Автор: admin
05.03.2011 12:25 - Обновлено 01.11.2014 10:27

Что хорошего в агрессивности?

В быстро и непредсказуемо меняющемся мире очень важно и столь же нелегко найти реально «работающие» ориентиры здравого смысла. Вряд ли курс денежной единицы или речь политика сможет дать ясный ответ на самые простые вопросы «Кто Я? Где Я? Куда Я иду?». При этом афоризм «Человек, познай самого себя!» обретает практический смысл, провозглашая внимание к миру души. Я попытаюсь рассказать о наиболее типичных для нас с Вами ее состояниях и атрибутах, подкрепляя это примерами и шагами для оздоровления.

Молодая семья живет в коммунальной квартире и постоянно конфликтует с соседями по вполне весомым поводам. Удача улыбается им - удается переехать в отдельное жилье. Вопреки ожиданиям, молодые люди начинают так же активно ссориться друг с другом. В итоге - развод, размен, опять коммуналка. Или примерного «домашнего» ребенка старшие застигают самозабвенно мучающим щенка. Или же в тихом, бесконфликтном дома и на работе человеке вдруг словно бы что-то ломается, он быстро превращается в разнузданного алкоголика, умирая в пьяной драке или сводя счеты с жизнью. Что общего в этих печальных примерах?

В основе этих «будничных» драм лежит полное пренебрежение к человеческой агрессивности. Мы привыкли считать ее плодом мира животных или дурного воспитания, пытаясь игнорировать, или, что хуже, подавить. Однако исследования показывают, что агрессия - такой же свойственный всему живому инстинкт, как поглощение пищи или продолжение рода. Попытки игнорировать инстинкт настолько же плодотворны, как признание несуществующим едущего из-за угла грузовика. Для чего же нужна эта агрессивность, спросите Вы?

Как и любой инстинкт, она служит только одной цели - сохранению вида. Простой пример - если два голубя (кстати, символа мира) будут долгое время находиться вместе в тесной клетке, наступит неминуемо момент, когда из двух голубей останется один. И наоборот - при взаимном «отталкивании» особей одного вида друг от друга они равномерно расселятся по всей возможной территории, и даже слабейший будет иметь шанс прокормиться и вывести потомство. Проблема в том, что инстинкты по-прежнему диктуют нам изнутри волю природы, но снаружи их сдерживают законы, нормы и правила - плоды цивилизации. Допускаемых путей выброса агрессии, которые служили нашим предкам, все меньше. Система виз и прописок не позволит убежать на край земли, охота доступна немногим, а дуэль стала уголовным преступлением. Однако компромисс всегда есть.

Где же его искать? В первую очередь, совладать со своей агрессивностью поможет физическая активность. Она доступна даже прикованным к постели. Ведь при всем внимании к миру души костно-мышечная система и кожа остаются самыми подвергаемыми стрессу. Во-первых, это барьер между окружающим миром и нашим организмом, а барьер по определению подвергается перегрузкам и нуждается в постоянном укреплении. Во-вторых, с утилитарной точки зрения это - 80% нашей массы тела, объема крови и количества нервных окончаний. И смысл здесь не в самоистязании и постановке рекордов, а в регулярном «сжигании», за счет физических упражнений, избытка активирующих агрессивность биологически активных веществ (катехоламинов). В этой связи как врач я могу только приветствовать растущий из года в год среди наших современников интерес к единоборствам и фитнесу, банным процедурам и массажу. Они не только совершенствуют тело, но и дают равновесие душе. Следует заметить, что релаксирующие процедуры по типу аутогенной тренировки или лежания на пляже по-настоящему эффективны только при сочетании с активной нервно-мышечной работой.

Во-вторых, существенно помогает смена «диапазона раздражителей». Среднестатистический горожанин живет в мире сильных и сверхсильных раздражителей - звуковых, световых, обонятельных. Эта «бомбардировка» естественных барьеров заставляет нас отвечать столь же сильными ответными реакциями, дабы поддержать хрупкое математическое равновесие. При этом окружающие люди находятся в таком же положении, что и мы, и одно повышение тона голоса в нейтральной по содержанию беседы способно повернуть ее ход на диаметрально противоположный. Если же наши ответы не будут соразмерны силе раздражителей извне, скапливающееся нервно-психическое напряжение разрушит слаженную работу наших функций и органов, и человеческая агрессия включит своего рода «программу самоуничтожения» - от телесного недуга до употребления дурманящих веществ или самоубийства. Любое общение с природой - прогулка по парку или вдоль берега, поход в лес, работа на дачном участке, кормление животного - на некоторое время дают передышку нашему «заблокированному» городом организму.

В-третьих, не стоит пугаться откровенно враждебных к кому-либо, а то и всему человечеству мыслей, периодически приходящих нам на ум. Достаточно проиграть их мысленно, а лучше - рассказать свои переживания тем, кому Вы доверяете, ибо это - естественная реакция обычного человека на препятствие. Это снизит уровень напряжения, и агрессивность из разрушительного смерча станет тонусом, позволяющим держать спину прямо и по-настоящему ценить мир.

Автор - **Сергей Зиновьев**

Источник