Автор: Blackbringer
10.10.2009 03:47 -

==Колонка Тренера=====
Колонка тренера - это колонка о тренерской работе, о работе коуча, о работе консультанта (сферы: психология, бизнес) Об этом и пойдёт речь - о тренерских буднях. Профессия изнутри. Здесь же вы найдёте советы, рекомендации, полезную информацию, опыт и прочие штуки, которые имеют место быть. Здесь можно будет подсмотреть на то, как это изнутри.

Подавленный и вытесненный гнев.

Гнев – это явление в нашем обществе осуждаемое, явление не принимаемое. Выражать негативные эмоции мы часто не умеем, поэтому либо съезжаем в упрёки, поддёвки, сарказм и прочие неприятные штуки, которыми насыщена обычная жизнь.

-И что из этого вытекает?

-А вытекает две ситуации. Либо человек начинает чрезмерно и неадекватно выражать свои эмоции, уходить в гнев, либо полностью подавляет этот гнев в себе, запрещая себе малейшие проявления неудовольствия.

-Ну как, это же хорошо, когда человек свободно выражает свои эмоции. Скажете вы.

-Свободно выражать – да, мы к этому и идём, но почему-то в современном обществе получается это через пень-колоду. Но это другой вопрос, который здесь мы не поднимаем. Проблема только в адекватности. Если вы показываете на пятнышко у человека на галстуке, а в ответ получаете тираду о том, чтобы вы не лезли в его личную и частную жизнь – то это как раз к вопросу адекватного реагирования.

-Хорошо, выражать эмоции неадекватно плохо, может быть тогда сдерживать их лучше?

-Сдерживать лучше. Несомненно! Особенно лучше для врачей, которые вас будут лечить после этого. Если человек запретил себе в какой-то очень сильной по части эмоций ситуации хоть как-то выражать гнев из-за того, что стало страшно от осознания того, к чему это может привести, то есть вариант того, что в тот момент он создал в себе своеобразный «контейнер», в который этот гнев заботливо сложил.

-Ну и пусть лежит, так ведь? Есть же не просит.

-А вот как раз просит. Часто те ситуации амнезируются, вы не можете даже вспомнить, что такое когда-то было. Либо амнезируется какая-то их часть, эмоциональная. Это относится не только к гневу, но к вине, обиде итд. Если ситуация не проработана, то она ушла в бессознательное, но не исчезла. Она продолжает тянуть из вас энергию. Однажды создав себе контейнер с гневом, вы возвели мост, по которому ежегодно сливаете энергию, лишая себя полноценной жизни.

В первом и во втором случае вы можете с успехом обрести психосоматику. Это такая загадочная штука, которая не лечится никакими врачами.

Между прочим, среди моих любимых ИБСников (ишемическая болезнь сердца) и ГБшников (гипертоники в народе), которыми я занималась в военно-медицинской академии, наличествует и первый и второй тип. И подавленная агрессия, и проявляющаяся.

«Брызготворы», обплёвывающие прохожих пылкими речами вперемешку со слюнями, там встречались так же часто, как и гипертрофированные «социализаты», социализированные до такой степени, что весь гнев, который мог бы вылиться на весь честной народ, выливается обратно в себя.

-И как с этим жить??

-Помилуйте, с Этим жить не надо, лучше Без этого.

Автор: Blackbringer
10.10.2009 03:47 -

[продолжение следует]

=====Колонка Тренера=====