**Укрощение гнева: приемы саморегуляции**

**26 октября 2007**

Вера Васильевна Лосева, кандидат психологических наук, вице-президент Московского центра психоанализа, врач-психотерапевт.

Одна из самых разрушительных эмоций — это гнев: и тот, что испытываем мы, и тот, что направлен на нас. Сегодня уже не секрет, что он лежит в основе многих заболеваний, в том числе и такого грозного, как рак.

Сразу оговоримся: не всякий гнев вызывает разрушения в организме, а, как правило, только подавленный. Тот, который внешне никак не проявляется. По какой причине человек может не хотеть выражать свои агрессивные чувства? Их две — нежелание ранить близкого человека и боязнь ответного гнева. Если нежелание демонстрировать свою агрессию вызвано боязнью расправы, то впоследствии возможны психосоматические заболевания. Особенно когда гнев не осознается и человек считает, что все нормально: ничего я такого не чувствую.

Что происходит с нами в таком случае? Гнев увеличивает количество тромбоцитов: тело готовится к атаке, ведь возможна драка и надо, чтобы кровь быстро сворачивалась. Но разрядки не происходит. И организм остается в состоянии стресса. Возникает вопрос: может, тогда надо наорать или, в крайнем случае, побить подушку, выплеснуть гнев, чтобы он не повредил здоровью? Однако если вы по натуре не психопат, который не считает нужным контролировать свои чувства, который наорал — и через пять минут весел, то, выплеснув свою агрессию на других, вы ощутите вину. А это чувство принесет гораздо больший вред для здоровья, чем даже сильный и подавленный гнев.

Гнев, как правило, это вторичная реакция. Ему предшествуют или обида, или страх, или беспомощность. Если вы чувствуете, что есть ситуации, которые постоянно вызывают у вас злость, вы срываетесь и потом ощущаете себя виноватым, мы предлагаем вам начать вести дневник своего гнева. Допустим, вас все время бесит ваш подчиненный, который медлителен, рассеян, ничего не в состоянии найти, сделать... Ваш дневник мог бы выглядеть так.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата, время | 30.10.2007, 15 час. |
| Уровень переживания гнева (от 0 до 10 баллов) | 5 |
| Моя эмоция направлена на... | Подчиненного |
| Я чувствую внутри себя, кроме гнева... | Страх |
| В этот момент я говорил себе... | «Из-за этого лентяя я не успею вовремя сдать проект» |
| В этот момент я говорил другим... | «До каких пор я буду терпеть вашу медлительность?» |
| Что мне хотелось бы чувствовать? | Покой, сострадание к человеку, который не так энергичен, как я |
| Что хотелось бы говорить себе? | «Каждый работает как может, в своем ритме» |
| Что хотелось бы говорить другим? | «Может быть, вам помочь?» |

Продолжите работу дальше. Почему этот сотрудник так раздражает меня? Потому что из-за него я могу потерпеть неудачу. А это больно ударит по моей самооценке. Выходит, в основе моего гнева лежит тревога и неуверенность в себе.

Гнев всегда заметен. Однако мысль, которая его запустила, быстро ускользает. Чтобы понять свой гнев, надо отследить: что вы говорили себе до того, как испытали агрессивные чувства? Вернемся к примеру. Человек может рассуждать так: «Если мы завалили работу, кто-то должен будет за это отвечать? Скорее всего, я — как руководитель. Но я не смог ее сделать вовремя, потому что мой сотрудник не нашел нужную папку. А до этого что я думал?» И так до тех пор, пока вы не скажете себе: «Все, до этого были другие мысли, не имеющие к ситуации никакого отношения».

