

ЧТО ТАКОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?



Олег САТОВ

психолог, г. Архангельск, Россия

Раздражение — очень неприятное чувство, хорошо знакомое всем нам. Кто-то раздражает нас, кого-то раздражаем мы. Давайте поговорим о том, почему это чувство к нам приходит и как от него избавиться. Но сначала разберемся, что вообще такое «раздражение», как оно устроено и откуда берется. Ответив на эти вопросы, мы от раздражения еще не избавимся, но ясное понимание происходящего позволит снизить интенсивность эмоций и не наломать дров лишний раз.

Как и любая эмоция, раздражение возникает не на пустом месте. Чтобы возникло такое резкое душевное переживание, нужны определенные внутренние предпосылки. Например, одно и то же действие кого-то может раздражать, а кого-то — восхищать. Действие одно, реакции разные — это говорит о том, что раздражение — штука не универсальная, а очень индивидуальная. Да, иногда разных людей раздражают одни и те же вещи, но это говорит всего лишь о совпадении у них внутренних установок, а не о том, что раздражитель имеет всечеловеческую значимость.

В философии и психологии происхождение чувства раздражения никогда не было секретом — в действительности все очень просто и довольно очевидно. Но с одной оговоркой — все встает на свои места, только если признать наличие у человека того, что в психологии называется «бессознательным». Проблема в том, что о наличии неосознаваемых слоев души известно далеко не всем, или о нем знают, но только на абстрактном уровне — «Ну, да, есть где-то там что-то там у кого-то там».

После многих лет популяризации психологии такая неосведомленность о собственном устройстве сродни незнанию того, что земля круглая. И тем не менее, очень часто люди упорно не верят, что у них внутри есть что-то такое, чего они не знают и совершенно не контролируют. Тем самым они приравнивают все свое существо к своему сознаваемому «Я», со всеми его заморочками и противоречиями, а между тем, наше повседневное «Я» — только легкий отголосок того, что происходит

на гораздо более глубоком уровне. Наше «Я» — это маленький островок на поверхности океана, покрывающего всю планету. Именно этот океан бессознательного определяет течение нашей сознательной жизни, как бы нам ни хотелось верить в обратное.

Так вот, корни чувства раздражения, которое мы регулярно испытываем, лежат в области бессознательного. Именно поэтому раздражение так бесконтрольно и так всевластно. По большому счету, у маленького шупленького «Я» нет никаких шансов противостоять Океану. Когда раздражение уже начало накатывать, от него не спрятаться. Бесполезно ему сопротивляться — шторм закончится только тогда, когда закончится.

Все, что можно делать в этом состоянии, это смириться и постараться не совершать резких движений — не рубить с плеча, не принимать важных решений, не выплескивать свое раздражение на окружающих. Тем более, что окружающие и даже тот раздражитель, что вызвал эту бурю, ни в чем не виноваты. Помните первый абзац? Раздражение — это наша индивидуальная реакция на чужое поведение, которое, само по себе, не несет никаких аллергенов. Это наша личная психологическая аллергия. Разве может быть в этом «виноват» кто-то, кроме нас самих?

Смотрим дальше. Почему получается, что нас раздражает то, а не другое? Кого-то раздражает чужая неряшливость, кто-то с ума сходит от чужого хвастовства, кто-то целый день переживает из-за нахала, вклинившегося без очереди... Почему так? Ведь тот неряха сам себя не раздражает. Хвастун от своих речей искренне балдеет. И нахал тоже, скорее, собой гордится, чем на себя раздражается.

Дело в следующем — раздражаемся мы на то, что вызывает у нас внутри какой-то отклик, какое-то созвучие. Примерно так же, как два одинаковых камертона начинают звучать вместе, если звякнуть по одному из них. В по-

зитивном контексте это явление называется «эмпатия» — душевное созвучие, взаимопонимание на глубоком уровне. А в негативном — случается «раздражение».

