## Как понять, почему вы беситесь?

(статья 3-5 минут)

Из этой статьи вы узнаете

* что влияет на ваше поведение;
* поймете, почему гнев – не порок;
* сможете задать себе **6 вопросов**, которые помогут вам лучше понять свои поступки и чувства.

Бывало ли такое, что вы вспылили на кого-то, наговорив много лишнего, а потом недоумевали почему? Или из-за чьих-то слов ходили как грозовая тучка целый день? Я уверена, что большинство из вас не буддисты и не монахи Шаолиня, поэтому, думаю, такие ситуации знакомы каждому.

## Ценности как часть вас

Начнем с ценностей. Ценности - это то, что для вас важно. То, без чего ВЫ будете уже НЕ ВЫ, а какой-то другой человек. Истинные ценности – это что-то нематериальное, например, свобода (слова, передвижения, действия), уважение, независимость, саморазвитие и т.д. Думаю, многие не представляют себе свою жизнь без подобных вещей. А еще эти вещи во многом определяют то, как мы поступаем, что чувствуем и как реагируем на то, что с нами происходит.

## Гнев – не порок

Теперь о гневе. Наверняка, многие из вас ругали себя за гнев и раздражение, особенно в сторону близких людей: родителей, второй половинки, друзей.

Первое, что стоит понять, когда вы разозлились – **гнев вам не враг**.

Гнев - это сигнал о том, что кто-то или что-то угрожает тому, что для вас важно, а именно, вашим ценностям (свободе, независимости, честности и т.д.). Например, если вас кто-то обманул, и это вызвало у вас волну ярости, то можно сделать вывод о том, что для вас важна честность. Если вам не дают заниматься тем, чем вы хотите, и вы готовы рвать и метать, значит, вы не можете жить без свободы действий.

Важно понимать, что гнев включается автоматически, как инстинкт. Например, когда заяц видит волка, он ведь не думает: «хммм, это волк. Он даст мне конфетку или съест меня? Хммм…». Нет, организм зайца тут же бросает все силы на то, чтобы поскорее слинять. Так же и с нами. Когда что-то угрожает нам, мы не думаем. У нас сразу подскакивает пульс, учащается дыхание и сердцебиение, наш организм задействует все ресурсы, для того чтобы мы могли разрешить ситуацию.

Но в современном человеческом мире волки, в основном, воображаемые, и угрожают они не жизни, а нашим ценностям.

И да, мы не можем контролировать сам процесс появления гнева, но зато можем разобраться в его причинах и выбрать более адекватные способы его выразить. Согласитесь, ведь есть **лучшие альтернативы** мордобою или спектаклям для соседей.

## Что же делать?

Когда вы разозлились, первым делом стоит разобраться в ситуации. Остановиться, привести себя в чувство любым удобным вам способом(через дыхание, счет до 10 и т.д.), и попробовать задать себе следующие вопросы:

* «Какой моей ценности угрожает эта ситуация/его слова/эти действия?»
* «Какую ценность я хочу подтвердить/донести до человека»
* «Чего я хочу добиться в этой ситуации?» (испортить настроение себе и другим или чего-то добиться?)
* «Как адекватно я могу выразить себя? Каким образом я могу адекватно защитить то, что для меня важно?»

Конечно, когда ваша попа превращается в атомный реактор, сложно размышлять о жизни и делать какие-то выводы. *Но вспоминая об этих вопросах как можно чаще, вы лучше научитесь выражать и понимать свои эмоции*, *вы сможете выработать у себя привычку самоанализа*. Это позволит вам эффективнее решать разногласия и двигаться по жизни в соответствии с тем, что для вас *действительно важно*.

Полезным упражнением будет вспоминать различные ситуации и задавать себе вопросы:

* «А что я хотел(а) сказать такими действиями?»
* «Какую ценность я хотел(а) подтвердить?»

Так вы сможете понять, **какие действия привели вас к желаемому, а какие нет.**  
Желаю вам быть живыми чувствующими людьми и любить друг друга)