

## Раздражение

Автор: manager

22.11.2010 17:06 - Обновлено 22.11.2010 17:24

---



Ох уж это раздражение. Кому оно не мешало? Все мы время от времени его испытываем - к правительству, любимому, незнакомому или к работе. Кто-то правда старается справиться успокоительными, а кому-то помогает повторение таблицы умножения. Кто-то стремится к контролю дыхания, а кто-то просто забивает на все и изливает раздражение свое на всех окружающих. Смысл один - что бы мы не делали, оно придет к нам. Снова и снова.

Итак, откуда оно вырастает. Вот представьте. Обычный день. С кем-то повздорили, заполнили бумаги, узнали, что отпуск переносят на февраль, а потом дражайшая половина попросила забежать в магазин. Потом - неприятный телефонный звонок, и сигареты - раз за разом. Окружающий мир стал раздражать. А тут еще этот магазин... Психологи говорят, что подобная раздражительность - отсроченная реакция на препятствия к достижению своей цели. Тут скорее всего проблема в переносе отпуска. А раздражается человек на всех, кто позволит. Начальник-то не даст на себя орать, а вот на коллег немножко поворчать можно, а на жену - и подавноб ори-заорись. Все равно идти ей некуда.

На реакцию наложен внутренний запрет. поэтому появляется раздражительность, через какое-то время. И раздражать может все. Сначала под запал попадают самые близкие, поскольку на открытую с ними войну у человека стоит внутренний запрет. Важно найти истинную ее причину. И снять внутренние табу. Тогда будет проще с ним справляться.{jcomments on}