

# «Разгрузочные от негатива»

Текст/Надежда  
БУШМЕЛОВА,  
практикующий  
психолог.



О добром можно рассуждать бесконечно, но я предлагаю поговорить о злости и гневе. Благодаря своей разрушительной силе гнев и злость являются самыми сильными среди отрицательных эмоций. Злость питается из источников, которые во многом определены самой природой. Эти эмоции необходимы любому живому существу в целях безопасности собственных границ и расширения сферы и территории влияния.

Однажды старый индеец рассказал своему внуку притчу о двух волках.

«Знаешь ли ты о том, что в каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, эгоизм, гнев, ложь... Другой волк представляет добро - мир, любовь, надежду, доброту, верность... Вот так изо дня в день идет эта борьба в душе человека...» - закончил свой рассказ индеец.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: «А какой волк в конце побеждает?»

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

**Г**нев и злость не всегда являются вредными. Их можно сравнить с грозой и сильным ветром. Ведь гроза и ветер не всегда опасны для всего живого. Однако если эти эмоции доминируют и выходят из-под контроля, они наносят серьёзный вред личности.

Часто бывает так, что о хороших чувствах мы говорим, а вот негативные чувства, такие как гнев, злость, мы умалчиваем и подавляем. Но для ощущения полноценности жизни необходимо делиться всеми чувствами, какие бы они ни были. Когда люди говорят о том, что они не злятся, это неправда. Человек не может никогда не злиться, это врождённая реакция.

Людям присущ весь спектр чувств и эмоций. Вот только злость и ненависть нарушают гармонию работы мозга, устраняя объективность суждений и анализ последствий дальнейших действий. То есть человек утрачивает способность здраво мыслить.

**Как избавиться от злости, ненависти и гнева,** когда эти негативные эмоции переполняют вас? Просто так, без последствий, заставить себя перестать злиться нереально. Подавленная эмоция очень скоро проявит себя в каком-то ином виде. Это может быть угнетённое состояние, повышенная раздражительность и скверное настроение, а может быть и болезнь на физическом уровне от ангины до сердечного приступа.

**Если вы подавляете в себе негативные эмоции,** то злость застилает в вас. Да, такой человек ста-

новится покорным и удобным для окружающих, но вы замечаете, что начинаете мучиться постоянным чувством вины и тревоги, поскольку невыраженная энергия злости обращается внутрь. Появляется низкая самооценка, далее следует депрессия. Часто спрятанные в себя гнев и злоба маскируются под депрессией и хронической усталостью.

Когда человек начинает замечать свои чувства, распознавать, дифференцировать, вне зависимости от того, «позитивные» они или «негативные», то у него есть возможность ими управлять.

Если следовать академическим знаниям, в работе с эмоциями их необходимо осознать, принять и трансформировать (в творческую, рабочую, спортивную энергию и т.д.)

Итак, вы обнаружили, что очень злы...

**Что с этим делать?** В первую очередь попробуйте злость и недовольство выразить через «Я - высказывания»: «Мне горько и обидно, когда дорогой мне человек говорит одно, а делает совершенно другое, от этого я начинаю злиться и расстраиваться...», «Я рассержен на тебя, потому что...» Конечно, далеко не всегда оправданно высказывать всё в лицо. Тогда можно представить своего обидчика, например, в зеркале, и высказать ему свои чувства и эмоции.

Если человек не значим для вас и вы не собираетесь выстраивать с ним отношения, то самым важным станет обнаружить своё чувство без предъявления, так как, предъявляя свои эмоциональные переживания

и чувства, вы, вступая в диалог, растрачиваете свою энергию и время и можете получить ответную реакцию, которая не станет устраивать вас.

В природе работает закон отражения: злишься на кого-то, получишь сдачи, злишься на себя – себе же и навредишь. Поэтому если злость уже овладела вами и вы не в силах от неё избавиться, выпустите её на свободу физическим действием. Например, можно порвать газету и выбросить её в урну. Взять боксёрские перчатки и побить грушу. Если есть возможность, переведите негативные эмоции в физические упражнения (бег, отжимание, приседание, просто ходьба), проверьте на собственном опыте, как физическая нагрузка влияет на эмоциональное состояние.

**Один клиент рассказывал,** что он, как только чувствует злость или гнев, начинает приседать, при этом громко считая: один, два, три... двадцать три и т.д. Это простое физическое упражнение позволяет ему взять под контроль свои эмоции.

В детской психологии есть такая методика «Стакан для крика», этот способ подойдёт и взрослым. То есть разрешаем себе кричать, только не на коллег и своих домочадцев, а в условно выбранный сосуд, чашку и т.д. Выскажите на повышенных тонах всё, что вы думаете, а затем с чувством выполненного долга вымойте этот сосуд под краном холодной воды, пусть весь негатив уйдёт вместе с водой. После этого, успокоившись, разберите ситуацию беспристрастно и без эмоций.

Вообще рекомендую устраивать хотя бы раз в месяц «разгрузочные от негатива» выходы в лес и в парки всей семьёй, где можно от души покричать, громко попеть песни или устроить сражения с деревьями. Выпускаем пар, заряжаемся положительными эмоциями.

**И ещё информация для размышления:** помните, что мы испытываем неприязнь к кому-то по причинам, которые следует искать внутри себя. Мы ненавидим в ком-то такие черты, от которых либо сами хотим избавиться, либо которых нам не хватает, а у кого-то их в избытке.

Прислушайтесь к своим эмоциям и чувствам. Чем лучше вы узнаете себя, тем полноценнее будет ваша жизнь.