**Приемы саморегуляции в состоянии гнева и раздражения**

Гнев, раздражение и злость — это вполне нормальные человеческие реакции, а в некоторых случаях — единственно возможные и адекватные. Переживать их неприятно, но еще неприятнее могут оказаться их последствия в виде испорченных отношений, расторгнутых договоров, увольнения с работы, а в особо тяжелых случаях — и суда.

Некоторые люди склонны к таким реакциям больше других. Это обусловлено не столько недостатками воспитания, сколько темпераментом: естественной скоростью и силой всех процессов. У людей с развитым самоконтролем сильные чувства раздражения, злости и гнева внешне могут почти не проявляться. Продолжая при этом бушевать внутри, они доставляют массу неудобств.

Если вы активный и решительный человек, много работаете, общаетесь и одновременно решаете в течение дня несколько практических задач, то вам вероятно приходилось слышать от окружающих замечания о вашей резкости или несдержанности. На вас наверняка обижались ваши менее активные коллеги, родственники и друзья.

Высокий уровень естественной активности и напряженный образ жизни, безусловно, способствуют раздражительности и готовности к агрессивному реагированию. Напряженность и сила агрессивных реакций особенно усиливается тогда, когда нам самим приходится сталкиваться с неадекватным (агрессивным, недоброжелательным, нетактичным) поведением окружающих.

Поскольку мы живем не в пещерном веке и не в военное время, агрессивные реакции обычно принимают вполне социально приемлемые и даже приличные формы. Речь идет о так называемой вербальной агрессии — когда негативное отношение или неосознанная злость или раздражение выражаются в речи: в виде обвинений, упреков, колкостей, несправедливой критики, явных или скрытых угроз, а то и попросту сплетен о людях, которые вам небезразличны. Здесь мы не принимаем во внимание личностей невротического склада, склонных любое проявление другого человека расценивать как угрожающее и агрессивное, а также случаи банального хамства и членовредительства, случающиеся на улицах и в общественных местах.

Рассмотрим взаимодействие в привычной среде: на работе или дома. Состояние раздражения, злости или гнева может захлестнуть, особенно в тех случаях, когда вы по какой-то причине не можете сразу отреагировать или парировать проявленную агрессию.

Обычный среднестатистический человек, сталкиваясь с агрессивностью, грубостью или давлением, на какое-то время впадает в недоумение. Опешив и сдержавшись в первый момент, вы пытаетесь заниматься необходимыми делами, но вы уже расстроены, напряжены и настроение ваше испорчено. Ваша интонация непроизвольно изменяется, вы говорите с собеседником без должного внимания, вы хмуритесь. Нарастание вашей издерганности и раздражения могут в конечном итоге привести к тому, что вы сорветесь на том, кто оказался под рукой. Знакомая картина?

Предлагаем несколько приемов для саморегуляции состояний раздражения, гнева и злости. Что делать, чтобы восстановить равновесие здесь и сейчас.

Для начала — подышать. Глубоко подышать животом. Попытаться расслабиться. Для этого подойдут все средства. Что-нибудь съесть. Если есть возможность — принять душ.

На следующем этапе важно отреагировать. Как только дыхание и способность к членораздельной речи восстановятся, можно позвонить человеку, который вывел вас из себя, и сказать ему, по возможности, спокойно, о том, как вы себя чувствуете, что вы переживаете, а также рассказать о своей злости, напряжении или гневе. Можно просто сказать о своем огорчении после вашего последнего разговора. Объясните, почему вы считаете, что ваш собеседник не прав, и изложите свою точку зрения на предмет ваших разногласий.

Если вы все еще волнуетесь и вам требуется еще несколько часов для того, чтобы успокоиться, назначьте конкретное время для обсуждения. Если нет возможности поговорить с задевшим вас человеком, попробуйте написать ему письмо, даже если вы никогда не отправите его адресату. Главное — выразить свое возмущение, раздражение или обиду. Это проверенный надежный способ если не освободиться от негативных переживаний, то хотя бы существенным образом их смягчить.

