

Откуда берется злость?

Очень часто встречаю в своей жизни людей, которые злятся на других, истощая себя, а также злятся на себя за свою злость. Давайте разберемся в причинах агрессии.

1. Само слово «агрессия» переводится с греческого языка как «движение к ...». То есть агрессия – это сила, которая помогает преодолевать препятствия, возникающие на вашем пути к цели. Обратите внимание: захотев избавиться от агрессии навсегда, вы потеряете и эту помощь.

Целью может быть все, что угодно, – например, закончить работу вовремя или встретиться с любимым. Соответственно, если что-то идет вразрез с явными или неосознаваемыми целями, вы будете впадать в агрессивное состояние.

Выход в данном случае – учиться жить в изменяющемся мире. Нельзя ничего обещать на 100%. Также поможет пересмотр и выявление эгоистичных целей. К примеру, вместо того, чтобы злиться и требовать встречи, думая при этом только о себе, можно поставить цель «жить в согласии с любимым». Так вы будете точно выбирать другие способы взаимодействия и другое поведение.

Фактически все остальные причины, выделенные мною, являются разновидностью этой и содержат в себе какие-либо цели. Можно их определить самостоятельно.

2. Злость может появляться по чисто физическим причинам – усталость, нервное истощение, когда нет уже сил делать что-либо для других. Здесь необходим отдых, а не осуждение себя.

3. Злость появляется как следствие запрета на выражение чувств. Это может быть связано с эмоционально напряженной работой. Например, это работа учителей, воспитателей, продавцов, подразумевающая множество контактов в течение дня, при которой нельзя выражать свои чувства прилюдно. В этом случае найдите для себя подходящий метод выражения накопленных чувств, благо сейчас их известно

Откуда берется злость

Автор: admin

18.02.2011 22:21 - Обновлено 31.10.2014 06:51

предостаточно. О некоторых я уже писала.

4. Злость возникает в ответ на то, что вы считаете себя вынужденным делать чью-то работу. Например, мамы злятся на детей, которые не убирают за собой, не выгуливают животных. Часто такая злость возникает тогда, когда вы работаете в коллективе, а оценка его работы – одна на всех. При этом все филонят, а вы считаете своим долгом делать все так, чтобы выглядело пристойно. У вас не хватает смелости или силы духа, чтобы этого не делать или обсудить коллег и найти решение в данной ситуации. Вы обижаетесь, возлагаете на себя ответственность, но при этом злитесь. В качестве рекомендации изучите книгу К. Прайор «Не рычите на собаку».

5. Здоровая агрессия возникает в ответ на нарушение ваших границ. Например, если к вам или вашему ребенку на улице начнут приставать. Эта злость призвана вас защитить, и избавление от нее не приведет к хорошим результатам.

6. Злость на себя мотивирует многих на выполнение трудных дел, на преодоление. Так что от нее тоже не стоит избавляться.

В любом случае помните, что злость или агрессия – это мощная сила, учитесь понимать и принимать себя любым и переводите силу в мирное русло, потому что «в ворота, закрытые для глупости, и счастье не войдет».

Автор - **Евгения Воскресенская**

[Источник](#)