

Про що говорить ваш гнів?

Гнів відомий своєю руйнівною силою і частіше сприймається негативно. Але, можливо, з його допомогою психіка намагається нам щось розповісти? Пропонуємо розібратися, що ховається за сильними емоціями і як навчитися керувати ними.



У кожного трапляються спалахи гніву. Нахамили в транспорті, підрізали на дорозі, офіціант переплутав страви, колега не виконав доручення, близька людина не поклала речі на місце. Іноді досить незначного приводу, щоб вивести нас з себе. У пориві емоцій ми здатні нахамити у відповідь, розбити посуд, голосно грюкнути дверима або навіть вдарити кривдника. Після часто шкодуємо, що перейшли межі, наговорили зайвого, заподіяли шкоду собі або іншим. Чи стало нам після цього легше? Можливо, але не завжди. Розлючені, в стані афекту, ми слабо контролюємо себе і не відповідаємо за свої дії.

Маршалл Розенберг, автор книги «Мова життя. Ненасильницьке спілкування», пропонує розрізняти привід і причину гніву. Поведінка іншого не може бути причиною обурення. Гнів, спровокований зовнішніми обставинами, - всього лише сильне почуття, сигнал тривоги, який посиляє психіка. Вона попереджає: ми чогось сильно потребуємо, але ніяк не можемо це отримати. Чим гостріше потреба або чим довше ми її ігноруємо, тим складніше буде «тримати себе в руках».

Важливо навчитися розмовляти не мовою звинувачень, а мовою потреб. Розенберг вказує на типову помилку: ми звикли мислити «Я розлючений, тому що вони ...» замість «Я розлючений, тому що мені необхідно».



Якщо ми хочемо, щоб друга сторона почула нашу потребу - а тільки так з'явиться шанс змінити ситуацію у наших інтересах, - Розенберг радить проявити емпатію до співрозмовника. Важливо зрозуміти, що відчуває опонент, що змушує його так поводитися. Тільки проявивши уваги до почуттів іншого, ми можемо сподіватися бути почутими самі.

Якщо вдасться розповісти про наші потреби, про те, як засмучує неможливість її задоволення, співрозмовник може вирішити змінити поведінку. Помітивши, що ми не намагаємося його звинуватити, а разом готові шукати рішення, він скоріше піде назустріч, ніж у випадку загрози і претензій.

Навчитися керувати гнівом непросто, це вимагає уваги і терпіння. Але, розібравшись в його справжніх причинах, ми станемо краще розуміти власні потреби, а значить, зможемо налагодити продуктивний діалог з оточуючими.

Що ж таке «емпатія»? Що робити, якщо Ви потрапили у неприємну, конфліктну ситуацію? Як упоратися з негативними наслідками стресу?

Про це Ви можете дізнатися у Психологічній службі академії. І не тільки дізнатися, а й навчитися, як подолати ті негативні стани, які заважають Вам у житті й спілкуванні з іншими людьми.