**Практика избавления от ярости**

**Подготовка**

Лист бумаги, ручка

**Практика**

Поговорим про такие сложные чувства как злость, ярость и агрессия, как распознавать их в себе, про детскую агрессию.

Все эти чувства врожденные, а значит необходимы и помогают нам в жизни, только нужно правильно с ними обращаться. Посмотрим, что происходит внутри нашего организма, когда мы злимся. За успех в нападении отвечают определенный гормон, который называются норадреналин. Когда мы злимся, он попадает в кровь и способствует мобилизации сил организма: увеличивается частота и сила сердечных сокращений, дыхание становится частым, увеличивается скорость обменных процессов, повышается работоспособность мышц и человек становится выносливее и быстрее. Этот гормон выделяется в кровь ребенка когда он рождается. И он в разной степени присутствует во всех процессах, когда мы движемся вперед и когда предъявляем себя миру.

Если человек подавляет свою агрессию, это можно увидеть, у таких людей постоянно поднятые плечи, напряженная спина, признаки аутоагрессии. Если человек не разрешает себе злится на кого-то, то взамен этого он начнет обрызгать ногти, выдирать клочки волос, расцарапывать ранки и прочее. Поэтому с агрессией нужно обращаться очень уважительно, осторожно и бережно. И помнить, что с одной стороны это природный механизм, который позволяет двигаться вперед, а с другой стороны не забывать, что мы все-таки живем в человеческом обществе и если мы выражаем свою агрессию, то нужно делать это социально приемлемым способом.

Упражнение будет состоять из двух частей.

1 часть. Возьмите лист бумаги и напишите в столбик все и всех, на кого и на что, вы не разрешаете себе сердиться в силу каких-либо причин. Например, на родителей, мужа, детей, директора, водителя автобуса и прочее.

2 часть. После того напишете список еще раз, но уже без частицы «не». И не просто напишите. Например, я разрешаю себе сердиться на свою маму и договариваюсь с ней, что буду прекращать общение, если она будет меня злить. Я разрешаю себе злиться на начальника, но свою злость я буду вымешать целенаправленно и осознанном не на нем, а, скажем, в тренажерном зале. Я разрешаю себе сердиться на водителя автобуса и могу, например, сделать замечание, написать жалобу, либо выбрать другой вид транспорта.

Во время выполнения этого упражнения могут происходить разные вещи на физическом плане, вы можете почувствовать невероятной выброс энергии, сопротивление, злость на непричастных к этой эмоции людей. Так бывает и это нормально. Отчего так происходит? Образно говоря, так получается, когда злость вы из себя уже вытащили, но куда ее нужно деть еще не поняли и не придумали.