

## Агрессия. Как с ней справиться

Есть люди, про которых говорят: «Это – настоящий комок нервов!». Они неадекватно, агрессивно, порой на грани хамства или истерики реагируют на любую неудачу, на самую умеренную критику или самое деликатное замечание в свой адрес. А уж в случае открытого осуждения, четко выраженной неодобрительной позиции окружающих, дело может дойти даже до рукоприкладства. Стоит ли удивляться, что у таких людей не складываются отношения ни дома, ни в колледже!

Часто мы сталкиваемся с собственным гневом, и не знаем, что с ним делать. Также мы встречаемся с чужой агрессией в мире. Что с ней делать, как отвечать? Как и когда нужно защищать свои границы?

Гнев это одна из основных, фундаментальных эмоций. Гнев сыграл большую роль в выживании человека как вида. Однако по мере развития цивилизации человек все меньше стал испытывать необходимость в физической самозащите, и эта функция гнева постепенно редуцировалась.

Современный человек должен уметь использовать гнев для своего блага и блага близких ему людей. Ему часто приходится защищаться психологически, и умеренный, регулируемый гнев, мобилизуя энергию, может помочь отстоять ему свои права. Умеренный, контролируемый гнев может использоваться для подавления страха.

Вначале – что не рекомендовано: это алкоголь, боление в спорте и выплеск вообразимой агрессии. А также: отомстить, нагадить, позлословить и заесть.

### Рекомендовано:

➤ **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...

➤ **Далее – 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?

➤ **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 готов взорваться». – Пока будете подбирать подходящие слова, начнете успокаиваться.

➤ **Опишите свои ощущения.** Сосредоточьтесь на своем дыхании и 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. Привыкните 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. Девушки хорошо себя успокаивают, помыв посуду, пропылесосив, или отдраив пол. В деревне молодому человеку все просто: поколот дрова, поправил забор – и порядок. В городе это можно заменить спортом. Заметьте: это не выплеск агрессии, а мышечная и дыхательная прокачка. Это физиология.