

Владение собой!

Разрядка агрессии и негативных эмоций у мужчин и женщин



- У бабушки Нины иногда случаются приступы классовой ненависти. И тогда я ее пускаю к витринам - поворчать. Она возвращается просветленная, отдохнувшая, как будто с курорта.
Фильм "Мужчина с гарантией"*
- Выплеск эмоций - вещь полезная, но иногда слишком увлекательное и превращается в эмоциональное накручивание.
Фильм "История о нас"*
- Шон Кэрролл стал тренировать сдержанность, победил приступы ярости и изменил свой характер.
Фильм "BBC: Разум человека"*

Метод разрядки агрессии через крик и выплеск эмоций чаще помогает женщинам и плохо помогает мужчинам. Более того, им он приносит чаще неприятности. Дело в том, что в женской агрессии, в эмоциональных выплесках женщин речевого плана (типа «Как же я на тебя злюсь, убить готова, прихлопну сейчас!») содержится лишь внутреннее напряжение, только энергия без содержания, но намерения прихлопнуть кого-либо тут не подразумевается.

А слова мужчин - это другое. Это не просто звуки, они означают именно то, что в них говорится, крик мужчины содержателен и конкретен, в него вкладывается внятное желание выполнить те или иные угрозы. И если, выплескивая свой гнев, мужчина раз за разом проживает свой не просто весомый, а конкретно организующий его на действия текст, то он себя не разряжает, а накручивает и заряжает, и дело может закончиться не облегчением, а дракой.

Когда группа психологов интервьюировала сотрудников, разгневанных только что полученным ими уведомлением об увольнении, эти люди начинали проявлять еще большую враждебность по отношению к компании после того, как получили возможность высказать свое критическое отношение к ее руководству.

Следствием их эмоциональных высказываний было то, что они начинали распаллять себя все больше и больше.

Что делать с собственной агрессивностью?

Шон Кэрролл стал тренировать сдержанность, победил приступы ярости и изменил свой характер.

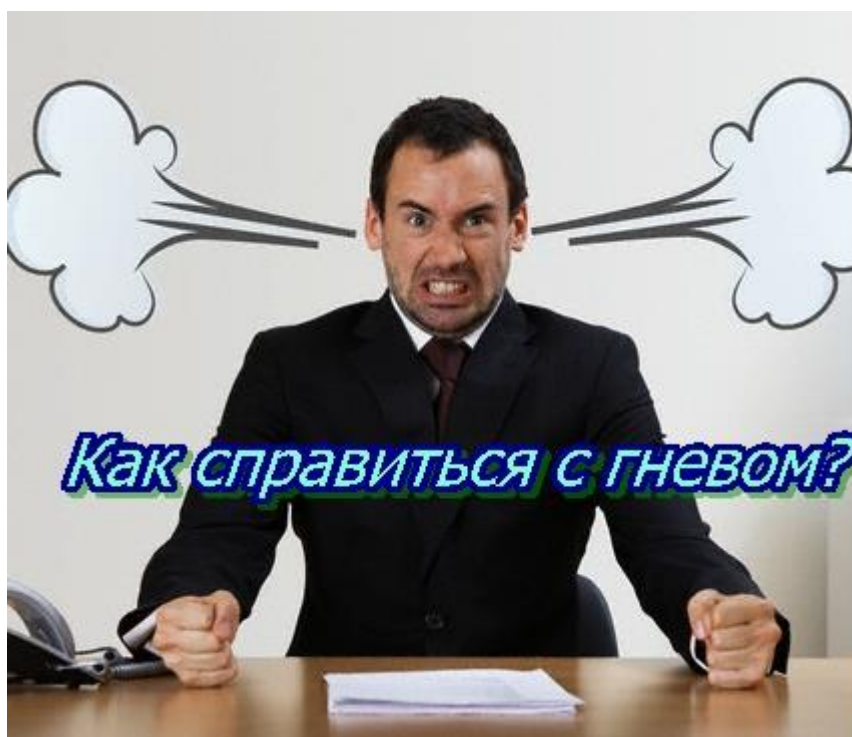
Фильм "BBC: Разум человека"

Выплеск негативных эмоций рвется с души, но такое отреагирование гнева не очень помогает.

Фильм "Весна, лето, осень, зима и снова весна"

Агрессия не всегда вредна, но часто опасна. Собственную нежелательную агрессию желательно погасить, если это затруднительно, то притушить, сдержать, по крайней мере не разжигать. Это все - задачи контролирования агрессии. Управление агрессией - шире, чем ее сдерживание, это и вызов агрессии, и направление ее в нужном направлении, и управление ее характером и динамикой.

