

**Чому злитися – це нормально і навіть корисно**

«Накопичувати в собі злість – все одно, що пити отруту і чекати смерті іншої людини». Цю цитату, яку приписують Будді, сьогодні використовують дуже часто. Прийнято вважати, що агресія – це токсична емоція, від якої потрібно позбавлятися.

Навіть вчені радять уникати почуття злості. Дослідження показують, що злість може призводити до гіпертонії і низької чутливості до знеболюючих засобів. Люди з психічними розладами, пов’язаними з патологічним рівнем агресивності, більше схильні до злочинів і навіть суїциду.

Сучасна культура сильно пов’язана з почуттям злості. В Інтернет-спільнотах часто радять відпускати почуття злості. Ймовірно, ви і самі зустрічали цитати типу: «Якщо хтось може вас роздратувати, це означає, що ви втратили внутрішню рівновагу», «Злість не вирішує ніяких проблем. Вона нічого не створює, але може багато зруйнувати» або навіть «Злість – ваш найбільший ворог. Тримайте її під контролем».

Таке ставлення до почуття злості означає, що ми не тільки боїмося її, а й засуджуємо її прояви, вважаючи ознакою слабкості. Наші уявлення про почуття злості стають упередженнями: ми схильні вважати злими людей, які не пригнічують дане почуття. З іншого боку, ми вважаємо людей, які стримують почуття злості, вихованими, розумними і в певному сенсі зразковими людьми. Однак таке розуміння агресії є неправильним. Злість – це не модель поведінки, а емоція.

Злість – це емоція, а не модель поведінки

Злість – це нейрофізіологічна реакція організму на загрозу. Мозок (зокрема, мигдалеподібне тіло) посилає сигнал тілу, приводячи його в стан повної готовності. У кров викидаються гормони адреналін і кортизол, частішає пульс, м’язи приходять у тонус. Увага людини, що відчуває злість, сконцентрована і звужена. Обличчя людини приймає характерний вираз, який служить для оточуючих попереджувальним знаком.

У психологічній літературі злість не асоціюється безпосередньо з агресивною поведінкою. Злість – не те ж саме, що агресивна поведінка, ненависть або насильство. Агресія – це модель поведінки людини, а злість – це почуття.

Хоча почуття злості в окремих випадках і може призводити до агресивної поведінки, це відбувається не завжди. Людина може відчувати злість, наприклад, через те, що хтось вліз перед нею у черзі, але при цьому не робити ніяких дій.

І навпаки: людина може завдавати комусь шкоди, не відчуваючи при цьому злості. Наприклад, люди, які вчиняють злочини на сексуальному ґрунті, можуть холоднокровно й обачливо вистежувати і переслідувати своїх жертв.

Різниця між злістю і агресією істотна. Злість – це фізіологічна реакція організму, яка сформувалася в результаті еволюції і виникає неусвідомлено.

Агресія – це модель поведінки, яка виникає з волі людини. Коли ми зрозуміємо це, ми зможемо поважати почуття злості, навіть якщо засуджуємо насильство й агресивну поведінку.

Злість – це важливе й корисне почуття

Наш мозок використовує почуття для того, щоб привертати нашу увагу, коли відбувається щось важливе або коли проблема потребує негайного вирішення. Страх попереджає нас про небезпеку, смуток мотивує нас шукати підтримку, радість змушує нас продовжувати робити те, що змушує нас відчувати себе добре.

Те ж саме стосується і почуття злості. Воно повідомляє нам про те, що відбувається щось несправедливе або що ми повинні вжити заходів для того, щоб вижити.

Людина може нападати на інших, обманювати, залякувати або принижувати, не відчуваючи при цьому злості. Але якщо жертва такої поведінки теж не відчуває злості, вона продовжує терпіти несправедливість стосовно себе.

Тому відчувати злість – це нормально. Так наш мозок забезпечує нашу безпеку. Коли ми відчуваємо злість, ми повинні проаналізувати, що її спровокувало, оцінити реальні факти й вирішити, як краще діяти в цій ситуації. Однак, як би ми врешті-решт не вчинили, ми завжди маємо право відчувати злість.

Агресія, як і пригнічена злість – це нездорові реакції

Повернемося до досліджень, які показали, що прояви агресивності можуть викликати проблеми зі здоров’ям. Якщо проаналізувати деталі досліджень, зі шкодою почуття злості для організму все не так однозначно.

Наприклад, у дослідженнях про взаємозв’язок злості і гіпертонії найчастіше йдеться про те, що гіпертонію і хвороби серця викликають агресивна поведінка і придушення почуття злості. Ми вже говорили, що злість – це емоція, а агресія і придушення емоцій – це поведінкові реакції. У дослідженнях показано, що саме поведінка може викликати серцево-судинні захворювання.

З іншого боку, проживання і прояв почуття злості не призводить до захворювань. Почуття злості підвищує рівень кортизолу в організмі, але це може викликати проблеми зі здоров’ям тільки тоді, коли кортизол підвищений тривалий час.

Злість – це всього лиш вершина айсберга

Коли ми звинувачуємо почуття злості у своїх проблемах, то можемо упустити головне. Насправді злість часто пов’язана зі страхом. Злість часто є вторинною емоцією, яка виникає, коли людина не відчуває себе в безпеці. Тому, коли дослідники спостерігають почуття злості, яке стає для людини звичкою, вони також звертають увагу, чи не відчуває вона при цьому страх, смуток або занепокоєння. Коли вчені досліджують вплив злості та інших емоцій на організм, вони приходять до висновку, що найчастіше шкоду організму приносить не злість, а супутні емоції, такі як занепокоєння або смуток.

Злість – джерело мотивації

Ми звикли вважати злість негативною емоцією, але у неї, безумовно, є і позитивна сторона. Хоча злість часто викликає неприємні тілесні відчуття, разом з тим вона активує мозок і тіло. Коли ми сердимося, наше тіло отримує такі ж сигнали від мозку, як і від позитивних емоцій. Однією з тілесних реакцій на емоції є реакція мімічних м’язів. Наприклад, група м’язів Orbicularis oculi, розташована навколо очей, активується, коли ми посміхаємося. Якщо ці м’язи не рухаються, ми розпізнаємо фальшиву усмішку. Однак ця група м’язів також активується, коли ми сердимося.

Однак це не означає, що злість приносить нам задоволення. Це означає, що злість, як і радість – емоції, пов’язані з контактом з іншою людиною, а не з відстороненням від неї. Злість мотивує нас взаємодіяти, а не відступати. Почуття злості змушує нас діяти до того, як з’явиться фізична реакція (прискорене серцебиття, напруга в м’язах, сконцентрована увага).

Використовуйте злість на благо

Отже, чи можемо ми сказати, що злість рівнозначна насильству? Ні. Насильство – це деструктивний прояв злості. Злість – це почуття, а насильство – лише один з багатьох способів її вираження.

Чи можемо ми сказати, що почуття злості – це отрута, яка руйнує наш організм? Теж ні. Злість – це природна емоція, яка виникає у випадках загрози або несправедливості. Якщо правильно висловити почуття злості, воно не принесе шкоди організму.

Як же можна використовувати почуття злості продуктивно? Психологи стверджують, що ми повинні звернути увагу на причини, з яких виникає злість, тому що це почуття ніби говорить нам, що щось потрібно змінити. Відчувати злість – це нормально. Коли ми знаходимо хороший спосіб висловити її – злість мотивує нас і фокусує нашу свідомість. І тоді ми можемо використовувати злість, щоб досягти позитивних змін.