

Почему злиться – это нормально и даже полезно.

«Копить в себе злость – все равно, что пить яд и ожидать смерти другого человека». Эту цитату, которую приписывают Будде, сегодня используют очень часто. Принято считать, что злость – это токсичная эмоция, от которой нужно избавляться.

Даже ученые советуют избегать чувства злости. Исследования показывают, что злость может приводить к гипертонии и низкой чувствительности к обезболивающим средствам. Люди с психическими расстройствами, связанными с патологическим уровнем злости, более склонны к членовредительству и даже суициду.

Современная культура сильно связана с чувством злости. В Интернет-сообществах часто советуют отпускать чувство злости. Вероятно, вы и сами встречали цитаты типа: «Если кто-то может вас разозлить, это означает, что вы потеряли внутреннее равновесие», «Злость не решает никаких проблем. Она ничего не создает, но может многое разрушить» или даже «Злость – ваш самый большой враг. Держите ее под контролем».

Такое отношение к чувству злости означает, что мы не только боимся ее, но и осуждаем ее проявления, считая признаком слабости. Наши представления о чувстве злости становятся предубеждениями: мы склонны считать злыми людей, которые не подавляют данное чувство. С другой стороны, мы считаем людей, которые сдерживают чувство злости, воспитанными, умными и в определенном смысле образцовыми людьми. Однако такое понимание злости является неправильным. Злость – это не модель поведения, а эмоция.

Злость – это эмоция, а не модель поведения.

Злость – это нейрофизиологическая реакция организма на угрозу. Мозг (в частности, миндалевидное тело) посылает сигнал телу, приводя его в состояние полной готовности. В кровь выбрасываются гормоны адреналин и кортизол, учащается пульс, мышцы приходят в тонус. Внимание человека, испытывающего злость, сконцентрировано и сужено. Лицо человека принимает характерное выражение, которое служит окружающим предупреждающим знаком.

В психологической литературе злость не ассоциируется напрямую с

агрессивным поведением. Злость – не то же самое, что агрессивное поведение, ненависть или насилие. Агрессия – это модель поведения человека, а злость – это чувство.

Хотя чувство злости в отдельных случаях и может приводить к агрессивному поведению, это происходит не всегда. Человек может испытывать злость, например, из-за того, что кто-то влез перед ним в очереди, но при этом не совершать никаких действий.

И наоборот: человек может наносить кому-то вред, не испытывая при этом злости. Например, люди, совершающие преступления на сексуальной почве, могут хладнокровно и расчетливо выслеживать и преследовать своих жертв.

Разница между злостью и агрессией существенна. Злость – это физиологическая реакция организма, которая сформировалась в результате эволюции и возникает неосознанно.

Агрессия – это модель поведения, которая возникает по воле человека. Когда мы поймем это, мы сможем уважать чувство злости, даже если осуждаем насилие и агрессивное поведение.

Злость – это важное и полезное чувство.

Наш мозг использует чувства для того, чтобы привлекать наше внимание, когда происходит что-то важное или когда проблема требует немедленного решения. Страх предупреждает нас об опасности, грусть мотивирует нас искать поддержку, радость заставляет нас продолжать делать то, что заставляет нас чувствовать себя хорошо.

То же самое касается и чувства злости. Оно сообщает нам о том, что происходит нечто несправедливое или что мы должны принять меры для того, чтобы выжить.

Человек может нападать на другого, обманывать, запугивать или унижать, не испытывая при этом злости. Но если жертва такого поведения тоже не испытывает злости, она продолжает терпеть несправедливость по отношению к себе.

Поэтому чувствовать злость – это нормально. Так наш мозг обеспечивает

нашу безопасность. Когда мы чувствуем злость, мы должны проанализировать, что ее спровоцировало, оценить реальные факты и решить, как лучше действовать в этой ситуации. Однако, как бы мы в конце концов ни поступили, мы всегда имеем право чувствовать злость.

Агрессия, как и подавленная злость – это нездоровые реакции.

Вернемся к исследованиям, которые показали, что проявления злости могут вызывать проблемы со здоровьем. Если проанализировать детали исследований, с вредом чувства злости для организма все не так однозначно.

Например, в исследованиях о взаимосвязи злости и гипертонии чаще всего говорится о том, что гипертонию и болезни сердца вызывают агрессивное поведение и подавление чувства злости. Мы уже говорили, что злость – это эмоция, а агрессия и подавление эмоций – это поведенческие реакции. В исследованиях показано, что именно поведение может вызывать сердечно-сосудистые заболевания.

С другой стороны, проживание и проявление чувства злости не приводит к заболеваниям. Чувство злости повышает уровень кортизола в организме, но это может вызывать проблемы со здоровьем только тогда, когда кортизол повышен длительное время.