Учитесь своей агрессивностью управлять!



Агрессивность - полезная вещь, если она будет всегда при вас, но только на крайний случай, как бы в заднем кармане. Умение взорваться агрессивностью в любую секунду - и в следующую секунду уже безмятежно улыбнуться, - показатель высокого уровня владения собой и собственными эмоциями. Если вы научитесь свободно вызывать агрессию, вам вскоре станет легче и ее выключать. Включили - выключили. Чем свободнее включаете - тем быстрее и выключаете. Да и окружающие начнут относиться к вам с большим уважением. А когда люди

вокруг вас ведут себя уважительно, когда дети не испытывают вашего терпения и делают, что им родители говорят - как-то и агрессивности становится меньше.

Если совсем всерьез, то чтобы у вас прекратились приступы агрессии, надо изменить свой характер, стать спокойным и сдержанным. Иногда это кажется нереалистичным, невероятным, невозможным, но это не так. Характер - это совокупность привычек, а привычки можно менять. Если вы поставите себе такую задачу и начнете тренировать спокойные реакции, вы справитесь.

Что делать, если вы почувствовали в себе агрессию и хотите успокоиться?



Вы чувствуете в себе гнев, злость, желание разорвать и уничтожить все, что попадет под руку. Что может быть рекомендовано в этом случае, как разумно и без проблем снимать злость и обиды? Самое интересное то, что эти чувства, злость и обида - очень похожи... Кто часто злится, часто и обижается, кто редко обижается, тот не часто злится. И приемы, как снимать злость, обиду и прочую внешнюю и внутреннюю агрессию - по сути, одни и те же.

Вначале - что не рекомендовано: это алкоголь, боление в спорте и выплеск воображаемой агрессии. А также: отомстить, нагадить, позлословить и заесть. Подробнее об этом.

Что касается приема алкоголя, как способа сбросить внутреннее напряжение, то позвольте оставить это без комментариев. Это не метод.

Боление в спорте - тут сложнее. Энергичный спорт сам по себе полезен, но агрессивные виды спорта (бои без правил, футбол, хоккей...) дают разрядку только для участвующих спортсменов при условии высоких физических нагрузок и итогового морального удовлетворения. Что касается зрителей, то собственно бой их преимущественно напрягает, а разрядка происходит только в случае дыхательной прокачки в процессе крика и размахивания руками. Заряженные агрессией болельщики после матча знакомы, к сожалению, очень многим.

Традиционная рекомендация "выплеснуть свой гнев и освободиться от агрессии" приносит больше вреда, чем пользы. Использовать это легко, отучиться от этого труднее, а ситуативной пользы от эмоциональных выплесков меньше, чем долгоиграющего вреда. Бывает ли, что это помогает? Да, если это совсем новое

для человека поведение. Да, если это приносит человеку настоящее моральное удовлетворение. Да, если в выплескивании гнева и агрессии силен телесный компонент физической и дыхательной прокачки. При этом физическая и дыхательная прокачка помогает и без воображаемой агрессии, а привыкать получать удовольствие от агрессии - значит превращаться в психопата без перспектив, поскольку при привыкании выплеск воображаемой агрессии помогать перестает. Все.

Для очень многих людей способом разрядиться является "отомстить". Разговор об "отомстить" - отдельный и серьезный, иногда это можно понять, а вот нагадить и позлословить - только очень дурная привычка и просто слабость. "Сделал гадость - на душе радость" - наверное, это все-таки не ваше. "Заесть" - это не столько решение проблемы "Мне плохо", сколько в большей степени месть себе. Шоколадки действительно содержат вещества, повышающие настроение, но наедаться тортиками - это получать радость от возможности реализовать "Раз вы такие, то вот я что хочу, то и делаю". Это ваш путь, это ваш уровень?

Как сберечь здоровье в напряженной ситуации



Сильный человек может быть сдержанным и контролировать себя даже в напряженной ситуации.

Фильм "День радио"

Тот, кто в напряженной ситуации не заботится о своем здоровье, поступает не предусмотрительно. Головные боли и усталость счастьем в личной жизни и

успехам в работе также не способствуют, гастрит - не радость, бессоница - тоска. При этом беречь здоровье в напряженной ситуации не очень сложно:

1. Если в напряженной ситуации следить за ровным, спокойным дыханием, не напрягать мышцы брюшины и диафрагму, то риск проблем для здоровья существенно снижается.

