для себя подходящее пространство (выйти в безлюдное место, например) и покричать. Или заняться физической активностью – комплекс упражнений, подняться/спуститься по лестнице, передвинуть мебель дома, скомкать и порвать бумагу, поприседать, отжаться или найти другие подходящие варианты.

## **ПОМОЩЬ В ПРОЖИВАНИИ ГНЕВА ДРУГОМУ**

Гнев – энергоемкая эмоция. После ее выплеска, человек чувствует себя опустошенным, истощенным. Не получая внешней подпитки, агрессия быстро

затухает, как костер, в котором нет дров. И часто одна неаккуратная фраза или действие приводит в новой вспышке, с новой силой.

*Что делать, чтобы снизить уровень гнева:*

1. Дать другому выговориться (я при этом молчу).
2. Проговорить его чувства, чтобы помочь другому осознать, что происходит. Например, «Ты злишься. Я понимаю твое состояние.»
3. Разговаривать спокойно, без повышения интонации и без жестикуляций.
4. Найти в ситуации то, с чем можно согласиться. И говорить: «Да, это случилось» или «Да, это важно», или «Да, на это невозможно не злиться», или «Да, это вызывает злость».

Слово «да» - это согласие. Согласие – это принятие, забота, нежность. Гнев у собеседника начнет угасать, градус накала падать.

### **СПОСОБЫ ПРОЖИВАНИЯ ГНЕВА**

1. Когда *эмоция гнева вытесняется, отрицается сознанием*, тело реагирует следующими симптомами – медлительностью, тяжестью при движении, наступлением апатии.
2. Когда *эмоция подавляется, сдерживается*, тело становится напряженным, как натянутая струна, появляется жесткий мышечный каркас.
3. Когда *нет своевременного (в моменте) отреагирования как реакции во вне*, спустя время гнев выйдет наружу, но в другом месте и на другой адресат. Обычно гнев «сливается» на близких, так как есть надежда, что они поймут, так как любят нас.

### **СПОСОБЫ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В УВАЖЕНИИ**

Повторюсь, что гнев связан с потребностью в уважении. И решить этот вопрос можно двумя стратегиями:

1. *Удовлетворить потребность в уважении за счет других людей*: когда нет уважения к себе, то хочется найти подтверждение своей значимости во внешнем мире. И тогда сила, влияние, власть, воля, профессионализм, преданность, независимость, свобода, справедливость становятся для нас самыми ценными, нашими ценностями.
2. *Удовлетворить потребность в уважении за свой счет, за счет внутренних ресурсов*: когда сами себя уважаем, ценим свои качества, достижения, знаем свои границы, относимся с пониманием и принятием к окружающему миру. Тогда неважно признание извне, не нужно в наш адрес говорить слова похвалы, и мы можем уступить лидерскую позицию, первенство, чтобы поддержать другого.



## **АУТОАГРЕССИЯ КАК САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Аутоагрессия может проявляться по-разному. Иногда человек не осознает, что злится на себя и вредит себе. Часто делает это бессознательно. В этом случае с ним «случайно» что-нибудь происходит. Например, он теряет осторожность и получает бытовую травму или провоцирует конфликты, или работает без отдыха и попадает в больницу с психосоматическими проявлениями. А также можно встретить проявление в неосторожном вождении за рулем, в злоупотреблении алкоголем и наркотиками, в нездоровых привычках, таких как курение и переедание.

Иногда аутоагрессия не выражается ни в каких действиях, но проявляется в психосоматике. Человек не выпускает наружу отрицательные эмоции, накапливает стресс и получает самое настоящее заболевание.

### **КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ АУТОАГРЕССИЯ**

Природа происхождения аутоагрессии может быть разной.

Она может возникать *как результат переноса запрещенной агрессии на себя*: моральные и этические правила не одобряют гнев по отношению к родителям, к близким, к значимым людям. Но эти эмоции есть, сохраняются, а значит, где-то должны находить выход. Вот они и выражаются более социально приемлемым способом — в отношении себя.

Другая причина аутоагрессии — *чувство вины*, появляться оно как следствие чужих манипуляций. Например, родители часто прививают детям чувство вины, потому что так ими легче управлять. «Я всю жизнь тебе отдала, а ты...» или «Из-за тебя я получил инфаркт...» Такими фразами родители дают понять, что ребенок виноват перед ними, а значит, должен вести себя так, как они скажут.

Иногда *дети сами берут на себе ответственность за обстоятельства, которые на самом деле от них не зависят*. Например, они могут обвинить себя в том, что родители несчастливы в браке. Дети это хорошо чувствуют, однако объяснить себе происходящее не могут. Но присущий детскому возрасту эгоцентризм «подбрасывает» простое объяснение: мама с папой не любят друг друга потому, что *я плохой*. И тогда ребенок вырастает с чувством вины. И с помощью аутоагрессии справляется с ним. Т.е. наказывает себя, а понеся наказание, испытывает временное облегчение. *Вина – один из самых частых источников саморазрушительного поведения.*

Аутоагрессивное поведение можно рассматривать как *демонстративность, привлечение внимания других с целью поддержки, сочувствия*. Это неумение просить помощи, т.к. нет права быть слабыми (особенности воспитания).

## **КАК ИЗБЕЖАТЬ АУТОАГРЕССИИ**

**Важно научиться выражать негативные эмоции социально приемлемым способом, без вреда для себя:**

- Если вы злитесь на человека, скажите ему об этом. Не держите это в себе. Люди способны испытывать широкий спектр переживаний. Гнев, раздражение, злость имеют такое же право на существование, как радость и удовольствие.

- Не бойтесь выражать гнев словами, вслух. Осознавайте его и не запрещайте себе злиться. Злость – не есть насилие. Когда вы научитесь правильно выражать эмоции, без вреда для себя и других, для аутоагрессии не будет причин.

- Прислушивайтесь к себе, не следует строить свою жизнь исключительно на чувстве долга. Иначе вы рискуете перестать быть хорошими по отношению к себе.

- Позволяйте себе конфликты с другими людьми, не копите обиду и злость. Разрешайте и внутренние конфликты, когда хочется одного, а надо делать другое. Чем меньше внутренних противоречий, тем меньше напряжения и аутоагрессии.

**Подведем итоги:** почему важно научиться злиться, проявлять гнев экологичным способом. Если я злюсь, то отстаиваю свои границы, навожу свой порядок (если это уместно), значит уважаю себя, имею свое мнение, я беру ответственность за себя и свое состояние, деяние; значит у меня есть ресурс и благодарность за возможность узнать себя лучше, проявиться, - значит «я есть»!

Подготовила Г.В.Домино