

Рустем

ПРЕОДОЛЕНИЕ ГНЕВА

Гнев ~ это:

самокритика;
обида;
досада;
недовольство;
критика;
сарказм,
колкость;
раздражение;
возмущение;
оскорблённость;
рассерженность;
негодование;
ревность;
хамство;
злоба;
агрессия;
враждебность;
ненависть;
неистовство;
ярость;
месть.

ДЛЯ ПОЖЕЛАНИЙ

Вы обязательно освободитесь
от гнева.

В этом нет сомнений!



Рустем

ПРЕОДОЛЕНИЕ ГНЕВА

Эксперт
2006

УДК 159.9

ББК 88

P88

Рустем

P88 Преодоление гнева. — Эксперт, 2006. — 96 с.

В книге изложено около 50 простых методов преодоления раздражительности, обиды, досады, рассерженности, злобы и иных видов гнева.

Технологии преодоления гнева подкреплены ежедневником борьбы с гневом и дневником проявлений гнева.

ISBN 5-89427-019-7

© Рустем, 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
1. Введение.....	6
2. Причина гнева	8
3. Классификация	11
4. Фазы возникновения гнева.....	26
5. Частота возникновения гнева	28
6. Как справиться с гневом: общие принципы.....	31
7. Преодоление конкретных видов гнева	41
8. Побеждаем гнев: технические приемы	65
9. О разновидностях гнева.....	68
10. Как правильно ссориться	70
11. Высказывания.....	71
12. Ежедневник борьбы с гневом	73
13. Дневник проявлений гнева	76
14. Мой перечень типовых ситуаций, вызывающих у меня гнев	91



16 ноября 1581 года царь Иван Грозный в гневе убил своего сына.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Существует два предельных уровня преодоления гнева.

■ На *высшем* уровне гнев (раздражительность, обида и т. п.) вообще не возникает ни при каких обстоятельствах. Считается, что этого уровня можно добиться путём длительной духовной практики (медитации, молитвы и т. п.).

● На *низшем* уровне одоление гнева идёт за счёт понимания причин его возникновения и накопления опыта успешной борьбы с ним.



Эта книга посвящена низшему (*начальному*) уровню преодоления гнева.

Поскольку люди отличаются друг от друга, то, вероятно, не существует универсального метода преодоления гнева. Поэтому далее изложены разные техники борьбы с гневом. Вы можете *выбрать для себя* те алгоритмы, которые наиболее полно отвечают особенностям Вашего характера и темперамента, а также конкретным ситуациям.



Некоторые обобщения, которые встретятся далее, могут не вполне отвечать Вашим взглядам. В таких случаях, пожалуйста, не раздражайтесь, а рассматривайте их не как обобщения, а как простые иллюстрации к той или иной ситуации.



Все термины, определения и примеры, используемые в данной работе, желательно воспринимать только узко и конкретно, соотнося с исследуемой темой.

Данный текст не претендует на оригинальность. Хотя основу его составляют собственные наблюдения и размышления автора, вместе с тем обобщения и систематизация различных публикаций также присутствуют в книге.

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Слово «гнев» обозначает целую гамму чувств, психологических состояний и форм.

Под **гневом** далее будем понимать следующие его разновидности:

- самокритика;
- обида;
- досада;
- недовольство;
- критика;
- сарказм, колкость;
- раздражение;
- возмущение;
- оскорблённость;
- рассерженность;
- негодование;
- ревность;
- хамство;
- злоба;
- агрессия;
- враждебность;
- ненависть;
- неистовство;
- ярость;
- месть;
- иные эксцессы, подобные перечисленным выше.



Удивительно здесь вот что. Так много слов характеризуют те или иные стороны гнева. И совсем редкие слова описывают противоположное состояние — спокойствие. Убедитесь в этом сами...

1.2. Существует *боевой* гнев и *бытовой* гнев. Боевой гнев в данной книге мы обсуждать не будем. *Мы будем рассматривать только бытовой гнев.*

Встречается также беспричинный гнев, обусловленный специфическими поражениями головного мозга. Раздражительность может возрастать и при некоторых эндокринных проблемах. Эти заболевания не будут подвергнуты анализу в рамках настоящей работы.

1.3. Некоторые люди полагают, что бывает «праведный», или «благородный» гнев. Автор настоящей работы так не считает. Всякий гнев — это зло. Любой конфликт в уравновешенном состоянии разрешается эффективнее, чем во взвинченном.

1.4. Гнев — это проявление в человеке его животной природы.

Гнев достался человеку «в наследство» от обезьяны.

1.5. Гнев — это ментальный (умственный) понос.

1.6. Гнев — величайший враг покоя.

1.7. Гнев — прародитель лжи, страха, злословия, уныния и т. п. Можно с уверенностью сказать, что все пороки, дурные качества и неправильные поступки зарождаются именно в гневе. В гневе они черпают также и силу для роста.

Если же гнев укрощён, то плохие качества и скверные привычки отмирают сами собой.

1.8. Гнев — сильнейший противник человека на пути духовного совершенствования.

Человек, поборовший в себе гнев, прошёл значительную часть пути духовного развития. Он не способен на плохие или неправильные поступки.

Он всегда справедлив.

Он имеет огромную силу воли.

1.9. Гнев — это тяжёлая болезнь души.

Человек, часто раздражающийся по пустякам (обижающийся, гневающийся), обладает малой душевной силой.

Он всегда несправедлив, поскольку подвержен влиянию порывов и чувств.

Он безволен.

1.10. Гнев — это энергия.

Человек, контролирующий свой гнев, превращает эту энергию в оджас (духовную силу, мощь) так же, как солнечный свет преобразуется в электричество. Такой человек может перевернуть мир. Но он не станет этого делать, поскольку это бессмысленно.

В человеке, подверженном гневу, энергия гнева разрушает физическое тело, а также другие тела и оболочки. Жизненная сила иссякает. Ускоряется приход смерти.

2. ПРИЧИНА ГНЕВА



2.1. Если Вы полагаете, что нарушено

то положение вещей, которое Вы считаете порядком или справедливостью или даже просто привычным (обычным), то возникает гнев.

Под «положением вещей» понимаются объекты, а также явления, процессы, связи, соотношения, принципы и точки зрения. Т. е. это Ваша модель мира.

2.2. Надо обратить внимание на то, что порядок или справедливость отнюдь не нарушены. Нарушено положение вещей, которое **Вы** считаете порядком или справедливостью или даже просто привычным (обычным). Это **Вы** так полагаете (причём почти всегда даже не осознавая этого!). Это Ваш субъективный взгляд на мир. В большинстве случаев это ещё и *неосознанный* взгляд.

И этот взгляд — всего лишь *одна* точка зрения из бесчисленного множества воззрений. Но несовпадение с этой бесконечно малой *точкой* зрения иногда вызывает у Вас гнев.

Рассмотрим точку.

Точка — это бесконечно малая частица линии, поскольку линия включает в себя бесчисленное множество точек.

Плоскость содержит в себе беспредельное количество линий.

Объём состоит из бесконечного числа плоскостей.

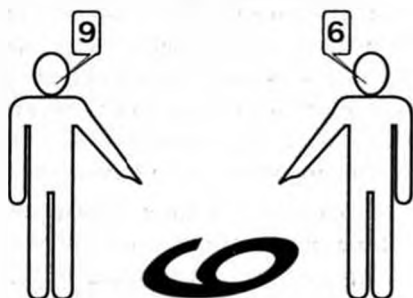
Любая точка зрения невообразимо мала в сравнении с объёмом реального мира. Она может отразить только беспредельно малую часть его.

Причём даже не со всех сторон (их число бесконечно велико), а всего лишь с одной! И не всегда, а только во вполне определённый отрезок времени.

2.3. Таким образом, причиной гнева является не просто субъективный взгляд на мир. Прежде всего этот взгляд — ложный. Ведь в реальности *не существует ни навсегда установленного порядка, ни универсальной справедливости*. Не существует даже того, что можно считать устоявшимся, привычным (обычным). Всё, что воспринимает разум, беспрестанно изменяется — меняется хотя бы потому, что сам разум никогда не остаётся неизменным.

Никакая точка зрения не может считаться ни всеобщей, ни окончательной, ни абсолютно верной.

Любая точка зрения может правильно отобразить только ограниченное число свойств объекта, причём лишь при совер-



шенно конкретных обстоятельствах. И то в лучшем случае! Ведь в других условиях она может стать целиком неверной.

2.4. Упомянутый взгляд не учитывает бесконечного многообразия реальности, а также непрестанных перемен, свойственных миру восприятия. Он (взгляд) обусловлен косностью, негибкостью эго (личности). Гнев — это защитная реакция эго.

2.5. Считается, что полное решение проблемы гнева заключается в *освобождении от личности (эго)*. Принято полагать, такая задача решается духовными практиками. В настоящей книге эта задача не анализируется. Мы будем рассматривать более частные техники борьбы с гневом, не такие кардинальные.

2.6. Примечания.

Примечание 1.

В пп. 2.1—2.4 описана та коренная причина возникновения гнева, которая служит темой данного исследования. Однако иногда гнев может базироваться и на других основаниях.

✓ Подражание.

Бывает так: некто выражает негативные эмоции, и что-то в нас восхищается им и хочет ему подражать. И подражает...

✓ Манипулирование с помощью гнева.

Я наблюдал такой случай. Дело было в компании детей. Один мальчик о чём-то заспорил с приятелем. Тут же к ним подбежала девочка и сказала буквально следующее: «Оставь его. Опять надует-ся и будет всем настроение портить!» Иными словами, мальчик использовал обиду как оружие нападения (вероятно, неосознанно).

Манипуляторы используют гнев против тех, кто боится их вспышек.

Примечание 2 (для читателей, имеющих техническое, математическое, физическое и т. п. образование).

Вернемся к определению п. 2.1. Порядок, справедливость, понятие о привычном — это Ваша модель мира. И вдруг случается так, что эта модель не соответствует экспериментальным данным, т. е. неправильно описывает мир. Но вместо того, чтобы корректировать модель, Вы вдруг начинаете гневаться. Причём не на модель даже, а на экспериментальные данные (т. е. на явления мира). Разве это не поразительно? Разве это не глупо? Разве это не дико?

3. КЛАССИФИКАЦИЯ

3.1. Классифицировать причины возникновения гнева можно с различных позиций. Это полезно, поскольку позволяет глубже понять врага. Гнев — очень серьёзный противник, и всякие сведения о нём облегчают борьбу.



Сначала мы займёмся более детальной классификацией причин возникновения гнева, а потом рассмотрим способы борьбы с ним.

Мы будем укрощать свой гнев, учитывая конкретную причину, которая возбудила его.