2. Если вы разозлились, то постарайтесь успокоиться.

3. Самое главное - не раскручивайте внутри себя негатив. Что касается выплеска эмоций агрессии, то оставьте это как последнее средство. Использовать это легко, отучиться от этого труднее, а ситуативной пользы от эмоциональных выплесков меньше, чем долгоиграющего вреда. См. →

4. Любая физическая нагрузка способствует разрядке эмоционального напряжения, но только если она не связана с агрессивными действиями, даже игровыми. В состоянии психологического стресса полезно переключение на атлетические упражнения, бег, ходьбу и т. п.

5. Следите за тем, чтобы ночью выспаться и в целом вести здоровый образ жизни. Используйте любую возможность для того, чтобы погулять на воздухе.

6. Если можете отвлечься от того, что вас напрягает - отвлеките себя. Пусть в вашу жизнь вернутся встречи с близкими, музыка, хорошая книга, ваше хобби, все что вы любите.

Нарабатывайте прочность!

Напряженная ситуация - понятие относительное. Для кого-то один день сортировать картошку - уже муки выбора и тяжелый стресс, для другого военные действия день за днем - естественный образ жизни. Напряженная ситуация - ситуация, к требованиям которой мы не готовы. Именно поэтому те, кто приучил себя не жаловаться, а учиться, скоро в любой ситуации становится профессионалом, - по крайней мере, с требованиями ситуации справляется уже без труда. А если вы научились не напрягаться и работать с улыбкой, то в любой ситуации будете работать долго без усталости и без тревоги за здоровье. Будьте здоровы!

Как научиться владеть собой!



«Выплеск эмоций - вещь полезная, но иногда слишком увлекательная и превращается в эмоциональное накручивание» - Фильм " История о нас ".
«Шон Кэрролл стал тренировать сдержанность, победил приступы ярости и изменил свой характер» - Фильм "ВВС: Разум человека"»

1. Успокойте дыхание. В ситуации обиды или злости в первую очередь успокойте дыхание, продышитесь. Обычно оказывается достаточным спокойный вдох и внимательный медленный выдох. Сделайте несколько раз, еще раз... Ну вот и успокоились. На крайний случай - сильный вдох и очень медленный выдох. И еще медленнее...

2. Включите голову. Возможно, вы разозлились преждевременно. Часто бывает полезно вначале спокойно разобраться: кто что сказал и сделал, и почему. Те, кто умеет людей понимать, реже на них сердятся. Может быть, и вам стоит последовать их примеру?

3. Проговорите чувства. Если рядом близкие вам люди и есть такая возможность - проговорите свои чувства. Например, "Мне очень обидно слышать твои слова. У меня внутри протест, сильное напряжение и я готова взорваться". - Пока будете подбирать подходящие слова, начнете успокаиваться.

4. Опишите свои ощущения. Сосредоточьтесь на своем дыхании или на пульсе. Вариант - на своих ощущениях. Полезно задать себе вопрос: "Что я сейчас чувствую?" и попробовать описать свои ощущения максимально физиологично и подробно: тут пошли мурашки, тут дрожит, тут застыло... Если это не снимет напряжение полностью, то определенно его снизит.

Практикуйте спокойное присутствие. Это прекрасная техника, но только для людей подготовленных. Вспомните: как гладь озера реагирует на окружающую среду? Никак: просто отражает и все. Так же и вы - тренируйтесь просто воспринимать, что происходит вокруг и никак не реагировать на происходящее. "Ну плюнул кто-то не туда - утрешься, и прошла беда". Привыкнете быть философом, вас перестанут задевать многие житейские мелочи.

А самый простой и житейски оправданный вариант, это перевести агрессию в другое русло: например на дела или физические упражнения. Женщины хорошо себя успокаивают, помыв посуду, отпылесосив или еще лучше отдраив пол. В деревне мужику все просто: поколот дрова, поправил забор - и порядок. В городе это можно заменить спортом: под агрессию хорошо делать резкие, ударные движения, возможно с криком. Здесь хорошо подойдет каратэ или любое другое из боевых искусств, главное - внимание уделяйте не желанию кого-то уничтожить, а силе и красоте своих движений. Заметьте еще раз: это не выплеск агрессии, а мышечная и дыхательная прокачка. Это не психология, а физиология. И это определенно полезно. Так что - двигаться, двигаться!