Очень важно уделить особое внимание последним строкам таблицы. Как бы вы могли изменить ситуацию? Были ли в вашем опыте случаи, когда в аналогичном положении вы вели себя иначе? А как в таких ситуациях поступают другие люди? Вам это посильно? Наконец представьте: та же ситуация, но с точки зрения другого участника — вашей «жертвы» или постороннего. Или та же самая сцена: сотрудник «забыл, не нашел, потерял», но вы реагируете на это иначе — спокойнее, сдержаннее, увереннее. Ищите в своем опыте ситуации, когда вы не доводили себя до гнева, а находили в себе ресурсы реагировать иначе. Если такого не было, посмотрите, как поступают известные вам люди в аналогичном положении. Если и этого не можете припомнить, спросите у других, что они делают в таких случаях. Без этой работы все попытки обуздать свой гнев — не более, чем прожект. Если вы осознали, что больше не хотите так себя вести, учитесь. Главное — убедить себя, что вы сможете произвести в себе эти изменения.

Часто люди спрашивают: «Дневники, таблицы, записи... Все это как-то сложно. А нельзя ли сдержать свой гнев как-нибудь проще — посчитать до десяти, глубоко подышать?».

Это не поможет, потому что не решает проблему. Столь сложная и на первый взгляд довольно громоздкая техника нужна для того, чтобы в дальнейшем работа по осознанию своего гнева происходила в вас быстро и автоматически. Особенно важно научиться контролировать свои агрессивные чувства в семейных отношениях. Любые простые приемы — посчитать до десяти, глубоко подышать — лишь сдерживают проявления гнева, но не устраняют его. И это выстраивает между людьми невидимую стенку. И если по отношению к супругу вы будете вести себя неискренне, пряча свою злость за психологическими приемами — уровень вашей близости нарушится. Вы будете смотреть на человека как на объект приложения собственных усилий, а он не может этого не заметить. И ваш супруг либо будет игнорировать ваши усилия, либо начнет раздражаться сам.

Кроме того, само ведение дневника имеет целительное значение: человек смотрит на ситуацию как бы со стороны и уровень его переживаний снижается.

Гнев, раздражение возникают, как правило, тогда, когда нарушены некоторые наши стандарты, представления о том, что такое хорошо и что такое плохо. Вы знаете, как «правильно» действовать в той или иной ситуации. А «он» все делает не так. Тут иногда полезно задать себе вопрос: а в самом ли деле «правильно» — именно то, как я себе представляю?

Такие жесткие стандарты относительно других часто бывают у людей, которые не устраивают самих себя. Себя и других мы судим по одним критериям. Но поскольку выносить неприятие к себе очень тяжело — мы проецируем это на других.

Как нельзя себя вести с гневливым человеком

Защищать себя: «Да ты меня неправильно понял». Объяснять свои слова и поступки: «Причина, почему я это сказала, в том...» Учтите, человек вас сейчас не слышит, он — во власти своих эмоций. И говорить надо не о себе, а о нем.

Не стоит начинать извиняться: «Да, я не должен был говорить об этом», «Зря я это затеял», «Ладно, давай замнем для ясности».

Или нападать: «Да, я не прав, но, согласись, и ты тоже...», «Возможно, ты и права, но я не могу понять, почему...» То есть нельзя задавать вопросы, начинающиеся с «но».

Не торопитесь давать советы: «Выпей валерьянки. У тебя совсем расшатались нервы».

Или проявлять снисходительность: «Мне кажется, ты преувеличиваешь», «Стоит ли так заводиться?», «Не расстраивайся, не бери в голову».

Нельзя отрицать эмоции гневающегося человека, давать другое толкование: «Мне кажется, на самом деле причина не во мне, а в том, что ты постоянно сравниваешь меня с кем-то», «Это просто твои комплексы», «У тебя снижена самооценка, поэтому на тебя все так действует».

Если вы явно не хотите говорить об этом сейчас — отложите разговор на какое-то время: «Мы вернемся к этому, но давай сначала ты поешь».

Как надо разговаривать с человеком, находящимся в гневе

Прежде всего, необходимо принять эмоцию этого человека, а уже потом задавать вопросы. Ведь что происходит в случаях неправильного реагирования на гнев? Вы хотите поскорее закрыть ситуацию, убежать, а вовсе не понять, исследовать.