3.2. Как уже отмечалось (см. пп. 2.1—2.5), гнев возникает тогда, когда нарушено то положение вещей, которое Ваше эго считает порядком или справедливостью или даже просто привычным (обычным).

Но каков механизм нарушения положения вещей? Что фактически происходит, когда «правильное» положение вещей нарушается?

Ответы на эти вопросы позволяют систематизировать причины возникновения гнева с нескольких точек зрения:

- что именно нарушено (см. п. 3.3 на стр. 12);
- что и как получено в результате «нарушения» (см. п. 3.4 на стр. 21);
- каким способом возбуждён гнев (см. п. 3.5 на стр. 22);
- куда направлен гнев и где находится объект гнева (см. п. 3.6 на стр. 23).



Далее эти случаи рассматриваются более подробно, а на стр. 24 в п. 3.7 приведён сводный перечень «причин» возникновения гнева.



3.3. Что именно нарушено?

3.3.1. Гнев из-за того, что нарушено чувство собственности.

Например, человек чувствует себя весьма оскорблённым, когда у него украли что-либо.

Другой пример. Родители полагают, что только они могут энергично ругать своего ребенка. Если это делает кто-то посторонний, то родители склонны злиться и браниться, полагая, что защищают своё дитя. В действительности они вступаются только за своё эго, своё чувство собственности. Они всегда берут под защиту эго. Они никогда не заступаются за ребенка. Ведь если бы они действительно желали защитить ребёнка, то они воспитали бы его так, что ни у кого не возникло бы ни желания, ни возможности порицать его. Но это трудно. Несопоставимо легче браниться и вопить.

Ещё пример. Человек, как известно, является общественным животным. Как у всякого животного, у него есть собственная территория. Когда на его территорию покушаются, человек начинает раздражаться. В жизни это, в частности, проявляется так: если в разговоре собеседник приблизился слишком близко к человеку (нарушил его территорию), то последний сердится.

Другие типичные случаи этого вида гнева: гнев из-за *жадности, алчности, скупости*. Причём, как правило, не из-за крупных проблем, а по мелочи.

Сюда же относится и *ревность*.

3.3.2. Гнев из-за того, что нарушено **чувство собственной значимости**.

Это — **Гордыня**. Случай наиболее частый и самый тяжёлый. Борьба с гордыней, как известно, составляет важную часть всех духовных практик.

Гордыня *исКажае*т восприятие реальных обстоятельств так, что они кажутся угрожающими эго (личности). В действительности всё может обстоять иначе, однако гневающемуся *мнится*, что его оппонент «неправильно» говорит, думает, чувствует, действует — не так, как, по мнению гневливца, он был **обязан (!)** говорить, думать, чувствовать, действовать (подробности см. далее).

Полезно рассмотреть этот случай более детально.

Ниже перечисляются типичные ситуации, в которых гордыня (гордость, чувство собственной значимости, самооценność, тщеславие, честолюбие) возбуждает гнев.

Вероятно, можно объединить некоторые случаи, но я считаю, что это было бы неправильно. Гордыня — основной источник гнева. Поэтому *детальный* анализ позволит лучше понять причины гневливости, вызванной чувством собственной важности.

Можно было бы и несколько иначе сгруппировать ситуации. Это, по моему мнению, не существенно, поэтому *желающие могут комбинировать описываемые далее обстоятельства в любой удобной для них последовательности*.

Приведу сначала общий перечень ситуаций (вероятно, не полный), в которых *искаженная оценка обстоятельств*, вызванная гордыней, воспаляет гнев:

— «неправильные» (только с Вашей точки зрения!) действия:

Г1) кто-то *делает* то, что делать не должен;

Г2) Ваш «оппонент» *не делает* то, что делать должен;

Г3) что-то *делается неправильно*, не так, как надо; т. е. нарушены некие Ваши субъективные правила;

Г4) от Вас ожидают каких-то действий или слов, о которых Вы даже и не догадываетесь;

— «неправильные» слова:

Г5) кто-то выражает мнение, не совпадающее с Вашим;

Г6) Вам приписывают слова (или действия), которых Вы не произносили (не совершали);

Г7) отсутствует ожидаемая реакция на Ваши слова или действия;

— «несправедливая» оценка:

Г8) Вас «оскорбили» тем или иным способом;

Г9) некто критикует Вас;

Г10) Вас «недооценили»;

Г11) дана искаженная оценка Вашим словам, действиям или намерениям;

— «внутренние» причины:

Г12) Вы защищаетесь от чувства своей вины или неправоты;

Г13) Вы обижаетесь (злитесь) на самого себя;

Г14) комплекс неполноценности;

— другое:

Г15) кто-то нарушает Ваши планы;

Г16) Вас просят сделать что-либо, тогда как Вы пребываете в приятной лени;

Г17) обида на вещи;

Г18) ошибочное отождествление.

Также встречаются *смешанные случаи*, объединяющие в себе различные варианты из перечисленных.



Напомним, что все 18 случаев, помеченных буквой «Г», относятся к гордыне — основному механизму возбуждения гнева.

Далее рассмотрим эти ситуации подробнее.

«Неправильные» действия

Г1. Кто-то делает то, что делать не должен (так Вы считаете, возможно, даже неосознанно).

Например, собаки лают, в то время как Вы собираетесь медитировать.

Г2. Некто не делает то, что — по Вашему мнению — должен делать.

Например, Ваши соседи не здороваются с Вами.

Дети не слушаются родителей. И т. п.

Г3. Некто делает что-то неправильно, не так, как следовало бы делать. Иными словами: нарушены некие Ваши правила. Это именно Ваши правила, поскольку если бы они были чужды Вам, то их нарушение не смогло бы задеть Вас.

Интересно, что нередко никто, кроме Вас, и не подозревает об этих правилах. А зачастую и Вы их тоже не осознаёте, они возбуждают Вас минуя сознание.

К примеру, продавец не обращает на Вас внимания.

● Либо, наоборот, слишком, как Вам кажется, навязчив.

● Или Вам продали некачественный товар. ● Или ав-

томобилист впереди Вас неправильно тормозит. ● Или

певец неправильно поёт. ● Или Ваш муж (жена, дети,

прохожие, блондин из соседнего дома...) не то (не так,

не там, не тому...) говорит (делают, одеваются, танцуют...).

● Деревья не там растут. ● Дождь идёт не вовремя.

● Круг чересчур круглый. ● Угол недостаточно

угловатый. ● Кто-то поставил вещи там, где Вы обычно

ходите. ● И т. д., и т. п. (список бесконечен).

Г4. *Ожидание от Вас действий или слов, о которых Вы даже и не догадываетесь.*

Например, Вам говорят: «Что же ты книгу-то забыл принести?» Но Вы не забывали. Вы даже и не подозревали, что Ваш собеседник ждёт от Вас книгу. Он не просил Вас об этом.

«Неправильные» слова

Г5. *Кто-то выражает мнение, не совпадающее с Вашим (каков наглец, правда?).*

Например, Вы полагаете, что певец N — замечательный исполнитель, а Ваш оппонент считает, что он поёт плоховато.

Г6. *Приписывание Вам слов (или действий), которых Вы не произносили (не совершали) и не собираетесь делать этого в будущем.*

— Куда ты дел мою книгу? (А Вы эту книгу вообще не видели.)

Г7. *Отсутствие ожидаемой реакции на Ваши слова или действия.*

К примеру, Вы преподносите подарок, но не получаете ни горячей благодарности, ни даже простого «спасибо».

Или Вы говорите человеку: «Здравствуйте!» А в ответ — тишина.

«Несправедливая» оценка

Г8. *Некто «оскорбляет» Вас тем или иным способом.*

К примеру, говорит, что Вы тупица. ● Плюёт в Вас. ● Игнорирует Ваши слова. ● Делает неприличные жесты. ● И т. п.

Но! Часто, прискорбно часто, бывает так, что тот, кто Вас «оскорбил», даже и не подозревает об этом. Просто Вы сумели воспринять его слова или действия таким извращённым образом, что они стали обидными (в Вашем сознании). Между тем Ваш собеседник и не думал оскорблять Вас.

Допустим, Ваш друг говорит: «Давай отдохнём, мне кажется, ты начинаешь уставать». Он совершенно искренне проявляет заботу о Вас. И всё. Ничего иного. Вы, однако, обижаетесь, поскольку истолковываете его слова так, будто он намекает на Вашу слабость. Вы заявляете ему: «Почему ты так думаешь? У меня много сил. Это ты ослаб». Он возражает. Вы прекословите. И начинается ссора. Между тем, по зрелому размышлению, более чем достаточно сказать так: «Спасибо. Давай отдохнём позже» или «Большое спасибо за заботу. Конечно, давай отдохнём».

Г9. Некто критикует Вас.

В этом случае Ваше эго моментально создаёт два ответа: самооправдание и контратаку на критика.

Самооправдание: «Нет, я прав, а ты не прав», «Это не существенно», «Она ко мне придирается по пустякам» и т. п.

Контратака: «Сам дурак», «Сама-то ещё хуже», «Я не прав, но и ты тоже ошибаешься», «Чья бы корова мычала...», «А ты сделал то-то и то-то тогда-то и тогда-то» и т. п.

Г10. Вас недооценили.

Например, кого-то похвалили, а Вас — нет. ● Или ему (ей) подарили подарок лучше, чем Вам. ● Или Ваша подруга ушла к другому. ● Вам уделяют недостаточно внимания. ● Вас сравнивают с кем-то и не в Вашу пользу. ● Вас обслужили недостаточно качественно, как Вы полагаете. ● И т. п.

Г11. Искажённая оценка Ваших слов, действий или намерений.

Примеры.

— Опять ты опоздала на три часа! (А Вы опоздали на 6 минут).

— Ты специально хочешь разозлить меня! (А Вы просто говорите что-то, без всякой задней мысли.)

«Внутренние» причины

Г12. Защита от чувства своей вины или неправоты.

Нередко бывает такое: чувствуя себя виноватым и понимая свою вину, человек, однако, начинает сердиться, тем самым защищая себя от чувства своей вины. Такая нелогичная реакция обусловлена тем, что в структуре человеческого эго потребность в самооправдании занимает огромное место.

Такое же бывает, когда человек чувствует и понимает, что он не прав в каких-либо суждениях. Гордыня не позволяет ему признать свои ошибки.

Г13. Обида (злость) на самого себя. Это тоже гордыня.

Что-то не получается, и Вы злитесь на себя: «Вот ведь какое я неуклюжее существо!»

Самокритика возникает из-за завышенных требований к самому себе. Или вследствие переоценки собственных сил либо умений. Обычно вся проблема — в недостатке опыта, знаний или терпения.

Г14. Комплекс неполноценности.

Некто искренне хвалит Вас. Вы, однако, воспринимаете его слова как тонкое издевательство. И сердитесь.