Когда мы видим нахала, лезущего без очереди, и раздражаемся — это начинает звучать наш душевный камертон, наш «внутренний нахал», о существовании которого мы, может быть, и не подозревали. Очень часто люди в таком случае откровенничают — «Да не может такого быть, чтобы это было во мне! Я на него совсем не похож, он меня вообще бесит!» — Искреннее такое возмущение. Однако дело обстоит именно так — раздражаемся на других людей мы только тогда, когда видим в них отражение самих себя. Но отражение не тех черт, которые нам бы хотелось видеть, а тех, которые мы от себя скрыли и глубоко закопали.

В детстве, когда социальное давление еще не исказило психику окончательно, ребенок совершенно ясно видит и понимает свои желания. Но, поскольку ему постоянно объясняют, что такое быть «хорошим» и наказывают за то, что он «плохой», ребенок со временем учится делить себя на «светлую» и «темную» стороны. Светлую он показывает родителям, чтобы его любили и хвалили, а темную прячет и выпускает на прогулку тайком, когда никто не видит. Но со временем, поскольку давление продолжается, ребенок начинает забывать про темную сторону — ей все реже уделяется внимание и она совсем теряется, уходит в бессознательное. Теперь уже ребенок сам верит, что он «хороший», а все «плохое» ушло, исчезло навсегда.

Понятия хорошего и плохого относительно. Здесь это тоже важно, потому что ребенок про «добро» и «зло» ничего не знает и отличает одно от другого лишь по поведению родителей. Например, ребенок от рождения — живой и подвижный, а мама — интроверт, спокойная, тихая молчаливая, любящая уединение. Ребенок постоянно лезет к ней, требует к себе внимания, но натывается на ее недовольство. И тогда он делает вывод — «Быть активным

плохо, я — плохой». И все. Совершенно невинное качество, такое полезное во взрослой жизни, оказывается под запретом. Ребенок начинает стесняться своей активности, начинает ее скрывать, старается вести себя тише и чувствует вину за проявления живости. День за днем, год за годом. А потом, будучи уже взрослым человеком — вялым, размеренным и степенным — он «почему-то» испытывает чувство раздражения, глядя на людей-живчиков... Уже понятно, почему?

В других людях нас раздражает то, что мы осудили и предали анафеме у себя внутри. Когда мы раздражаемся на нахала — это наше собственное врожденное нахальство, которое, вместо того, чтобы быть направленным в позитивное русло, было подавлено и исключено из жизненного цикла, вылезает наружу — обозленное и корявое. Мы видим в нем напоминание о том, что долгие годы учились прятать ото всех и от себя. И когда нам о нем кто-то невольно напоминает, мы вешаем всех собак на него — мы раздражаемся на него и считаем ЕГО плохим. Нам кажется, это он сволочь, а мы — хорошие. А он не сволочь, ему всего лишь повезло, что в детстве ему это качество не «ампутировали». Поэтому, если всмотреться в глубь себя еще внимательнее, то окажется, что мы ему даже завидуем — «Ему можно, а мне нельзя!» — и от этого раздражаемся еще больше.

Мы — не хорошие и не плохие. Мы такие, какие есть. Кто-то знает себя лучше, кто-то хуже. Кто-то очень пуглив и сильно боится оказаться плохим. Кто-то очень настырен в том, чтобы доказывать всем свою хорошенькость. Но, научившись однажды делить все на черное и белое, мы несем этот крест по жизни, разрывая себя и весь мир на части.

Взрослея, человек должен бы узнать и принять все стороны своей души, потому что только ребенок вынужден слепо соглашаться с тем, что считать плохим, а что хорошим. Взрослый — должен бы сам для себя определять эти границы. Но мало кому хватает духу взглянуть себе внутрь — на темную, заброшенную часть души, на те качества, которые когда-то пришлось спрятать подальше, чтобы не гневить родителей.

Вызов взросления состоит в том, чтобы узнать себя, выпустить на волю своего «мистера Хайда» — и подружиться с ним или, хотя бы, найти точки соприкосновения для сотрудничества. Только тогда человек становится целостной личностью, гармонично сочетающей в себе то, что было дано от природы.

