

Реагуємо на гнів конструктивно



Учасники молодіжного клубу «Позитив» на цьому тижні намагалися розібратися у досить делікатному питанні, а саме: стримувати чи не стримувати свій гнів, коли вже зовсім «накипіло» і сил мовчати вже не вистачає. Розпочався тренінг з мозкового штурму, під час якого кожен із учасників розповів про те, як він зазвичай поводить себе під час гніву. Виявляється, що дехто одразу виливає свій гнів на людину та відчуває миттєве полегшення, але згодом шкодує про свою нестриманість. Інші, навпаки, намагаються стримувати свій гнів, аби «люди погано про них не подумали» та не почали б вважати неврівноваженими чи істеричними. Була і третя група молоді, яка стримує свій гнів, а згодом зривається на інших ні в чому не винних людях. Як неважко здогадатися, зазвичай дістається найближчим і найдорожчим людям.

Як психолог можу з впевненістю стверджувати, що у людини,

котра постійно стримує свої негативні емоції, може статися емоційний зрив або з часом з'явитися різні психосоматичні захворювання, коли починає боліти голова, живіт, серце та ін. Адже постійно стримуваний гнів буде поступово накопичуватися і в результаті стане схожим на бомбу уповільненої дії, що будь-якої миті може вибухнути.

У результаті тренінгового заняття молоді люди дійшли висновку, що ні у якому разі не можна знімати напругу, виливаючи гнів на оточуючих. Потрібно шукати інші способи зняття негативу. Це цілком індивідуально: комусь допомагає спілкування з близькою людиною, іншим – фізичні вправи, музика, малювання, розмова з психологом. Підлітки часто для «випускання пари» використовують щоденник, у якому описують все, що їх турбує, – папір (чи комп'ютер) все стерпить. Деяким необхідно просто побути наодинці та виплакати. Добре допомагає сміх, тож частіше дивіться комедії – і від гніву не лишиться і сліду.

Якщо все ж таки хочеться висловити своє невдоволення саме тій людині, на яку ви гніваєтеся, то спробуйте не зриватися, а у делікатній формі, спокійно пояснити їй, що саме не так. І виглядатимете достойно, і гніву позбудетеся. Тож, разом з «позитивівцями» робимо висновок, що гнів – це яскрава реакція на перепону, а енергією гніву можна навчитися керувати з користю для себе та без шкоди для оточуючих.

Оксана Слепова