



Вам нравится решать проблемы, швыряя в стены ни в чём не повинные предметы и крича на безответный телевизор?!

Злость — одна из самых распространённых человеческих эмоций. Она препятствует взвешенному анализу ситуаций и подталкивает к совершению недальновидных поступков, которые в свою очередь, рожают новые проблемы и новую злобу. Покинуть замкнутый круг непросто, лучше всего сделать это на раннем этапе, когда вы уже «закипели», но ещё не успели натворить чего-то, о чём потом придётся сожалеть. Как говорится, врага нужно знать в лицо, поэтому предлагаем вам ознакомиться с некоторыми особенностями гнева, это поможет вам понять его суть и научит вас держать своего «дикого зверя» на привязи.

1. Между «отпусканьем» гнева и его подавлением нет принципиальной разницы

Когда люди сердятся, один из самых частых советов, которые они

получает от окружающих — «отпустить гнев» и успокоиться. Как правило, такие рекомендации бесполезны — человек, испытывающий сильные негативные эмоции, по большому счёту, не способен их контролировать. Кроме того, в некоторых ситуациях необходимо отстаивать свои интересы, что требует большого количества энергии, которой просто неоткуда взяться, если человек смирился с происходящим.

К тому же, для самого злящегося, граница между тем, что он может контролировать и тем, что ему неподвластно практически стирается. Чтобы понять, как действительно можно исправить ситуацию, необходим её тщательный анализ, который практически невозможно осуществить во время приступов гнева. Таким образом, «отпускание» становится эффективным только тогда, когда человек способен им управлять, но в таком случае, нет существенных отличий между подобной тактикой и простым подавлением злобы.

2. Через призму гнева даже мелкие неприятности видятся кошмарными

Наверняка вам знакомо ощущение, когда во время гнева любая мелочь становится нешуточным раздражителем, провоцирующем очередные вспышки злобы. В таких ситуациях лучше не спешить с головой бросаться в омут злобы и высказывать окружающим всё, что вы о них думаете, куда результативнее будут попытки «переждать бурю» гнева. Зачастую, после того, как злость проходит, человек сожалеет о своей несдержанности, понимая, что ситуация, в общем-то, не стоила потраченных нервов и испорченных с собеседником отношений.

3. Неконтролируемый гнев контролирует вас

В кино и мультфильмах внутренний диалог часто изображают, как спор между «ангелом» и «бесом» — первый призывает к милосердию и благоразумию, а второй нашептывает человеку, что ему лучше действовать, исходя из своих личных интересов и не обращая внимания на окружающих.

Конечно, в реальности всё намного сложнее. В нашей голове звучат не два голоса, а несколько десятков — страх, похоть, гордость, любовь, голод и множество других эмоций даже не пытаются договориться между собой, каждый из «спорщиков» тянет одеяло на себя, стараясь перекрыть других. В гнев человек перестаёт понимать, действительно ли он испытывает какое-либо чувство, или под эту эмоцию искусно маскируется злоба, а это значит, гнев зачастую не даёт человеку выбора, заставляя его принимать те или иные опрометчивые решения.

Злость может быть отличным мотиватором для отстаивания своих интересов, но проблема в том, что человек порой испытывает гнев не из-за конкретной ситуации, а из-за глубоких психологических травм, в том числе, полученных в детстве. Если вы действительно хотите знать, что спровоцировало вспышку гнева, попробуйте взглянуть на самого себя непредвзято и попытайтесь честно ответить на вопросы — кто виноват в конфликте и была ли оправдана злоба, или она стала следствием вашей неспособности справиться со своими комплексами?

4. Окружающим наплевать на ваш гнев

Когда человек испытывает злобу, его никто не воспринимает всерьёз. Конечно, он может совершить немало активных действий — разорвать важный контракт, вылить стакан с кофе на голову начальнику, разбить об стену телефон, но всё это будут помнить только как банальную, ничего не значащую истерику. Злящиеся часто об этом забывают — им кажется, что окружающие будут внимательно их слушать, стоит только погромче заорать и сделать что-нибудь неадекватное.

Особенно характерно это заблуждение для интернет-общения — оставляя гневные комментарии к статьям и устраивая бессмысленные разборки, пользователи ошибочно полагают, что их мнение имеет чрезвычайно важное значение для других людей. К тому же, причиной интернет-споров часто служат принципиальные противоречия между различными точками зрения, которые невозможно разрешить, отправив собеседнику пару коротких, но «ёмких» (по вашему мнению) сообщений с язвительными «смайликами» в конце. Социальные сети хороши для проведения досуга и обмена новостями, но пытаться с их помощью решить глубокие экзистенциальные вопросы и выяснить Смысл Бытия — всё равно что выйти на арену цирка после выступления клоуна и прочесть лекцию о классической немецкой философии. Именно поэтому в интернете любят обсуждать разного рода конспиративные теории — это позволяет «оправдать» негативные эмоции, проявляемые участниками подобных дискуссий и создаёт видимость «глобальных проблем, которые необходимо решить». Разумеется,

исключительно с помощью комментариев в социальных медиа.

5. Злость может накапливаться

Негативные эмоции не исчезают в никуда — если вам не удалось их выплеснуть или устранить причину, они отправляются «на хранение» в память и могут вновь проявиться в любой момент. Такие неожиданные всплески чаще всего носят деструктивный характер — вы просто срываетесь на первом попавшемся под руку собеседнике или, скажем, начинаете ни с того ни сего сыпать гневными и унижительными комментариями в социальных сетях. Ответные сообщения, в свою очередь, только способствуют эскалации конфликта, заставляя вас, образно говоря, разбивать голову о стену, за которой ничего нет.

В то же время, злость можно направить в правильное русло,

используя негативную энергию как повод для старта работы над собой или в качестве своеобразного источника дополнительных сил при движении к поставленной цели.

6. Гнев превращает вас в марионетку

Испытывающий гнев утрачивает способность мыслить трезво и просчитывать результаты своих действий. Потеряв самоконтроль, человек может стать игрушкой в руках более расчётливых и хладнокровных индивидуумов, которые используют ослеплённого злобой в своих целях.

У каждого из вас в любой момент времени найдутся поводы быть чем-либо недовольным — личной жизнью, обстановкой в стране или сугубо бытовыми происшествиями, вроде испорченного блюда или сломанного гаджета. Когда разозлённые по разным причинам люди

объединяются в толпу, самое страшное не то, что у стихийно возникшего движения нет единой цели, а то, что умелый провокатор может подчинить бурлящие ненавистью массы своей воле и заставить их выполнять нужные ему задачи.

Таким образом, даже горя праведным гневом, вы можете наделать глупостей, которые лишь усугубят ситуацию и создадут новые причины и оправдания для злобы. Этот путь ведёт в тупик, поэтому в моменты, когда вам захочется, к примеру, придушить продавца и устроить в магазине погром, только из-за того, что там не оказалось нужного вам товара, постарайтесь сдержать это желание, дистанцироваться от него и заняться чем-нибудь полезным — скорее всего, через час-другой вы даже не вспомните, что заставило вас потерять самообладание.



Тэги: [на](#) , [не](#) , [это](#) , [как](#) , [вам](#) , [сделать](#) , [потом](#) , [«закипели»](#) , [чего-то](#) , [придётся](#) , [на творить](#)

,
[успели](#)

,

сожалеть