С другими материалами Олега Сатова
можно ознакомиться на сайте:
<http://www.satway.ru>

Владимир ЛУГАНИН
«Эскулап»

Были времена в истории Древнего Рима, когда гвоздика там ценилась выше золота. Масло из нее и сегодня не из дешевых, но привычный всем и растущий на клумбах цветок не имеет к предмету нашего разговора никакого отношения. Речь идет о гвоздичном дереве (*Eugenia caryophyllata*), родом из Индонезии, а в наше время произрастающем, как и следовало ожидать, в южных странах: Индии, Шри-Ланке,

ОТ РОЖДЕСТВА ДО ЗАГАРА

Малайзии, Занзибаре, на Молуккских островах, Мадагаскаре и Филиппинах.

Соответственно специалисты называют гвоздикой высушенные нераспустившиеся бутоны цветков этого дерева. Она относится к самым древним из известных пряностей, а высоко ценилась еще и потому, что использовалась как лекарственное средство. Свой исторический путь в Европу гвоздика начинала с Цейлона через порты Красного моря и египетскую Александрию.

Масло получают методом водно-паровой дистилляции из цветков и листьев гвоздичного дерева. Экстракт из бутонов гораздо дороже собрата из листьев и немного отличается от него теплотой аромата. Для листового масла характерна травянистая нота. Но действие обоих одинаково.

Сильное антисептическое, спазмолитическое, укрепляющее, стимулирующее и ветрогонное действия — такова краткая характеристика масла пряной гвоздики. Еще оно благоприятно и дезинфицирующе действует на кожу при лечении чесотки, язв, бородавок, гнойных ран и укусов насекомых, а также помогает при желудочно-кишечных недомоганиях, поносе и метеоризме. На его основе делают зубные пасты и полоскания для рта.

Замечено, что гвоздичное масло стимулирует деятельность мозга и поддерживает умственную работу, повышая способность сосредоточиться и сконцентрироваться на предмете. Его можно использовать также для восстановления после долгих «мозговых штурмов», переутомления или при ослаблении мыслительной деятельности.

В числе «союзников» гвоздики (то есть ароматов, которые хорошо с ней сочетаются) в первую очередь называют имбирь. Хороший эффект дают также тмин, кардамон, базилик, фенхель и анис. Выяснилось, что у всех у них есть одна общая пряная нота, по-разному проявляющаяся в каждом из ароматов. Более теплая композиция достигается



благодаря смешиванию гвоздики с апельсином, корицей, мандарином или эвкалиптом.

В гвоздике содержится весьма активное вещество эвгенол. У него два достоинства: дезинфицирующее и обезболивающее действия. Поэтому гвоздичное масло нередко используется в стоматологии как надежный антисептик. В связи с этим у многих людей с ароматом пряной гвоздики могут быть связаны не самые лучшие подсознательные воспоминания о посещении зубного врача и буровых работах в ротовой полости. Но даже это не должно умалить полезных качеств масла тропического дерева.

При зубной боли и воспалении десен

Смочите ватный тампон в гвоздичном экстракте и приложите его к больному месту. Для полоскания рта хорошо подойдут 2 капли масла, растворенные в стакане воды (но предварительно состав нужно хорошенько перемешать, чтобы связать масло с водой).

Чтобы создать праздничную атмосферу

В помещении, например, накануне Рождества или Нового года, поместите в аромолампу по 5 капель гвоздики и апельсина и 3 капли масла корицы.

Для лета

Смешайте 1-3 капли гвоздичного экстракта с маслом для загара и нанесите на тело. Гвоздика улучшит общее состояние кожи, а комары и насекомые будут облетать вас десятой дорогой.

Для дезинфекции ссадин и ожогов

Смешав 1-2 капли ароматного гвоздичного масла с кремом или лосьоном после бритья, вы получите отличное повседневное средство для дезинфекции ссадин, мелких порезов и небольших ожогов.