Ощущение себя в чём-то ущербным — это тоже, как ни странно, гордыня. «Да, я такое вот дерьмо, но вы любите меня

таким, как я есть!» — Именно эта позиция скрывается за гневом, возникающим вследствие комплекса неполноценности.

Другое

Г15. Кто-то нарушает Ваши планы.

Например, кто-то просит Вас сделать что-то, а Вы в этот момент хотели заняться другим делом.

Г16. Вас просят сделать что-либо, тогда как Вы пребываете в приятной лени.

Хотя формально эту причину гнева можно включить в предыдущий пункт, однако я посчитал необходимым выделить её отдельно: ведь она, увы, встречается весьма часто.

Г17. Обида на вещи.

Случается, что человек сердится на камень, который попался ему под ноги.

Или озлобленно стучит кулаком по телевизору, который не показывает.

Это гордыня. Это острый приступ гордыни, приправленной огромной порцией глупости. Как же так, вещи меня не слушаются!

Г18. Ошибочное отождествление.

Бывает так: человек гневается из-за того, что некая «обида» нанесена не ему лично, а некой общности людей, к которой он себя причисляет. Например, болельщики злятся, когда об их кумирах говорят не достаточно почтительно. Мы склонны отождествлять себя также с нацией, религией, страной, населённым пунктом, улицей, учебным заведением и т. п.

Закончив (пока) с гордыней, продолжим исследовать вопрос: «Что именно нарушено?» (см. п. 3.3 на стр. 12). Напомним, что мы разбираем причины возникновения гнева.

3.3.3. Гнев из-за того, что нарушена осознанность действий (П.Д. Успенский).

Бывает такое: человек раздражается, когда замечает, что действует механически, машинально:

- а) он сам;
- б) кто-то иной.

Например, собеседник или сам человек отвечает как автомат — не вдумчиво, фактически не сознавая своих слов.

3.3.4. Гнев из-за того, что затронуты «запретные» темы, о которых Вы не хотите вспоминать. Это относится к словам, изображениям, прикосновениям и действиям.

Например, некоторые особи злятся, когда к их голове кто-нибудь притрагивается (такая реакция — чисто животный инстинкт).

Отдельные люди, имеющие физические недостатки, не любят, когда по отношению к ним используется слово «инвалид».

Встречаются индивидуумы, которые испытывают раздражение при виде обнаженного тела. И т. п.

Запретные темы очень часто протягивают свои щупальца из Вашего детства.

3.3.5. Гнев из-за того, что нарушено какое-то другое положение вещей, которое Вы считаете порядком или справедливостью или даже просто привычным (обычным).

Приведённый выше список «нарушений», к сожалению, невозможно считать исчерпывающим. Любое глубоко уважающее себя эго (а других не существует!) с лёгкостью придумает ещё 1000 и более поводов обидеться, разозлиться, расสวิрепеть и т. п.



3.4. Что и как получено?

По этому параметру также можно систематизировать «причины» возникновения гнева.

3.4.1. Не получил то, что хотел.

Например, не получил комплимент. Или ответ на заданный вопрос.

Этот вид гнева возникает не только когда Вы не получили что-либо от других, но также и тогда, когда не удалось получить что-то от себя.

К примеру, не сумел сделать то, что намеревался.

3.4.2. Получил то, что хотел. Но не так, как хотел.

Т. е. «нарушен» процесс.

Например, долго, не вовремя.

Или в сопровождении неподобающих слов либо жестов. И т. п.

3.4.3. Получил то, что не хотел получать.

К примеру, «оскорбление». * Раздражённый ответ.
* «Неправильный» подарок к празднику. * Шум (а хотел тишины).

3.4.4. Не хотел получать и не получил. Но впал в гнев из-за желаний судить других. (Поскольку нарушены некие мнимые правила, воображаемые законы — см. п. ГЗ на стр. 15 — потому мы и судим!)

Например, раздражение из-за того, что молодые люди (старики, мужчины, женщины, дети, продавцы, астрономы, престижисты, воробы, молекулы, галактики, финики, чиновники и т. д., и т. п.) «неправильно» говорят (ходят, плавают, одеваются, поют, развиваются, зарождаются, вырождаются, выражаются и т. п.).



3.5. По способу возбуждения гнева

3.5.1. Словами.

3.5.2. Интонациями.

Слова при этом могут быть вполне нейтральными.

Например, презрительно сказанное «да» может вызвать обиду.

3.5.3. Мимикой и жестами.

Снисходительная ухмылка, неприличные жесты и т. п.



Очень нелегко справиться с гневом, вызванным *интонациями, мимикой и жестами*. Вероятно, потому, что в этих случаях происходит воздействие на древние секторы головного мозга, которые труднее поддаются волевому контролю.

3.5.4. Действием.

Пощечина. ● Или Вас толкнули нечаянно. ● Побили.
● Невкусно накормили.

3.5.5. Бездействием.

Примеры.

1. Продавец не реагирует на Ваши призывы.
2. Посуда не вымыта — а ведь Вы просили!

3.5.6. Интерполяцией (предугадыванием).

Нередко случается, что причины для гнева нет. Однако человек находит её *в будущем!* И гневается наперёд за грядущие события и действия — те, которые ещё не произошли и, возможно, не произойдут никогда!

Например, Вы опаздываете на встречу и тем не менее заранее злитесь на своего товарища за его сердитые

слова. Вы загодя придумываете оправдания себе и обвинения ему.

3.5.7. «Автогнев» («Самогнев»). Возникает без явно выраженных сторонних «покушений» на эго, обычно из-за желания судить других (см. ГЗ на стр. 15 и п. 3.4.4 на стр. 21), но не только.

Правительство плохое. * Гвоздь не удалось ровно забить. * Холодно. * Жарко. * Фильм скучный. * Дождь идёт. * Палец дверью прищемило. * Сливы кислые. * Хорошего гуру найти трудно, а те, которые есть, какие-то не такие. * И т. п.

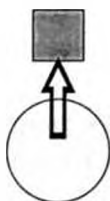


3.6. По направлению гнева и положению объекта гнева

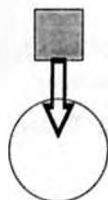
Это сугубо формальная классификация.

На рисунке серым квадратом обозначен объект гнева, а кругом — гневающийся. Стрелка — направление гнева. Есть три варианта.

3.6.1. Самокритика — это случай, когда гнев направлен внутрь гневающегося и объект гнева — сам гневающийся. Изредка встречающаяся злость на самого себя тоже относится к этому варианту гнева.



3.6.2. Гнев направлен внутрь гневающегося, а объект гнева находится снаружи — это обида.



3.6.3. Во всех остальных случаях гнев направлен наружу и объект гнева также находится снаружи.



3.7. Четыре классификации проявления гнева

Таким образом, мы имеем три классификации причин возникновения гнева по существу и одну формальную классификацию.

По существу:

1) что нарушено:

- нарушено чувство собственности;
- нарушено чувство собственной значимости (гордыня):

— «неправильные» (только с Вашей точки зрения!) действия:

- Г1) кто-то *делает* то, что делать не должен;
- Г2) Ваш «оппонент» *не делает* то, что делать должен;
- Г3) что-то *делается неправильно*, не так, как надо; т. е. нарушены некие Ваши субъективные правила;
- Г4) от Вас ожидают каких-то действий или слов, о которых Вы даже и не догадываетесь;

— «неправильные» слова:

- Г5) кто-то выражает мнение, не совпадающее с Вашим;
- Г6) Вам приписывают слова (или действия), которых Вы не произносили (не совершали);
- Г7) отсутствует ожидаемая реакция на Ваши слова или действия;

Буквой «Г» обозначены случаи, связанные с гордыней.

— «несправедливая» оценка:

- Г8) Вас «оскорбили» тем или иным способом;
- Г9) некто критикует Вас;
- Г10) Вас «недооценили»;
- Г11) дана искажённая оценка Вашим словам, действиям или намерениям;

— «внутренние» причины:

- Г12) Вы защищаетесь от чувства своей вины или неправоты;
- Г13) Вы обижаетесь (злитесь) на самого себя;
- Г14) комплекс неполноценности;

— другое:

- Г15) кто-то нарушает Ваши планы;
- Г16) Вас просят сделать что-либо, тогда как Вы пребываете в приятной лени;
- Г17) обида на вещи;
- Г18) ошибочное отождествление;

- затронуты «запретные» темы;
- нарушена осознанность действий;
- нарушено другое;

II) что и как получено:

- не получил то, что хотел;
- получил то, что хотел. Но не так, как хотел;
- получил то, что не хотел получать;
- не хотел получать и не получил. Но впал в гнев из-за желания судить других;

III) по способу возбуждения гнева:

- * словами;
- * интонациями;

- * мимикой и жестами;
- * действием;
- * бездействием;
- * интерполяцией (предугадыванием);
- * «автогнев» («самогнев»).

Формально: по направлению гнева и положению объекта гнева.

4. ФАЗЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГНЕВА

4.1. Трудно уловить момент, когда появляется гнев. Как правило, гнев возникает быстрее, чем мысль о нём.

4.2. Человек может вспыхнуть из-за сущего пустяка. Поэтому надо всё время следить за собой и подавлять гнев задолго до того, как он станет бушующим пожаром. Погасить пожар нелегко.



Гнев надо усмирять тогда, когда он находится в стадии легкого раздражения или обиды.

4.3. Некоторые люди по своей природе обладают повышенной возбудимостью. Такова особенность их нервной системы. Эти люди должны следить за собой особенно бдительно, поскольку у них понижен порог появления гнева.

4.4. Считается, что можно выделить следующие фазы гнева:



1. Оценка ситуации.

На этом этапе это приходит к выводу, что как-то нарушено положение вещей, которое оно считает порядком или справедливостью или даже просто привычным (обычным). Т. е. здесь запускается механизм гнева.

2. Импульс к действию.

Это ещё не действие, а побуждение к действию, желание действовать.

3. Действие. Собственно гнев.

4. Осознание произведённого действия.

Увы, но в большинстве случаев фазы 1—3 проходят автоматически, без влияния разума. И только на четвёртом этапе наступает отрезвление, сопровождающееся, как правило, горькими сожалениями.

Наша задача состоит в том, чтобы научиться:

1) не оценивать ситуации вообще (это очень трудно, но возможно, хотя и требует длительных тренировок);

2) удлинить интервал времени между импульсом и действием (в этом случае мы можем попытаться погасить гнев);

3) сократить промежуток времени между действием и осознанием (тогда приступ гнева, по крайней мере, не будет таким тяжелым).

Бдительный Читатель воскликнет: «А что такое ноль?» Прекрасный вопрос! Ноль — это очень важный момент. Это момент, когда поступила информация.