Хорошим способом снять напряжение, отвлечься и настроиться на более позитивный лад являются и разнообразные формы физической активности: поход в тренажерный зал, занятия фитнессом или такие виды подвижных занятий как уборка по дому или прогулка пешком.

Для того чтобы развить способность контролировать собственные состояния раздражения, злости и гнева, предлагаем вам следующие рекомендации.

1. Допустите, что вы можете испытывать такие чувства, как раздражение, злость и гнев. Возможно сказать себе, что вы испытываете эти чувства часто. У каждого из нас есть представления о должном и неподобающем поведении. Запрещая себе испытывать "плохие" чувства и вытесняя их из сознания мы тем самым исключаем сознательный контроль над ними. И напротив: допуская, что мы можем испытывать негативные чувства и позволяя их себе испытывать, мы получаем больше возможностей для сознательного контроля собственных состояний и поведения.

2. Допустите, что вы испытываете негативные чувства по отношению к конкретным людям. Вы прекрасно знаете, почему так к ним относитесь. Вам будет проще контролировать собственное состояние, если вы четко представляете себе, какие качества в людях вам не нравятся. Кроме того, вы можете очень плохо относиться к некоторым людям из-за того, что в них уникальным образом сочетаются несколько отрицательных для вас качеств. В случае, если другой человек вызывает у вас ассоциацию с неприятным вам человеком, вы можете неосознанно испытать к нему весь спектр негативных чувств, на которые вы способны. Поэтому так важно отдавать себе отчет в том, какие люди вам наиболее неприятны, и почему.

3. Научитесь определять возникающее раздражение и злость на ранних этапах, желательно как только они возникают. Напряжение и плохое настроение трансформируются в готовность к агрессивным реакциям, которые могут принимать следующие формы:

безучастная, резкая или грубая интонация;

хмурое, угрюмое, раздраженное выражение лица;

в речи или в мыслях появляются грубые выражения и/или мат (а если вы используете его регулярно, то количество матерных слов резко увеличивается);

ваш юмор становится (еще) более черным;

вас всё раздражает; вы швыряете вещи;

вы срываетесь на неаккуратную уборщицу в офисе, на нерасторопную продавщицу в супермаркете, а дома — на жену (мужа) (припоминая все, что вы хотели сказать за последние полгода, но так и не сказали) или на своего ребенка (например, под предлогом того, что в этой четверти у него плохо с успеваемостью).

4. Выражайте свои состояния сразу, по мере их возникновения. Говорите об этом человеку, который их вызвал. Сильные чувства редко удается подавить полностью. Стремление подавить, вытеснить, сдержать их может привести к ухудшению физического самочувствия. А постоянное напряжение на фоне негативных переживаний в конечном итоге может трансформироваться в хроническое заболевание. Кроме того, подавляемые, сдерживаемые негативные переживания у некоторых людей могут принимать форму "взрывов". Когда источник раздражения и злости уже в прошлом, а негативные чувства продолжают бушевать, совершенно несправедливо "достается" человеку, который просто оказался рядом с вами.

Не в силах сдерживать негативные чувства, вы в конце концов срываетесь на того, кто позволяет это делать. К сожалению, часто "жертвами" в подобных ситуациях становятся люди, в чьем присутствии мы чувствуем себя в большей безопасности, кому мы доверяем и кто нас любит. Поэтому так важно своевременно отреагировать в адрес именно того человека, который вас расстроил или задел.

5. Чувствуя в себе нарастающие раздражительность и злость — просто предупредите об этом окружающих. Это вполне подходящих способ избежания возможных конфликтов. Вы просто ставите в известность окружающих о своем состоянии, чтобы они не попали вам под горячую руку.

Способность своевременно и адекватно реагировать на негативные проявления других людей развивается постепенно. Адекватность в данном случае означает выражение чувств в адрес именно того человека, который вас задел, оскорбил или расстроил, причем желательно сделать это сразу после того, как вас вывели из себя. Когда вы сталкиваетесь с агрессией или давлением, не всегда удается быстро осознать, что же произошло, подобрать нужные слова и ответить достойно. Однако постепенно можно научиться реагировать точно и быстро, и не вынашивать в себе негативные чувства, разрушительные для вас и людей, с которыми вы общаетесь.