Гнів

Serene®

Гнів виникає, коли ми стикаємося з несправедливістю чи не отримуємо щось важливе для нас. Почуття гніву допоможе Вам зрозуміти, що для Вас є дуже важливим. Ви можете спробувати розібратися, що для Вас є найважливішим та таким чим Ви вважаєте себе обділеним. Це може бути, наприклад, визнання значимості, свобода або зв'язок з важливими людьми. Гнів може так заволодіти людиною, що вона буде не в стані знайти інший спосіб впоратися із цим почуттям.
Яким чином ви могли би отримати важливі для Вас речі, окрім того, як переживати гнів?

Гнів іноді може замінити інші емоції. Гнів може приховувати, наприклад, почуття скорботи чи страху. Важливо пережити скорботу втрати або те, що неможливо отримати, замість того, щоб продовжувати гніватися на минуле. Скорбота допомагає прийняти реальність і продовжувати рухатися у житті вперед.

ПОЧУТТЯ ГНІВУ ТА ЙОГО ВИРАЖЕННЯ

- Гнів – це природна емоція: вона допомагає нам захищати себе і те, що для нас є важливим.
- Це різні речі – зазнавати гніву або поводитися "розгнівано".
- Гнів можна висловити багатьма способами. Одні способи конструктивні, інші шкідливі.
- Гнів легко породжує ситуацію замкненого кола, що погіршується. Ми поводимося агресивно, і тому отримуємо зневагу інших замість розуміння. Як наслідок, ми стаємо ще більш злими.
- Вираз гніву агресивними діями не послаблює саме почуття гніву. Агресивне поведінка така як, наприклад, застосування фізичної сили, трощення предметів, заподіяння шкоди собі або іншим людям – фізично або словесно, може посилити почуття гніву і створити інші проблеми.
- Корисні способи вираження гніву включають: розмова про емоції з кимось, хто здатен поважати слухача, запис своїх почуттів, зображення у малюнках ваших почуттів, ввічливе обговорення емоції із самим собою, пошук позитивних рішень, або прийняття реальності ситуації та рішення про вихід за її межі.
- Іноді гнів спрямований проти самого себе. Заподіяння шкоди собі, не усуває проблем і натомість збільшує відчуття гніву. Існує багато способів, за допомогою яких можна контролювати відчуття гніву.

ЯК КОНТРОЛЮВАТИ ПОЧУТТЯ ГНІВУ?

Гнів – це важлива і сильна емоція, яка відчувається в тілі. Навчіться розпізнавати в собі фізичні ознаки прояву гніву, наприклад, відчуття напруженості в тілі, напруженість м'язів щелепи, стислі в кулак пальці, прискорене серцебиття або відчуття припливу жару. Визначивши фізичні ознаки гніву, можна заспокоїти себе перш ніж зробити таке, про що пізніше шкодуватимеш. Навіть найсильніше почуття гніву проходить повз: у нього є початок, тривалість та кінець. У контролюванні гніву можуть допомогти такі засоби:

- Коли Ви відчуваєте гнів, у тілі утворюється багато енергії. Намагайтеся заспокоїти себе, направивши її, наприклад, на заняття бігом, віджимання від підлоги, на удари по боксерському мішку або груші, на ходьбу.
- Дайте собі тайм-аут: коли Ви розумієте, що ваш гнів посилюється, дистанціюйтеся на деякий час від ситуації. Вийдіть в іншу кімнату або вийдіть на вулицю.
- Зосередьтеся на своєму диханні. Порахуйте кількість ваших вдихів і видихів. Зачекайте, доки почуття гніву не почне проходити.
- Коли ви розгнівані, у вас можуть з'явитися гнівні думки. Ви можете заспокоювати себе, наприклад, такими словами: «Так, у мене є думки про те, щоб завдати шкоди собі або іншому, але це лише думки». Думка – це лише думка, вона не є істиною про реальний стан речей або правдою про себе самого.
- Тому важливо навчитися відокремлювати почуття, думки та поведінку одне від одного.