А ведь она могла и не поступить! Таким образом, ещё один способ избежать гнева — это не попадать в ситуации, «беременные гневом». Этому тоже можно и нужно научиться. Ведь такие ситуации известны: переполненный общественный транспорт, длинные очереди, пьяные компании, споры о политике (и все иные споры и дискуссии) и т. п.

Рассмотрим пример.

Вы долго стоите в очереди к прилавку. Вдруг некто врывается без очереди. Вы гневаетесь.

Разберём обстоятельства по пунктам.

Фа- за	Возникновение гнева	Мысли, помогающие избежать гнева
0	<i>Поступила информация:</i> некто влез без очереди.	А насколько важно стоять в этой очереди? Пойду домой, почитаю (помедитирую).
1	<i>Оценка:</i> нарушена справедливость.	Ну, постою я на 10 минут дольше. Стоит ли из-за этого трепать нервы?
2	<i>Импульс к действию:</i> надо высказать ему, какой он подлец.	Нет нужды обращать на него внимание. Ведь он, мой брат, не ведает, что творит...
3	<i>Действие:</i> куда лезешь, скотина! Сам сволочь! Псих ненормальный! И т. п.	
4	<i>Осознание ситуации:</i> ну, и какой во всём этом был смысл? Я поступил глупо...	

5. ЧАСТОТА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГНЕВА

5.1. Вероятность возникновения гнева усиливается в случае болезни, усталости, депрессии, недостаточной либо избыточ-

ной продолжительности сна. А также при гормональных перепадах (подростковый период, климакс и пр.).

5.2. Стресс также повышает шансы разгневаться.

5.3. Голодный человек легко раздражается и обижается.

5.4. Длительное чувство дискомфорта (например, резкие звуки или неприятные запахи) может снизить порог гневливости у человека.

5.5. Для каждого человека существуют индивидуально определённые ситуации (слова, изображения, жесты, прикосновения и т. п.), которые также понижают порог гнева. Обычно такие ситуации — отражение детских страхов, обид и впечатлений. Их корень — в Вашем детстве.

5.6. Общение с разгневанным человеком резко увеличивает опасность впасть в гнев.

5.7. Некоторые люди считают, что вероятность появления гнева значительно возрастает при смене фаз луны (новолуние, полнолуние).

5.8. Уменьшить частоту возникновения гнева, как правило, можно только систематической и длительной работой над собой.

Вместе с тем в литературе описаны случаи одновременного избавления от гневливости (см., в частности, Джемс «Многообразие религиозного опыта»).

5.9. Огромный практический интерес представляет ответ на такой вопрос: *«Почему иногда человека совершенно невозможно разозлить, а в других случаях он моментально вспыскивает из-за сущей безделицы?»*

Кроме причин, описанных выше, думаю, что возможно и такое объяснение. Вероятно, гнев обладает накопительным (кумулятивным) эффектом.

Т. е. происходит так. Вы разозлились на кого-то, потом помирились, но чуточку раздражительности осталось. Ведь Вы не работали специально над этим.



Через некоторое время Вы обиделись уже на другого человека, затем помирились, но немного обиды в душе затаили.



И так многократно.



Но эти крупницы гнева не ушли из Вас, они накапливались. И в какой-то несчастливый момент буквально «миллиграмм» раздражительности привёл к



тому, что остатки гнева в Вас превысили критическую массу. Произошёл взрыв...



Поэтому полагаю, что каждый случай гнева надо не только анализировать. Надо ещё специально работать над тем, чтобы удалить из себя остатки и даже следы гнева.

Пример. Вы почувствовали раздражение при разговоре с Визи. Допустим, Вы сдержали себя и не показали виду. Вы расстались мирно и мило. Но! Раздражение-то было. И что-то осталось. Поэтому скажите себе так: «Прости меня, Визи, за то, что я испытал раздражение по отношению к тебе. Я не ведал, что творил. У меня нет обиды на тебя. Все части гнева покинули меня. Во мне нет ни капли гнева. Прости меня, Визи».



Думаю, что не вредно будет ежедневно профилактически проговаривать что-то вроде этого: *«Люди, существа и сущности! Простите мне за то, что я гневался на вас в той или иной форме. Сейчас во мне нет гнева и я уверен, что не будет его и впредь. Гнев ушёл из меня, и следов не осталось. Я всегда спокоен, терпелив, доброжелателен и удовлетворён. И никто, и ничто не сможет поколебать это состояние».*

Соответственно, если человек свободен от остатков гнева и хорошо себя чувствует, то его трудно разозлить.

6. КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Из пп. 2.1—2.5 (см. стр. 8) следует, что коренной способ избавления от гнева — удаление из себя эго (личности). По такому пути идут все основные духовные практики (буддизм, суфизм, каббала и др.). Этот путь длительный и непростой. Его здесь рассматривать не будем.

В борьбе с гневом надо обязательно совмещать различные способы. Используйте те, которые Вам лучше подходят.

При этом не забывайте:

**чем больше методов мы применяем,
тем выше шансы на успех.**

Из п. 2.1 (см. стр. 8) можно наметить основные черты каждодневной битвы с гневом.

6.1. Не превращайте свою точку зрения в восклицательный знак.

Каждый день говорите себе так:
«Моя точка зрения не лучше всякой другой точки зрения. Мой порядок, моя справедливость, моя правда — это порядок, справедливость и правда для меня, а не для других. Никто не обязан следовать моему порядку, моей справедливости и моей правде».



**Моя точка зрения
не лучше всякой иной!**

Не существует также привычного и обычного. Каждую секунду, каждый миг мир изменяется и мы изменяемся. Только наша косность, наша окостенелость, наша окаменелость мешают нам воспринять эти перемены.

Говорите себе: *«Я существо гибкое, текучее, изменчивое. Для меня нет ни привычного, ни обычного; всё новое, яркое, свежее. Нет никаких поводов для гневливости в этом новом, ярком, свежем, счастливом мире!»*

6.2. Постоянно повторяйте себе, что Вы не желаете судить ни людей, ни обстоятельства, ни процессы, ни точки зрения. И — самое главное! — Вы не нуждаетесь в этом!

Какой Вам толк от этого суждения? Какая выгода? Это глупо, безрассудно, это вредная трата Вашего драгоценного времени и Вашей бесценной жизненной энергии. Это противоречит Вашей подлинной природе, каковая есть Любовь.

Сказано исчерпывающе: «Не судите, да не судимы будете».

6.3. Помните, что люди не ведают, что творят (включая и Вас).

Если бы они ведали, то на них было бы невозможно гневаться, ибо они и не ошибались бы. Но поскольку они не ведают, то на них грешно гневаться — ведь всё, что случилось, произошло не по их воле (и не вопреки их воле), а именно случилось с ними. Случилось так, как случается с механизмами.

6.4. Каждый человек, каждое существо, каждая сущность — сестра и/или брат Вам.

Простите их раз и навсегда за прошлое и за будущее (хотя и прощать-то нечего, ведь они не ведают, что творят).

Ибо сказано: «Прощайте, и прощены будете» (Евангелие от Луки, 6, 37).

Простите также и себя.

6.5. Всегда и везде исходите из принципа личной ВЫГОДЫ.

Какая Вам выгода в отрицательных эмоциях? В обиде? В раздражительности? — В них нет никакой выгоды для Вас. Только убытки! Жуткие, страшные, невосполнимые убытки!

Постоянно помните о личной выгоде. Думайте о личной выгоде. Ищите личную выгоду.

Ощущая гнев, говорите себе так: *«Какая мне выгода в обиде (раздражении и т. п.)? В ней нет никакой выгоды! Это глупая и вредная трата драгоценного времени и необходимых мне сил. Что я делаю? Зачем я транжирю свои ценности? Это мне не нужно! Я возвращаюсь к покою. Покой, спокойствие и умиротворённость».*

6.6. Каждодневно вспоминайте о недостатках гнева и преимуществах спокойствия.

6.6.1. Недостатки гнева.

→ Когда человек гневается, в его физическом теле образуются специфические боевые вещества с целью драться или бежать. Они способствуют повышению тонуса мышц, снижению чувства боли и т. п. Однако человек не дерётся и не бежит. Поэтому боевые вещества начинают разъедать его тело. Тело в гневе разрушается! Это особенно хорошо видно при сильной злости, когда человека начинает трясти — организм вынужден таким варварским способом сбрасывать излишки энергии (иначе он просто погибнет!). Гнев ведёт к повышенному артериальному давлению, язве желудка, инфаркту. **Гнев приближает Вашу смерть.**

→ Ум (ментальное тело) также функционирует неэффективно. Часто человек буквально заикливается на обиде или раздражении. Он часами повторяет одни и те же дурные мысли.

→ Исчезают интеллект и аналитические способности — их пожирает гнев. Происходит сужение, а иногда и помрачение сознания, кратковременное умопомешательство.

→ Чувства человека искажены, он не может адекватно реагировать на ситуацию. Он воспринимает окружающее сквозь мерклое стекло своей обиды, раздражения и пр.

→ Человек в гневе — это бедствие для всего мира. Гнев очень заразен. Один раздражённый человек способен инфицировать раздражённостью десятки встретившихся ему людей. А те — уже сотни. Так начинается эпидемия раздражительности.

6.6.2. *Преимущества спокойствия.*

❁ Идеальное лекарство для тела — это спокойствие. Именно в спокойном, умиротворённом состоянии все клетки, сосуды и органы физического тела работают самым лучшим образом. При этом организм не только восстанавливается, но и омолаживается. Коренное свойство всех долгожителей — нерушимое спокойствие.

❁ Спокойствие тонизирует ум самым оптимальным образом. В безмятежном уме рождаются правильные мысли. Или даже не рождаются вовсе.

❁ Спокойствие, умиротворённость — это царская дорога к счастью и блаженству. Каков человек, таков и мир. Если человек пребывает в умиротворённом состоянии, то мир становится радостным и гармоничным.

❁ Если повезёт, то спокойный человек сможет даже погасить гнев у другого человека! Он остановит эпидемию. Он суций благодетель для всего мироздания.

6.7. Мыслите позитивно. Всегда старайтесь положительно оценивать поступки человека, если не известно, были ли его мотивы благонамеренными или злокозненными.

Но и в случае, когда мотивы Вашего оппонента были далеки от идеала, рассматривайте такую ситуацию как урок для себя, а Вашего «обидчика» — как учителя. Благодарите его за учёбу. Попробуйте понять, какие Ваши действия привели к столь плачевному результату. Прикиньте, что нужно исправить в себе, чтобы в дальнейшем такая вспышка гнева не повторилась. Анализируйте свои ошибки, а не ошибки других. Свои огрехи Вы можете исправить, но промахи других людей — вряд ли.