Самое первое правило — отражать чувства этого человека: «Ты назвал меня неряхой. Это звучит так, будто у тебя самая ужасная жена на свете», «Ты говоришь так, словно тебе жутко не повезло и ты жалеешь, что женился на мне».

Пытайтесь разъяснить его чувства: «Что с тобой? Может, тебя на работе кто довел? Может, ты нервничаешь из-за того, что наш сын скатился на двойки?»

Можно обозначить неопределенность: «Я не совсем понимаю, что ты чувствуешь, когда так говоришь».

Присоединиться к его переживаниям: «Я тебя понимаю», «Если бы я был на твоем месте, я бы тоже возмутился».

Но так можно вести себя только с близким человеком. Совсем иная тактика — в отношениях с начальством. Тут нужно применять экстренные способы. Очень полезно несколько раз — не менее трех, а лучше семь — назвать человека по имени. Он кричит, а вы спокойно окликаете его: «Иван Петрович! Иван Петрович!» Это поможет разъярившемуся прийти в себя — даже не в переносном, а в прямом смысле. Произносить это надо спокойно, без страха, без заискивания, без упрека.

Попробуйте поменять тему, отвлечь его, как ребенка. А если он скажет: «Не уходите от темы», значит, он осознает, что его отвлекают. Но ни в коем случае не надо оправдываться или извиняться: «Ну послушайте меня!», «Ну что вы так?», «Я хотел только...». Этим вы поддерживаете разговор, а вам надо сменить тему.

В начале девяностых годов, в разгар забастовочной борьбы, мы консультировали директоров предприятий, к которым в кабинет врывались разъяренные толпы рабочих. Главный наш совет был — постараться замедлить темп речи представителей забастовщиков. Во-первых, нужно усадить разозленного человека. Во-вторых, попросить его: «Говорите медленнее, я буду записывать. Повторите, пожалуйста». Люди начинали думать, более четко формулировали свои требования, убирали мат. И постепенно успокаивались.

**Встреча на мосту**

Общение с разгневанным человеком можно сравнить со встречей двух людей на узком мосту. Как они могут себя повести?

Открытое нападение: двое дерутся, и тот, кто победит, останется на мосту. Вы можете ответить начальнику такой же грубостью, если готовы завтра положить на стол заявление об увольнении.

Уход: вы видите, что навстречу идет человек с дубиной, агрессивно настроенный, отходите и уступаете ему дорогу. Ваш начальник вошел в раж, вы незаметно покидаете комнату. Это не бегство, это ваше право.

Переговоры: вы выясняете приоритеты — почему каждому из вас нужно на другую сторону? Может, один спешит к больному другу, а другой — на рыбалку. Наверное, вы можете найти компромисс.

Ничегонеделание: вы садитесь рядом с мостом и ждете, что будет дальше. В ситуации с начальником вы просто никак не реагируете на его гнев. Эта тактика выгодна тогда, когда нужно выиграть время, понять мотивы другого человека. Отнеситесь к гневу, как к погоде.

Обман, сбой темы: «Смотрите, какая летит птица!» — говорите вы своему встречному и, пока он отвлекается, перебегаете мост. В жизни вы можете сказать тому, кто на вас нападает, что-нибудь типа: «Я не позвонил, потому что у меня сидел налоговый инспектор». Проверить это невозможно. Или перейти на юмор: «Потому что меня уволокли марсиане».

Возможно, вы скажете: «Способы замечательные. Но, как говорится, "хорошая мысля приходит опосля". Как все это вспомнить, когда на тебя "наезжают"?» Если вам часто приходится иметь дело с гневливым человеком и это представляет для вас проблему, опять же — ведите дневник. Записывайте, как вы вели себя и как надо было это делать. Постепенно правильные реакции на гнев у вас станут автоматическими. И вы не будете теряться, когда на вас кричат.