.

Раздражение, агрессия, ярость и гнев всегда наготове, всегда при вас и в любой момент могут вырваться наружу. Вы постоянно недовольны собой, придумываете опасности, представляете нападения, отвечаете на выдуманную угрозу. Вы проецируете собственную агрессию, ярость и гнев на другого человека, и вот уже вам кажется, что он на вас нападает (хотя он ничего такого и не думал делать), а вы вынуждены защищаться. По пустяковому поводу все это прорывается на случайного (чаще близкого) человека и вы начинаете терзать себя виной. С этим надо что-то делать, рекомендации психолога помогут вам решить свои внутренние конфликты.

Прежде всего, ваш гнев, раздражение, агрессия не имеет ничего общего с желанием причинить зло другому человеку. Он — только ответ, отправленный не по адресу.

Не пытайтесь немедленно подавить агрессию и гнев, они вспыхнут снова с утроенной силой. Дайте им выход, но так, чтобы никого не задеть.

Психологи предлагают способ: когда ярость, гнев, агрессия вот-вот готова вырваться наружу, извинившись, выскочить в соседнюю комнату и быстро поколотить кресло. Запереться в ванной и провести бой с тенью. Уединившись в машине и включив музыку на полную мощь, орать во всю глотку, пока воздух не кончится в легких.

Часто для выпуска агрессии, ярости и гнева рекомендуют колотить подушку. И это правильно. Невозможность выплеснуть гнев, раздражение, агрессию наружу обращает его на вас. Запертый у вас внутри он раздваивает вашу личность: часть вас испытывает гнев, и ярость другая его подавляет. Внутренний клинч приводит к мышечным напряжениям. Вам хочется бить, рвать, кусать, душить, но сделать вы этого не можете — себя не укусишь. Ваши руки и пальцы напряжены, в горле комок. Вы завязали себя узлом, а теперь удивляетесь — откуда взялась тревога (раздражение, агрессия, гнев).

Дайте рукам, пальцам, горлу делать то, что им необходимо делать. Чтоб никто не пострадал, запаситесь подушкой. Выпустив свой гнев и ярость на этот мягкий и податливый предмет, увидите, с каким удовольствием вы будете его рвать, бить, душить, кусать, трясти и из горла вашего вырвется торжествующее рычание. Важно разблокировать в этот момент свое сознание, дать себе возможность представить, кто должен был бы оказаться на месте подушки, против кого направлена ваша агрессия, раздражение и гнев. В этом случае вы не просто разрушаете внутренние блоки. Вы осознаете и реализуете свои внутренние и межличностные конфликты.

Если вам не удалось сдержать вспышку гнева, раздражения на людях, вспомните о своем праве признания ошибки. Фразы: «Извините, я погорячился. Я вспыльчив, но отходчив. Возможно, вы правы, я подумаю»,- позволяют признать ошибку, не теряя уважения к себе, избежать чувства вины и не попасть в зависимость от другого человека, снизить тревожный фон после вспышки ярости и гнева.