В действительности нет никакой возможности устранить ошибки других. Можно исправиться только самому. Тогда изменится и окружающий *Вас* мир.

6.8. Развивайте в себе качества, противоположные гневу:

- ☼ терпение;
- ☼ самообладание;
- ☼ спокойствие;
- ☼ невозмутимость;
- ☼ выдержку;
- ☼ хладнокровие;
- ☼ бесстрастность;
- ☼ беспристрастие;
- ☼ умиротворённость;
- ☼ дружелюбие;
- ☼ сочувствие;
- ☼ сострадание;
- ☼ доброту;
- ☼ умение прощать;
- ☼ любовь;
- ☼ милосердие.

Размышляйте об этих качествах, регулярно медитируйте на них.

6.9. Медитация, концентрация, пранаяма, джапа, молитва, мауна, размышления, духовное общение весьма способствуют уменьшению гневливости.

Пранаяма — йоговские дыхательные упражнения; джапа — повторение определённых слов; мауна — молчание.

6.10. Вегетарианство помогает борьбе с гневом.

Гнев — это проявление животного начала в человеке. Однако, как Вы знаете, травоядные животные намного спокойнее плотоядных хищников.

6.11. Будьте разборчивы в выборе круга общения. Старайтесь не знаясь с раздражительными, обидчивыми, а также словоохотливыми людьми.

6.12. Поменьше общайтесь. Говорите мало и только по существу. Никогда не говорите ради разговора.

Будда приводил такие примеры бессмысленных разговоров: о царях, ворах, министрах, армиях, голоде и войне, о еде, питье, одежде и жилье, о женщинах и вине, уличных сплетнях, о предках и о различных пустьках, разговоры о возникновении мира, разговоры о том, является ли какая-либо вещь тем или иным и т. п.

Святой Антоний Великий советовал так: «Не умножай слов, чтоб не умножить грехов».

6.13. Научитесь слушать другого человека. И не только слушать, но и слышать его.

Надо стараться как можно точнее понять собеседника и уже сообразно услышанному строить своё возражение. Не обобщайте. Не изменяйте тему. Не начинайте новую тему. Отвечайте только сообразно услышанному — и не более того.



Помните: важно не то, что Вы имели в виду, а то, что воспринял Ваш собеседник. Истинный смысл Вашего сообщения — в реакции, которую оно вызвало!

Поэтому старайтесь говорить как можно точнее. Подстраивайтесь под собеседника. Действуйте по принципу: «Мой собеседник всегда прав!»

6.14. Наблюдайте за собой. Скоро Вы увидите, что раздражение, обида, злость и другие виды гнева возникают у Вас *при вполне определённых обстоятельствах*. И эти ситуации повторяются из раза в раз! Надо знать об этих обстоятельствах, поскольку тогда можно будет оказать им сопротивление. Но соответствующие установки (линия поведения) должны быть выработаны не в момент эмоционального всплеска, а задолго до этого.

Т.е. после того, как Вы выявите типовые обстоятельства, при которых у Вас появляется гневливость, следует спокойно и вдумчиво подобрать противоядие (слова, действия и др.).

Например, Вы заметили, что часто раздражаетесь в магазинах, спорите с продавцами, злитесь на них. Тогда перед дверью торгового заведения Вы можете настроить себя примерно так: *«Продавец всего лишь выполняет свои функции. Он исполняет их так, как может. Как и все мы, он не ведает, что творит. Нет никакого смысла в том, что я буду сердиться на продавца, даже если он нагрубил мне (как мне кажется). Какая мне от этого выгода? Оставаясь спокойным, я укреплю свою волю и сэкономлю бесценную энергию. Я спокоен, я совершенно спокоен. Никто не может поколебать моего абсолютного спокойствия»*.

Надо создать свой личный перечень типовых ситуаций, провоцирующих гнев (см. стр. 91). Следует время от времени освежать его в памяти. При появлении признаков типовых об-

стоятельств нужно попытаться вспомнить заранее продуманное противоядие.

6.15. Наблюдайте за своим разумом и сдерживайте его при малейших признаках раздражительности или обиды. Будьте бдительны!

Намного легче погасить гнев тогда, когда он только зарождается. Если он крохотный, словно огонёк свечи, то его легко задуть. Когда же пламень гнева охватил всего человека, то побороть его очень трудно, почти невозможно. Ведь в гневе человек теряет контроль над собой. Он утрачивает память и рассудок. Фактически, он гибнет в огне гнева. И хлопья пепла падают на землю...



Особенно внимательно следите за разумом, когда Вы устали, расстроены, плохо себя чувствуете, не выспались, спешите, голодны.

6.16. Сознание, разум, эго склонны двигаться по уже накаленным колеем. Следовательно, если Вы гневаетесь часто, то будете гневаться ещё чаще. В повторяемости гнев черпает свежую силу. Но если Вы постепенно приучите себя всегда находиться в *спокойном, ровном, умиротворённом состоянии*, то Вы отнимете энергию у гнева. И разум просто не сможет перескочить на другую колею.

6.17. Не копите гнев. Не коллекционируйте обиды. Решительно освобождайтесь от остатков гнева (см. п. 5.9 на стр. 29).

6.18. Извиняйтесь, извиняйтесь и извиняйтесь. Совершенно не важно, правы Вы или нет. Да и относительно всякая правда! (См. пп. 2.2—2.4 на стр. 8, п. 6.1 на стр. 31.)

Если Вы впали в какую-либо форму гнева — Вы уже заведомо не правы. Хотя бы перед самим собой.



Особенно ценно извиняться в том случае, когда Вы чувствуете себя правым на сто процентов. Этим Вы даёте сигнал своему эго, что не будете поддерживать его бредовые поводы к гневливости. Этим Вы дисципли-

линируете себя. Этим Вы покажете, что Ваша борьба с гневом — это не разовая кампания, это всерьёз. Это навсегда.

6.19. Анализируйте каждый случай гнева. Классифицируйте его по признакам, указанным в разделе 3 (стр. 11).

То, что нами не осознано, — наш господин, то, что осознано, — наш слуга. Поэтому важно извлечь гнев из подсознания в сознание. Этому помогают анализ, классификация и размышления над его причинами.

Для быстрого анализа гнева пользуйтесь шпаргалкой, приведенной на последней странице обложки.

6.20. Оценивайте причину гнева. В подавляющем большинстве случаев люди гневаются из-за сущих пустяков. Подумайте: *«А смогу ли я вспомнить об этом через месяц?»* Поразительно, но очень часто даже на следующий день Вы не сумеете припомнить, почему вчера сердились. И стоит ли из-за этого копыа ломать???

Помните, что действия, наносящие нам обиду, обыкновенно сильно преувеличены либо вообще существуют только в нашем воспалённом воображении.

Бенджамин Франклин говорил по этому поводу так: *«Гнев редко бывает беспричинным, но причина его редко бывает стоящей».*

6.21. Держите под контролем способ выражения гнева.

Чарльз Дарвин полагал, что «свободное выражение эмоции с помощью внешних признаков усиливает её. С другой стороны, подавление настолько, насколько возможно, всех внешних проявлений смягчает нашу эмоцию. *Тот, кто даёт волю несдержанным жестам, усиливает свой гнев».*

6.22. Научитесь говорить «нет». Соглашаясь с другим человеком только из опасения нанести ему обиду, Вы поступаете неправильно и по отношению к нему, и по отношению к себе. Это не доброта, это трусость.

Надо спокойно, но твёрдо высказать ту позицию, которую Вы считаете верной.

Вы не можете обидеть человека, если в корректной форме выскажете своё мнение о том, что его предложение Вам не подходит. Если же человек при этом обижается, то Вашей вины в этом нет.

6.23. Перекроите Ваш шаблон.

Человек — существо, склонное к шаблонному поведению. Мы всегда и везде создаем стандартные алгоритмы, стереотипы, шаблоны своих действий в ситуациях, которые кажутся нам типовыми. Это удобно, поскольку не нужно думать. Кроме того, тратится меньше энергии.

Однако такой подход сужает наше восприятие мира. Создав устоявшийся шаблон, мы начинаем видеть только одну дорогу и не видим других путей. И не потому, что их нет. Мы не находим другие направления только по одной причине: мы не хотим их видеть. Может быть, мы даже разучились их видеть.

Если нарушено то положение вещей, которое мы считаем порядком или справедливостью, то наше шаблонное поведение таково: гнев.

Но ведь это плохой, вредный алгоритм! Осознайте, что Вы действуете по дурно скроенному шаблону.

Перекроите Ваш шаблон. Да, поступайте шаблонно. Но пусть шаблон будет таким: если мне что-либо (кто-либо) не нравится, то я всегда и везде остаюсь внутренне и внешне спокойным. Я спокойно и беспристрастно анализирую ситуацию и столь же спокойно и невозмутимо действую наилучшим образом. Так я делаю всегда, поскольку это моё стандартное поведение.

6.24. Не бойтесь.

Помните, что барьеры, которые Вы страшитесь преодолеть, являются психическими, стало быть, нематериальными. Почти всегда их можно преодолеть напрямую и незачем идти в обход, оправдываясь и извиняясь.

6.25. Ведите дневник проявлений гнева (см. раздел 13 на стр. 76). Это позволит Вам глубже понять основания Вашей гневливости. Осознание причин даст возможность избежать их в дальнейшем.

6.26. Каждодневно настраивайте себя на борьбу с гневом. Ведите ежедневник борьбы с гневом (раздел 12 на стр. 73).

6.27. Конечно, бывает и такое. Вы проанализировали, классифицировали свой гнев, использовали все необходимые приёмы для его погашения. Но обида не проходит. Не проходит... Это — от недостатка практики. Терпение, упорство и систематическая работа обязательно приведут к успеху. Если не сегодня, то завтра. Так должно быть и так обязательно будет. И Вы, безусловно, станете человеком абсолютного, непоколебимого спокойствия! В этом нет никаких сомнений.

7. ПРЕОДОЛЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ ВИДОВ ГНЕВА

7.1. Исходя из классификации, предложенной в разделе 3, рассмотрим некоторые способы борьбы с конкретными вариантами гнева.



7.2. Напомним, что гнев возникает тогда, когда Ваше эго полагает, что нарушено то положение вещей, которое оно считает порядком или справедливостью или даже просто привычным (обычным).



7.3. Что именно нарушено?

7.3.1. Гнев из-за того, что нарушено чувство собственности.

Типичными случаями этого вида гнева следует считать гнев из-за *жадности, алчности, скупости, прижимистости*. Сюда же относится *ревность*.

Однако надо задуматься: «Что, собственно говоря, Вы потеряли или не получили?» В действительности Вы не могли ни потерять, ни получить ничего по-настоящему существенного. Самое главное — Ваша душа, Ваш внутренний мир — осталось при Вас.

