

**Кеовтерелян А.М., г. Одесса**

студентка ОНУ им. И.И. Мечникова

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ГНЕВА**

Гнев – отрицательно окрашенный аффект, направленный против испытываемой несправедливости, и сопровождающийся желанием устранить её. Гнев – естественная реакция человека на обиду или огорчение. Эмоция гнева по происхождению восходит к животному миру, представители которого, сталкиваясь с опасностями, становятся перед выбором – бежать или контратаковать.

Для эффективной контратаки необходим импульс подкрепления в виде мощной отрицательной эмоции гнева, которая у многих животных, особенно у хищников, генетически закрепила как рефлекторная реакция. Гнев выполняет защитную функцию, оберегая вид от угрозы уничтожения. Люди, как и животные склонны к противоборству и нападению друг на друга в те моменты, когда они испытывают боль или отчаяние. Но некоторые люди настолько чувствительны, что неопасные ситуации воспринимают как нападение и реагируют агрессивно. Повышенное чувство опасности обостряется у человека с хорошо развитым Эго, которое ущемлено. Первооснова гнева – всегда ущемление Эго - страх продемонстрировать заниженную самооценку, слабость, оказаться ниже другого человека. К тому же, у гневливого человека не наработаны, ни внутренние сдерживающие механизмы (более философское

отношение к жизни, управление собой, самообладание), ни внешние культурные способы справиться с гневом.

Гнев – наиболее ярко выраженная эмоция, в которой проявляется наша энергетика. Энергичность выражена во внешних проявлениях, во внутренних переживаниях и в энергических потерях. Малоэнергичный человек вяло проявляет гнев – это скорее раздражение. У сильного человека, как правило, и гнев сильный. Огромное количество жизненной энергии выражается, в том числе и в приступе бешенства. При этом, чем сильнее вспышки гнева, тем больше энергопотери. Частый гнев сравним со сжиганием денег. Гнев – как выброс вулкана. У человека была энергия – и он её выбросил; при чем, выбросил, как правило, в избытке. И разрушительные последствия этого многоярусные, многослойные.

Слишком частый гнев заостряет Эго, делает его бешеным, злобным. Человек выбрасывает вспышки гнева, они к нему возвращаются, как будто бы он кормится ими и не может наесться. И вырастает в душе мастодонт, дракон, внутренний вампир, расхищающий силы. То есть, с одной стороны, гнев Эго заостряет, а с другой – истощает.

Любая из неприятных эмоций, скажем, обида, вина, стыд, зависть, страх неудачи вызывает страдание, от которого организм хочет избавиться. Наш организм чаще всего применяет такие методы избавления от страдания, как бегство, нападение или оцепенение. Агрессия и гнев – главные источники гипертонической болезни. Поскольку культура не дает возможности по произволу вымещать гнев на окружающих, то эмоция загоняется внутрь и существует в виде застойных агрессивных чувств и мыслей.

Любая эмоция имеет полезные функции для выживания. Гнев позволяет нанести поведенческий удар против препятствия и выживать. Вместе с тем гнев – это защита против страдания. Это обусловлено тем, что гнев – самая древняя эмоция и её механизмы унаследованы, инстинктивны, так как гневная реакция способствовала освобождению от ситуации, в которой причиняется страдание. Гнев имеет отработанные механизмы, быстрее и эффективнее, чем другие

эмоции, связывает энергию поведения и дает облегчение. Гнев очень легко превращается в агрессивное поведение.

Застойные явления образуются потому, что мы сдерживаем свой гнев. Если бы мы дрались всякий раз, когда сильно сердимся, то не было бы застоя эмоций. Но тогда нам трудно было бы ужиться с обществом. Эмоциональный стресс стал бы еще сильнее. Культура как раз в том и состоит, что человек контролирует свою агрессию. Поэтому, любой человек в большей или меньшей мере обязательно сдерживает свой гнев. Когда это сдерживание становится привычным, тот это сдерживание становится бессознательным, автоматическим и человек не подозревает о своих агрессивных намерениях, которые накапливают в организме психическую энергию гнева. Мы часто не осознаем, что мы гневны. Нам кажется, что мы только раздражительны.

Гнев – это нормальная здоровая эмоция. Ненормально, когда гнев выходит из-под контроля и мешает жить. Хронический, неконтролируемый гнев, оказывает серьезные последствия на взаимоотношения, здоровье и состояние души. Все люди когда-то чему-то учатся, потом запоминают свой опыт, повторяют его, и в результате это входит в привычку.

Из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что сама эмоция гнева не плохая и не хорошая. Совершенно нормально испытывать гнев, когда с нами обходятся ненадлежащим образом или причиняют нам вред. Чувство гнева само по себе – это не проблема, проблемой может стать то, как мы с этим чувством обходимся. Гнев становится проблемой тогда, когда он причиняет вред нам или другим людям. Если же у человека «горячий нрав», то ему может казаться, что его темперамент ему неподвластен, и он ничего не может сделать, чтобы укротить «зверя» живущего в нем.

Основная задача в нашей жизни состоит в том, чтобы научиться брать себя в руки в тех случаях, когда нашей жизни не угрожает прямая опасность, успокоиться и принять верное решение. То есть, управление гневом есть не что иное, как способность вовремя гасить резкие порывы, успокаиваться и принимать верные решения, направляя свою «атомную энергию» в более

мирное русло. Люди испытывают гнев по-разному. Как мы отличаемся друг от друга, так и наши реакции на одну и ту же ситуацию могут быть диаметрально противоположными. То, что одного человека может лишь слегка раздражать, другого может доводить до бешенства. Таким образом, управление гневом фокусируется на реакции на раздражители.

Мы хотели бы согласиться с мнением австрийского психотерапевта Зигмунда Фрейда, который утверждал, что когда человек сдерживает или подавляет эмоции, то у него может развиваться психическое расстройство, например истерия. Поэтому лучше проявлять гнев, чем смирять его.