Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Управление гневом в Швейцарии | La gestion de la colère en Suisse

Author: Лейла Бабаева, Женева , 28.02.2017.

Кто бы ни начал ссору, главное – не подливать масла в огонь (hiamag.com)

Люди, легко выходящие из себя, страдают порой не меньше тех, кто составляет их окружение в семье и на работе. Как решить проблему, и на что нужно обратить внимание в первую очередь?

|

Les personnes qui éclatent facilement souffrent parfois pas moins que les gens de leur entourage en famille et au travail. Quelle peut être la solution du problème, et à quoi faut-il prêter attention avant tout?

La gestion de la colère en Suisse

Вспыльчивого человека можно сравнить с бомбой, у которой испортился часовой механизм и которая вот-вот взорвется. Разумеется, людям свойственно сердиться и тут нет большой проблемы, при условии, что это не случается ежечасно и для гнева есть веский повод. Если же кто-то выходит из себя по пустякам, то дело плохо: для его окружения такое поведение становится формой тирании.

«Мои близкие знают, что я быстро начинаю нервничать, - призналась Доминик (здесь и далее имена изменены) в интервью газете Le Temps. – Я легко теряю самообладание, если чувствую, что кто-то пересекает черту допустимого. Когда я была подростком, то могла поскандалить с людьми на улице». Со временем ее характер стал спокойнее, но и сегодня бывают срывы: 40-летняя Доминик призналась, что недавно повысила голос на работе – настолько, что «все застыли на месте». Ее характер знают не только коллеги, но и ее спутник жизни, на которого периодически обрушивается «цунами». Шторм может вызвать брошенный в неположенном месте носок, хотя главная причина, конечно, не в беспорядке. «Как правило, я быстро остываю, и часто жалею, что не смогла сдержаться».

Некоторые чувствуют приливы ярости ежедневно, и сами же страдают от своего темперамента. Кристина выросла в страхе вызвать недовольство своего отца. «Он кричал, стучал по столу, хлопал дверью», вызывая непонимание со стороны своих детей. Кристина чувствовала себя виноватой в том, что не может исправить ситуацию. Даже повзрослев, она относится к отцу очень терпеливо, а заодно к другим «взрывным» людям. «Они не виноваты! И ведут себя так не со зла».

Женевский психолог Паскаль Ру работает с подростками и взрослыми. Она напомнила, что для гнева всегда есть серьезные причины – по крайней мере, с точки зрения того, кто показывает характер. «С другой стороны, если гневом не управлять, то он похож на насилие».

Несмотря на то, что раздражительные люди нередко перекладывают вину за свое поведение на свой характер, его можно изменить. Психолог подчеркнула, что «вулканами» не рождаются, «речь идет о привычке, а наш мозг работает на привычках. Гневливость часто закладывается в раннем детстве, и раздражительные натуры страдают в первую очередь, им необходимо помочь». По словам специалиста, «любители» выйти из себя нервничают еще больше, когда их не понимают.

Хуже, когда запальчивые люди упрямо говорят, что они такие от природы и окружающим нужно привыкать. В таком случае близкие живут как бы на минном поле, отношения приобретают двоякий характер и со временем люди отдаляются друг от друга.

Лиз, муж которой часто приходит в исступление, чувствует себя скованной и бессильной. «Когда он взрывается, диалог вести уже невозможно. Я чувствую себя жертвой, так как он подчеркивает, что не может держать себя в руках». Лиз приходится приспосабливаться к его внутреннему состоянию, но она страдает от стресса и подготовила себя к тому, что их совместная жизнь может закончиться.

Со своей стороны, психолог предлагает следующую стратегию: заставить человека осознать свое поведение и не относиться легковесно к собственному гневу. «Тот, кто разбушевался, в спокойную минуту должен проанализировать свое поведение и извиниться, так как проблема – в утрате чувства ответственности».

Тем, кто живет с «трудным» человеком, можно дать несколько советов:

- не выходить из себя,
- не выяснять отношения, когда буря прошла, но вы еще чувствуете обиду,
- не мешать вспыльчивому человеку заниматься спортом, так как благодаря тренировкам он теряет часть своей агрессивности (хотя спорт – лишь средство отвлечься, но не решение проблемы),
- не мешать задуматься над своим поведением. Если человек с нелегким характером решил исправиться, интересным занятием для него может стать описание своих эмоций и их причин на бумаге. Это не положит конец неприятным сценам, но в будущем принесет свои результаты.

Известны случаи, когда жены со временем помогали мужьям измениться, стать спокойными и доброжелательными. Если жена поставила часы на холодильник, а муж кричит на нее, что их нельзя держать рядом с электромагнитными приборами, то вместо молчания или ответного выпада она просит его учить ее таким тонкостям, так как она совершенно не разбирается в технике. Это вызывает стыд и раскаяние супруга.

Если муж снимает семью на видео во время морской прогулки, и вдруг дорогую камеру обдает солеными брызгами, то жена тут же говорит ему, какой он герой, снимает в непростых условиях. Тем самым она создает приятную для него атмосферу, он чувствует, что его ценят и понимают.

Список ситуаций можно продолжать, но принцип ясен. Мир и спокойствие, в конце концов, зависят от взаимной любви и внимания, желания изменить себя.

отношения в семье

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/upravlenie-gnevom-v-shveycarii*