На самом деле *ни вещи, ни деньги, ни существа, ни явления, ни идеи, ни даже мысли не принадлежат Вам*. Они и не могут принадлежать Вам. Ведь они принадлежат себе! Их прикрепленность к Вам сугубо условна и уж точно временна. Временна! Всё это относится также (и в первую очередь) к Вашей жене (мужу), детям, родителям, имуществу (в том числе нажитому тяжёлым и длительным трудом), деньгам, равно как и к Вашим интеллектуальным достижениям.

Осознайте это! *Внутри себя* предоставьте всем им возможность освободиться *от Вас*. В своём внутреннем мире открепите их от себя. В своём внутреннем мире отпустите их на волю! Тогда и Вы станете немного свободнее.

Привязанность к собственности любого вида* — это не только болезнь души. Это ещё и подчинённость этой собственности, т. е. рабство. Вне зависимости от того, в какие красивые слова оно облачено.

Может быть, и не стоит *пока* отказываться от собственности. Однако точно надо отказаться от *привязанности* к любой

* Это считает собственностью не только деньги и вещи, но и близких людей, мысли, некоторые события и др.

собственности. Быть привязанным, т. е. *быть на привязи* — это, прямо скажем, очень далеко от свободы. И от счастья.

Кроме того, Ваша привязанность к материальному съёживает Вашу духовную часть. В вещах, деньгах и иных материальных объектах Вы теряете себя. И потому надо возблагодарить сестру (брата), напомнившую Вам об этом. Ущемив Ваше чувство собственности, брат (сестра) показал Вам Ваши проблемы. Это, фактически, Ваш врач-диагност. Будьте ему признательны. Поблагодарите Вашего врача — если не вслух, то хотя бы мысленно.

7.3.2. Гнев из-за того, что нарушено чувство собственной значимости. Это — **гордыня**.

Сначала попробуем осмыслить гордыню.

Гордыня (гордость, чувство собственной значимости, самооценка, тщеславие, честолюбие) — это целиком и полностью животное чувство.

Каждый человек (возможно, кроме святых), будучи общественным животным, инстинктивно претендует на определённый ранг в человеческой стае (если хотите, назовите это «социальным статусом»). В этом он не отличается от других общественных животных — волков, слонов и т. д. Причём этот ранг формируется внутри человека, как правило, бессознательно. Но он есть. Он внутренний, субъективный, неосознанный.

Гордыня (гордость, чувство собственной значимости и т. п.) — это отражение ранга человека в человеческой стае.

У человека даже не один ранг, а много — отдельные ранги в семье, на работе, у друзей и т. д. И стай у человека несколько, разного размера и важности.

Внутри некоторых стай есть свои «подстаи», внутри этих «подстай» — более мелкие «подстаи» и т. д.

Так, стая «человечество» делится на подстаи «нации» или «страны». Каждая стая «страна» подразделяется на

подстаи «регионы (области, местности)» и т. д. Есть такие стаи, как «семья», «работа», «буддисты», «материалисты», «земляки», «молодёжь» и т. д., и т. п.

В каждой стае, к которой человек себя причисляет, он притязает на определённый ранг. Причём, как правило, это *всяма и всяма высокий ранг*.

Но не только! Человек присваивает ранги также и стаям. Например, он субъективно и бессознательно оценивает положение «своей» подстаи «моя страна» в общей стае «все страны». И опять-таки это высокая оценка.

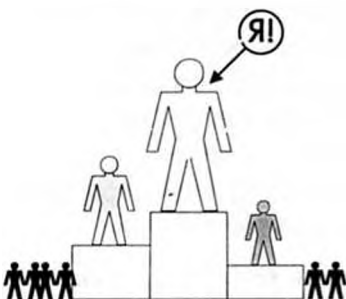


Посягательство на Ваш ранг в стае вызывает гнев (при этом «обидчик» таким способом нередко пытается повысить свой ранг — вспомните слона и Москву). В других случаях на Ваше место в стае никто не претендует, однако это искажает восприятие ситуации так, словно происходит ущемление Вашего ранга, что опять-таки возбуждает гнев.



Покушение на ранг «Вашей» стаи тоже возбуждает гнев. И опять-таки это «посягательство» может быть мнимым.

Кроме того, гордыня проявляет себя следующим образом. Как уже отмечалось, человек почти всегда неосознанно *назначает себе высокий ранг в стае*. Соответственно, почти всем другим членам стаи он присваивает значительно более

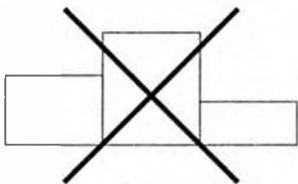


низкие ранги. *Поэтому когда кто-либо делает что-нибудь «неправильно» (данная оценка абсолютно субъективна!!!), то это вызывает гнев.* Человек как бы предполагает, что «нарушитель», с его низким рангом, должен ошибочно угадывать все желания и мнения существа столь высоко-

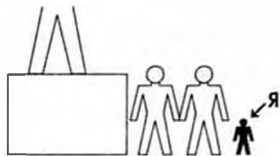
го ранга, как он. А если не угадал — то нагло нарушил субординацию в стае. Потому и гнев.

Свою гордыню (ранг в стае) мы очень часто защищаем тем, что обвиняем других людей в недостатках (своих или чужих).

Но всё это происходит неосознанно. *Вытащите процесс из подсознания, осознайте его.* Зачем Вам эти дурацкие ранги? Прекратите быть животным! Будда, Иисус и многие, многие другие существа не имели рангов. Они были вне всех рангов человеческой стаи. Не защищайте свой ранг. Откажитесь от всех рангов. Будьте с людьми, но вне стаи.



Если же Вы пока не можете стать вне рангов, то *осознанно* присвойте себе наименьший ранг — намного ниже нищих, преступников, отверженных. Тогда Вас станет невозможно оскорбить. Ведь любое общение с Вами существ более высокого ранга должно будет восприниматься Вами как благодеяние с их стороны. Даже побои.



Этот анализ гордыни в дальнейшем обязательно надо иметь в виду, поскольку ниже основное внимание будет уделено техническим аспектам преодоления гнева в том или ином случае.

Гордыня (чувство собственной значимости, ранг в стае) возбуждает гнев в следующих типичных ситуациях.

«Неправильные» действия

Г1. Кто-то делает то, что делать не должен (так Вы считаете, возможно, даже неосознанно).

Например, соседи стучат молотком, тогда как Вы собираетесь медитировать.

Здесь надо поступать по-разному, в зависимости от обстоятельств. Прежде всего обязательно осознайте ситуацию, разберитесь, что именно вызвало гнев. Выявив *подлинную* причину гнева (гордыня), проанализируйте её и классифицируйте.

Поступите гибко: измените своё отношение к обстоятельствам, впишитесь в ситуацию, включите её в себя, сделайте её частью своего мира.

Или: спокойно и доброжелательно обсудите положение дел с «виновником».

Либо: разнесите процессы во времени или пространстве.

И т. п.

А также: не судите, да не судимы будете.

И ещё: от Вашей раздражённости положение дел точно не улучшится. А вот от спокойствия наверняка станет лучше.

Г2. Некто не делает то, что — по Вашему мнению — должен делать.

Например, Ваши соседи не здороваются с Вами.

Дети не слушаются родителей. И т. п.

Но почему он это не делает? Возможно, он ждёт от Вас конкретных указаний или действий, а Вы безмолвствуете. Может статься, Ваши сообщения не понятны, а Ваш контрагент стесняется или боится сказать Вам об этом. Быть может, он вообще не знает, что должен делать что-либо (ведь это только Ваше мнение, никто не обязан угадывать сго). Возможно, никто и не должен ничего делать, это только Вам ошибочно кажется*. И т. д.

* К примеру, дети вовсе не обязаны автоматически и безоговорочно слушаться своих родителей!

Спокойно выяснив причину «неделания», Вы найдете и выход из тупика. Мирно и доброжелательно проделайте всё необходимое.

Если же обстоятельства не подвластны Вашему контролю, то тем более нет причин для гневливости. Просто гибко впишитесь в обстановку.

И ещё: а какая Вам выгода от раздражённости?

ГЗ. *Некто делает что-то неправильно.* Иными словами, *нарушены некие Ваши правила*, о которых, что самое интересное, никто, кроме Вас, и не подозревает. А зачастую и Вы их тоже не осознаёте, они возбуждают Вас, минуя сознание.

К примеру, продавец не обращает на Вас внимания.

- Либо, наоборот, слишком, как Вам кажется, навязчив.
- Или Вам продали некачественный товар. ● Или Ваш муж (жена, дети, прохожие, блондин из соседнего дома...) не то (не так, не там, не тому...) говорит (делают, одеваются, ходят...). ● Деревья растут не там.
- Дождь идёт не вовремя. ● Круг чересчур круглый.
- Угол недостаточно угловатый. ● Кто-то поставил вещи там, где Вы обычно ходите. ● И т. д., и т. п. (список бесконечен).

Очень важно осознать эти Ваши внутренние правила. Ибо то, что в подсознании, — наш господин, а то, что осознано, — наш слуга. Осознав внутреннее правило, надо попробовать выявить подлинную причину его появления, логичность, необходимость и весомость его.

Большинство внутренних нормативов навязано нам. Родители, школа, семья, общество привязывают к себе индивидуума тысячами ограничений и условностей. И лишь немногие из них имеют смысл. Предрассудки, устаревшие традиции, субъективные отношения и взгляды — всё это тяжёлыми ржавыми цепями сковы-

вает человека. И, конечно же, гордыня — она одевает человека в непробиваемую броню догм и так называемых «принципов».

Осознав, какое из Ваших правил нарушено, Вы, возможно, даже откажетесь от него ввиду его нелепости, нелогичности, либо — очень часто! — малозначимости и несущественности. Вообще, внутренние правила не должны быть неизменными, их надо критически анализировать (если удастся осознать). Ибо заключив себя в узилище окостеневших внутренних норм, Вы ограничиваете свою жизнь территорией личной тюрьмы.

Если же Ваши внутренние законы осознаны Вами и кажутся справедливыми и весомыми, то почему Вы гневаетесь? Зачем тратите на гнев бесценную энергию и время? В этом нет никакой выгоды для Вас. Напротив, это не только глупо, но и разрушительно.

Если есть возможность, то спокойно и дружелюбно обсудите ситуацию. Вы будете поражены, но в 100 процентах случаев удаётся найти взаимоприемлемое решение! Если же такой возможности нет, то вспомните о недостатках гнева и преимуществах спокойствия (п. 6.6 на стр. 33). А также о Вашей выгоде (п. 6.5 на стр. 33).

Г4. Ожидание от Вас действий или слов, о которых Вы даже и не догадываетесь.