Злость – это всего лишь вершина айсберга.

Когда мы обвиняем чувство злости в своих проблемах, то можем упустить из виду главное. На самом деле злость часто связана со страхом. Злость часто является вторичной эмоцией, которая возникает, когда человек не чувствует себя в безопасности. Поэтому, когда исследователи наблюдают чувство злости, которое входит у человека в привычку, они также обращают внимание, не испытывает ли он при этом страх, грусть или беспокойство. Когда ученые исследуют влияние злости и других эмоций на организм, они приходят к выводу, что чаще всего вред организму приносит не злость, а сопутствующие эмоции, такие как беспокойство или грусть.

Злость – источник мотивации.

Мы привыкли считать злость негативной эмоцией, но у нее определенно есть и положительная сторона. Хотя злость часто вызывает неприятные телесные

ощущения, вместе с тем она активирует мозг и тело. Когда мы злимся, наше тело получает такие же сигналы от мозга, как и от положительных эмоций. Одной из телесных реакций на эмоции является реакция мимических мышц. Например, группа мышц *Orbicularis oculi*, расположенная вокруг глаз, активируется, когда мы улыбаемся. Если эти мышцы не двигаются, мы распознаем фальшивую улыбку. Однако эта группа мышц также активируется, когда мы злимся.

Однако это не значит, что злость приносит нам удовольствие. Это значит, что злость, как и радость – эмоции, связанные с контактом с другим человеком, а не с отстранением от него. Злость мотивирует нас взаимодействовать, а не отступать. Чувство злости заставляет нас действовать до того, как появится физическая реакция (учащенное сердцебиение, напряжение в мышцах, сконцентрированное внимание).

Используйте злость во благо.

Итак, можем ли мы сказать, что злость равнозначна насилию? Нет. Насилие – это деструктивное проявление злости. Злость – это чувство, а насилие – лишь один из многих способов ее выражения.

Можем ли мы сказать, что чувство злости – это яд, который разрушает наш организм? Тоже нет. Злость – это естественная эмоция, которая возникает в случаях угрозы или несправедливости. Если правильно выразить чувство злости, оно не принесет вреда организму.

Как же можно использовать чувство злости продуктивно? Психологи утверждают, что мы должны обратить внимание на причины, по которым возникает злость, потому что это чувство как будто говорит нам, что что-то нужно изменить. Испытывать злость – это нормально. Когда мы находим хороший способ выразить ее – злость мотивирует нас и фокусирует наше сознание. И тогда мы можем использовать злость, чтобы добиться позитивных изменений.

Здоровые привычки для долголетия.

Собственное здоровье - самый важный ресурс каждого человека. И здесь не только физическая форма, но и эмоциональное состояние и ментальное.

1. Больше времени уделяйте физической активности.

Делайте небольшую зарядку по утрам, выйдите на прогулку вечером или в обед, выберите лестницу, вместо лифта, потанцуйте или запишитесь в спортзал. Каждый день старайтесь быть активным в минимум 30 минут. Помимо пользы для здоровья, это также интересный способ отвлечься от работы, расслабиться или просто сделать вас счастливее.

2. Научитесь прощать.

Прощение - важная привычка человека, который заботится о себе. Откажитесь от обид, негодования, гнева. Прощение - это выбор каждого человека: жить дальше с гневом или отпустить эту ситуацию и идти дальше.

3. Следите за своим рационом.

Начните более тщательно подходить к выбору вашей пищи, употребляйте больше овощей, полезных жиров и белка, чтобы у вас было больше энергии и здоровья.

4. Ежегодно проходите медицинское обследование.

Профосмотр помогает предотвратить развитие болезни и начать применять лечение с разных сторон.

5. Спите не менее 7 часов в сутки.

Отсутствие сна делает людей раздражительными и неспособными сфокусироваться. Также это ухудшает самочувствие и может привести к различным заболеваниям.

6. Пробуйте что-то новое.

Рутинная жизнь поглощает человека и жизнь кажется сплошным «днем сурка», поэтому нужно разбавлять её новыми красками. Включите детское любопытство, найдите новое хобби, посетите необычное место, заведите новые знакомства, прочитайте книгу другого жанра. Новые знания повышают самооценку и уверенность и служат еще одним фактором для личного роста.

7. Ежедневно благодарите Вселенную и себя.

Испытывать благодарность за прожитый день, людей, события и даже возможность дышать – настоящее искусство. Вокруг нас происходит невероятное количество событий, которые мы просто не замечаем и порой так важно остановиться и поблагодарить этот мир за то, что вы живете, слышите пение птиц, видите голубое небо над головой, ощущаете лучи солнца. Заведите себе блокнот и записывайте минимум 5 вещей, за что вы благодарны.