Например, Вам говорят: «Что же ты книгу-то забыл принести?» Но Вы не забывали. Вы даже и не подозревали, что Ваш собеседник ждёт от Вас книгу. Он не говорил Вам об этом.

В этом случае Вы сердитесь из-за того, что Ваш оппонент как бы обвиняет Вас в ошибке. В действительности для Вашего эго даже не важно, настоящая это ошибка или мнимая. Любое обвинение (даже выраженное в мягкой форме) воспринимается как покушение на Ваш ранг в стае! И следует

ответ: нападение («сам дурак») и/или отторжение (обида, раздражение и т. п.).

Однако такая реакция не может считаться наилучшей. Также как и попытка объяснить собеседнику неточность его слов. Распалаясь и распалая оппонента, Вы только усугубляете недопонимание.

Правильный ответ — извиниться. «Ошибся (ошиблась), исправлюсь!» — вот универсальная формула, подходящая для всех случаев.

В сущности, ни для Вашего визави, ни для Вас прозвучавшие слова не имеют никакого существенного значения. Вдумайтесь в это! Эти! Слова! Не имеют! Никакого! Существенного! Значения! Для Вас! Однако, гневаясь, Вы вливаете свою энергию в данные малоценные звуки. И они уже приобретают значимость. Для Вас. Вы привязываетесь. Но не к ним, а к своей энергии, которую Вы столь неразумно вложили в этот комплект звуковых волн.

Если же Вы просто извинитесь (невзирая на то, кто прав или виноват), то уже через несколько секунд и Вы, и Ваш «обидчик» забудете о произошедшем. Ко всеобщему удовольствию!

«Неправильные» слова

Г5. Кто-то выражает мнение, не совпадающее с Вашим.

Образумьтесь! Ваша точка зрения — не истина в последней инстанции! Если Вы будете сердиться, кричать на собеседника, то этим Вы только создадите пропасть между вами. Грубые и резкие слова вызывают инстинктивное отторжение. Они усугубляют непонимание между людьми. В них нет никакого прока.

Надо чутко (чутко!) прислушаться к оппоненту и уже сообразно услышанному строить своё возражение.

Дело не в том, что у Вас другое мнение. Дело в том, чтобы он сам нашёл истину (или то, что Вы считаете истиной) при Вашей доброжелательной и терпеливой помощи.

Г6. Приписывание Вам слов (или действий), которых Вы не произносили (не совершали) и не собираетесь делать этого в будущем.

— Куда ты дел мою книгу? (А Вы эту книгу вообще не видели.)

Нет никакой нужды усугублять Вашим гневом возникшее недопонимание! Вне зависимости от того, по каким причинам оно возникло! Это глупо, непродуктивно, разрушительно. Даже намеренная провокация не может служить оправданием Вашей гневливости.

Надо извиниться (см. п. 6.18 на стр. 38), а затем очень спокойно и точно прояснить возникшее недоразумение: «Извините, но я говорил только следующие слова: «...» Других слов я не произносил». Либо: «Извиняюсь, но я сделал лишь ...» И далее продолжать разговор в том же уравновешенном тоне. Обычно это приводит к положительному результату.

Если же Ваш оппонент наращивает давление, то следует немедленно удалиться.

Г7. Отсутствие ожидаемой реакции на Ваши слова или действия.

К примеру, Вы преподносите подарок, но не получаете ни горячей благодарности, ни даже простого «спасибо».

Или Вы говорите человеку: «Здравствуйте!» А в ответ — тишина.

Прежде всего, обуздайте свою гордыню.

Ничего важного не произошло. Вообще ничего не произошло, кроме того, что Ваше эго ощутило покушение на Ваш ранг

в человеческой стае (см. стр. 43). Перестаньте быть животным, выскользните из охватившего Вас стадного чувства.

Отсутствие ожидаемого Вами отклика означает, что Ваши слова или действия были неверными. Либо сейчас, либо в прошлом.

Это повод для того, чтобы задуматься. Это резон для того, чтобы изменить себя.

Непредвзято и невозмутимо, с позиции стороннего наблюдателя, проанализируйте ситуацию и предысторию. Выявите свои ошибки и сделайте всё необходимое для нормализации.

Например, человек не услышал Вас, потому и не ответил. Это значит, что Вы сказали слишком тихо.

Или Ваш подарок не понравился. Стало быть, Вы не уделили достаточно внимания выбору подарка, Вы не проявили уважения к одариваемому.

Можно добавить ещё вот что. Во всех духовных практиках считается, что результат не имеет значения, важны только сами действия. Действовать надо очень точно, старательно, вдумчиво и тщательно, при этом никоим образом не привязываясь к плодам собственных усилий. Т. е. действуйте ради действий, не ожидая никакого результата — ни положительного, ни отрицательного. Действие — всё, цель — ничто.

«Несправедливая» оценка

Г8. Некто «оскорбляет» Вас тем или иным способом.

Например, он говорит, что Вы туница. * Плюнул в Вас.

Прежде всего надо обязательно постараться вспомнить, что «обидчик» не ведаёт, что творит.

Это явно и безусловно видно из его действий. В данном случае он механизм, автомат, робот. Глупо обижаться на механическое устройство.

Допустим, что таким образом Ваш «обидчик» (эта несчастная механическая конструкция) пытается увеличить свой ранг в стае (норовя понизить Ваш ранг, как он его ощущает). Но Вам-то что до этого? Зачем Вам эти игры? Вы — вне стаи! Подробнее о рангах и о стаях см. на стр. 43.

И ещё. А какая Вам выгода от обиды или раздражения? Впав в гнев, Вы не сможете использовать свой ум, Ваши действия будут неточными и даже глупыми. Не поддавшись гневу, Вы, безусловно, добьётесь лучших результатов, потратив при этом меньше драгоценной энергии и времени.

Теперь рассмотрим ещё один типичный случай — когда Ваш обидчик говорит или действует в гневе.

Тогда первая жертва гнева не Вы, а он. Попад в зависимость от своего гнева, он говорит Вам что-то оскорбительное. Совершенно очевидно, что *он не ведает, что творит*. Постарайтесь понять это. Проявите сочувствие к несчастному страстотерпцу. Будьте милосердны. Подумайте: не Вы ли причина его мучений? Если не Вы, то кто или что? Попробуйте прояснить ситуацию. Постарайтесь успокоить страдальца. Извинитесь (см. п. 6.18 на стр. 38). Подбодрите. Поддержите.



В любом случае: если Вас обидели — терпите оскорбление. Это повышает силу воли. Это также и борьба с гордыней.

Далее разберём случай, когда Ваш оппонент не говорил явно выраженных грубостей, не делал неприличных жестов.

Тогда почему Вы решили, что он хотел обидеть Вас? Абсолютно ясно, что это Ваши выдумки, он же об этом даже и не подозревает! Не покушался он на Ваш несчастный ранг в стае! Его вполне устраивает теперешнее место в стае (по отношению к Вам). Это Вы опасаетесь за свой ранг. Но почему? Если даже временно отставить разумный подход, когда Вы вне

рангов, то тогда надо выяснить, почему Вы беспокоитесь за своё место в стае. Проанализируйте ситуацию внимательней. И успокойтесь. Попросите прощения у «обидчика» (см. п. 5.9 на стр. 29 и п. 6.18 на стр. 38).

Г9. Некто критикует Вас.

В этом случае эго моментально создаёт два ответа: самооправдание и контратаку на критика.

Самооправдание: «Нет, я прав, а ты не прав», «Это не существенно» и т. п.

Контратака: «Сам дурак», «Сама-то ещё хуже», «Я не прав, но и ты тоже ошибаешься», «Чья бы корова мычала...», «А ты сделал то-то и то-то тогда-то и тогда-то», «Это ты виноват в моей ошибке» и т. п.

В этом случае мы защищаем свою гордыню тем, что обвиняем других людей в недостатках (своих или чужих). А о своих изъятиях при этом мгновенно забываем.

Выход здесь один: непредвзятый анализ предъявленно-го обвинения. Рассмотрите его так, словно оно высказано не Вам, а совершенно постороннему человеку. Или так, будто Вы просто обсуждаете теоретическую проблему.

Если упрёк справедлив, как это нередко случается, то просто и откровенно признайте это. Даже когда критика выражена в грубой форме. И обязательно поблагодарите партнёра за помощь в Вашем развитии: *«Спасибо за то, что ты указал мне на мои упущения»*. А если Вы признаете свою ошибку упреждающе, то Ваш оппонент, скорее всего, сразу примет великодушную и снисходительную позицию.

Если обвинение ложно, то максимально доходчиво и спокойно объясните это критику.

В подавляющем большинстве случаев тема будет закрыта.

Если же бесполезная дискуссия продолжится, надо немедленно удалиться. Немедленно!

Г10. Вас недооценили.

Например, кого-то похвалили, а Вас — нет. * Или ему (ей) подарили подарок лучше, чем Вам. * Или Ваша подруга ушла к другому. * Вам уделяют недостаточно внимания. * Вас сравнивают с кем-то и не в Вашу пользу. * И т. п.

Ваше эго воспринимает это как вопиющую недооценку Вашего высокого ранга в человеческой стае. Гордыня... Осознайте это и переступите через свой бессмысленный животный ранг. О гордыне см. на стр. 43.

Вспомните обо всём хорошем, что сделал для Вас человек, на которого Вы столь бездумно сердитесь.

Ещё пример. Ваш партнёр опоздал на встречу на полчаса. Вы в ярости, поскольку терпеть не можете непунктуальных людей.

Но злитесь Вы не из-за этого! Причина в том, что Ваше эго воспринимает опоздание как неуважение, т. е. посягательство на Ваш ранг в человеческой стае. Обычный случай гордыни. Осознайте это. О гордыне см. на стр. 43.

Г11. Искажённая оценка Ваших слов, действий или намерений.

Примеры.

— Опять ты опоздала на три часа! (А Вы опоздали на 6 минут.)

— Ты специально хочешь разозлить меня! (А Вы просто говорите что-то, без всякой задней мысли.)

Люди (и Вы в том числе) склонны к утрированию. В большинстве случаев это вполне безобидно и только Ваше эго, опять-таки утрируя, искажает положение дел, защищая Ваш ранг в человеческой стае (см. стр. 43). Ваше эго воспринимает

эту оценку как критику и реагирует соответственно (прочитайте п. Г9 на стр. 53).

Проанализируйте свои слова или действия. В чём причина того, что они вообще могли быть искажены? Ведь точные, выверенные слова или действия исказить весьма трудно! Где неточность, которую Вы проявили? Что нужно предпринять, чтобы в дальнейшем подобная ситуация не повторилась?



Здесь надо также учитывать, что во многих случаях Вы сердитесь не из-за преувеличения Ваших промахов и ошибок. Вы злитесь из-за *тона*, которым это было сказано, либо из-за мимического сопровождения. Об этом см. п. 7.5.3 на стр. 63.

И ещё. А нет ли в этой оценке значительной доли правды? Если это так, то просто признайте это. И обязательно поблагодарите партнёра за помощь в Вашем развитии: «Спасибо за то, что ты указал мне на мои упущения».

См. также п. 6.13 на стр. 36 и п. 6.17 на стр. 38.

«Внутренние» причины

Г12. Защита от чувства своей вины или неправоты.

Нередко бывает такое: чувствуя себя виноватым и понимая свою вину, человек, однако, начинает сердиться, тем самым, защищая себя от чувства своей вины.

Такая нелогичная реакция обусловлена тем, что в составе человеческого эго потребность в самооправдании занимает огромное место.

Такое же случается, когда человек чувствует и понимает, что он не прав.

Осознание. Осознайте свою вину или неправоту. Осознайте, что Вы пытаетесь скрыть её от себя. Осознайте процесс самооправдания.

Сделайте всё, чтобы загладить свою вину. Признайте свои ошибки. Вам будет легче. Всем будет лучше.

См. также п. 6.18 на стр. 38.

Г13. Обида (злость) на самого себя.

Что-то не получается, и Вы злитесь на себя: «Вот ведь какое я неуклюжее существо!»

Это тоже гордыня.

Гнев на самого себя столь же разрушителен, как и всякий иной вид гнева.

Успокойтесь. Рассмотрите ситуацию отстранённо — словно она произошла не с Вами, а с посторонним человеком. Что бы Вы ему посоветовали? А теперь последуйте этому совету. Спокойно и без гнева.

См. также п. 9.1 на стр. 68.

Г14. Комплекс неполноценности.

К примеру, некто искренне хвалит Вас. Вы, однако, воспринимаете его слова как тонкое издевательство. И сердитесь.

Всегда и везде мыслите позитивно. Если кто-то Вас хвалит, то понимайте это прямо. Никогда не выискивайте намёков. Искренне благодарите собеседника за высокую оценку Вашей персоны.

Везде и во всём сознательно и упорно ищите положительные стороны. Мир таков, каким мы его воспринимаем. Ведь мы не можем воспринять внешний мир иначе, как через посредство внутреннего мира. Следовательно, именно внутренний позитивный настрой создаёт гармонию во всём внешнем мире. А потому будьте позитивны. Compliments и похвалы всегда истолковывайте как очередное доказательство Вашей позитивности. Вы всё делаете правильно, потому и получаете такие приятные оценки.

Забавно, но комплекс неполноценности тоже вызывается гордыней. Это неуверенность в своём ранге в человеческой стае и одно-

временно желание повысить его. Не будет ранга — не станет и комплекса.

Другое

Г15. Кто-то нарушает Ваши планы.

Например, просит Вас сделать что-то, а Вы в этот момент хотели заняться другим делом.

Вы раздражаетесь потому, что частично потеряли гибкость и приспособляемость. Вы окостенели. Вы забронзовели. Вспомните об этом и возблагодарите брата (сестру) за то, что он способствует восстановлению Вашей гибкости и приспособляемости. Измените Ваши планы. Либо спокойно и рассудительно объясните, почему Вы не можете сейчас их поменять, и найдите другое решение, удовлетворяющее всех. Выдержанно. Доброжелательно. Точно. Гибко.

Г16. Некто просит сделать что-либо, тогда как Вы пребываете в приятной лени.

Обязательно сделайте это. И не забудьте поблагодарить сестру (брата), которая помогает преодолевать Ваш крупный порок — лень. Если же стесняетесь поблагодарить вслух, то сделайте это хотя бы мысленно.

Г17. Обида на вещи.

Например, человек сердится на камень, который попался ему под ноги. * Или озлобленно стучит кулаком по телевизору, который не показывает. * Бьёт компьютер. * Рвёт бумагу.

Это гордыня. Это приступ гордыни, приправленной огромной дозой глупости. Как же так, вещи меня не слушаются!

Опомнитесь! Скорее опомнитесь! Прекратите эту несусветную глупость. Это же просто вещи. Они не могут быть виноватыми.

Г18. *Ошибочное отождествление.*

Бывает так: человек гневается из-за того, что некая «обида» нанесена не ему лично, а некой общности людей, к которой он себя причисляет. Например, болельщики злятся, когда об их кумирах говорят недостаточно почтительно. Мы склонны отождествлять себя также с нацией, страной, населённым пунктом, улицей, учебным заведением, мировоззрением, религией и т. п.

Это пример «наведённой» гордыни. Эти взгляды, эти оковы навязаны нам обществом, человеческой стаей. Свободный и счастливый человек не может быть стиснут такими узкими границами. Сколько бы особей ни входило в ту или иную стаю, она тем не менее остаётся лишь микроскопической частицей Мира. Свободный и счастливый человек принадлежит всему Миру, поэтому его место — за пределами всех стай. Или — во всех стаях (без единого исключения!).

Смешанные случаи

К примеру, Вы преподносите подарок, но не получаете ни горячей благодарности, ни даже простого «спасибо», а только критические замечания.

В этом случае сплелись: отсутствие ожидаемой реакции на Ваши действия и критика. Соответственно, надо анализировать его по пунктам Г6 и Г8.



Начиная со стр. 42, мы рассмотрели два вида причин, вызывающих гнев:

- 1) из-за «нарушения» чувства собственности;
- 2) вследствие гордыни.

Этим, к сожалению, перечень «оснований» для гневливости не исчерпывается.

7.3.3. Гнев из-за того, что нарушена осознанность действий (П.Д. Успенский).

Бывает такое: человек раздражается, когда замечает, что действует механически, машинально:

- а) он сам;
- б) кто-то иной.

Например, собеседник или сам человек отвечает как автомат — не вдумчиво, фактически не сознавая своих слов.

Почему человек вообще гневается в этом случае? — Вероятно, потому, что ему неприятно ощущать себя или другого механизмом.

Конечно, надо стараться жить пробуждённо, осознанно. Добиваясь сознательности в своих действиях, Вы перестаете быть рабом привычек и заложником вчерашнего дня.

Однако если это временно не удалось, если Вы заметили механистичность, то в раздражительности нет никакого толка. Надо отметить факт механистичности и в дальнейшем попытаться избежать этого. Такой подход более логичен и выгоден для Вас.

См. также п. 6.20 на стр. 39.

7.3.4. Гнев из-за того, что затронуты «запретные» темы, о которых Вы не хотите вспоминать. Это относится к словам, изображениям, прикосновениям и действиям.

Например, некоторые особи злятся, когда к их голове кто-нибудь притрагивается (такая реакция — чисто животный инстинкт).

Отдельные люди, имеющие физические недостатки, не любят, когда по отношению к ним используется слово «инвалид».

Встречаются индивидуумы, которые испытывают раздражение при виде обнажённого тела. И т. п.

Да, такие темы существуют. Запретные темы нередко протягивают свои щупальца из Вашего детства. И от них надо сознательно избавляться. Этого можно достичь двумя путями: анализом или многократным повторением запретного воздействия. Также может помочь профессиональный психолог.

К примеру, выяснилось, что Ваше запретное слово «гомосексуализм». Когда его произносят, Вы хотите не слышать его, Вы раздражаетесь.

1. Попробуйте разобраться, почему это происходит.

2. Повторите это слово вслух 100 раз, про себя 1000 раз и напишите его 100 раз.

Не всегда запретная тема обнаруживается в явном виде. Нередко она проявляется через какие-то ассоциации. В этом случае надо попытаться нащупать корень проблемы, найти подлинную занозу, а не фантомную боль.

См. также п. 6.23 на стр. 40.

7.3.5. Гнев из-за того, что нарушено какое-то другое положение вещей, которое Вы считаете порядком или справедливостью или даже просто привычным (обычным).

См. раздел 6 «Как справиться с гневом: общие принципы» на стр. 31. Можно особо выделить следующие доводы:

— какая Вам выгода от гнева;

— люди не ведают, что творят;

— все существа — братья и/или сестры;

— Вы не желаете судить ни людей, ни обстоятельства, ни процессы, ни позиции;

— вспоминайте о недостатках гнева и преимуществах спокойствия.



7.4. Что и как получено?

Далее будем анализировать причины возникновения гнева по такому параметру: «что и как получено?»

7.4.1. Не получил то, что хотел.

Например, комплимент. Или ответ на заданный вопрос.

А нужно ли Вам то, что не получено? Неужто оно надобно настолько, что ради него Вы идёте на разрушение своего физического тела, ускоряете приход смерти? (См. п. 6.6.1 на стр. 33.) Всё, что необходимо, у Вас уже есть (душа, внутренний мир). От остального не обязательно отказываться, однако не следует связывать получение его с такими потрясениями.

Неужели, если Вы будете превращать в развалины ум, тело и душу, Вы получите это, а в противном случае — не обретёте? Очевидно, что нет. Несомненно, что в спокойном и доброжелательном состоянии намного проще получить искомое, нежели в озлобленном либо обиженном.



И всегда остаётся вопрос: выразили ли Вы своё желание достаточно ясно и точно — так, чтобы его вполне однозначно поняли другие?

7.4.2. Получил то, что хотел. Но не так, как хотел.

Т. е. «нарушен» процесс.

Например, долго, не вовремя.

Или в сопровождении неподобающих слов либо жестов. И т. п.

То, что требовалось, получено. Мудрое существо удовлетворится этим. Ведь абсолютно не выгодно, глупо тратить бесценную энергию на гнев из-за процесса, который уже *завершён*! Повлиять на него невозможно, поскольку всё уже в прошлом! Отриньте эмоции, призовите на помощь разум. Постарайтесь стать мудрым (конечно, это тяжело).

Не беситесь из-за ранга в стае, прекратите быть животным, станьте *Homo sapiens*.

7.4.3. *Получил то, что не хотел получать.*

Например, «оскорбление». ● Раздражённый ответ. ● Не тот подарок, который ожидал на день рождения.

Опять-таки: то, что Вами получено, уже получено. Если его можно вернуть, то спокойно отдайте, сопроводив чёткими комментариями, разъясняющими причины возврата. Если же возврат неосуществим, то от гнева он возможным не станет. От раздражённости или обиды ситуация может только ухудшиться.

Обратите внимание: «оскорбление» вернуть невозможно. Его можно только принять (см. п. Г8 на стр. 51).

О гордыне см. п. 7.3.2 на стр. 43.

О недостатках гнева и преимуществах спокойствия см. п. 6.6 на стр. 33.

7.4.4. *Не хотел получать и не получил. Но впал в гнев из-за желания судить других.*

Например, раздражение из-за того, что молодые люди (старики, мужчины, женщины, дети, автомобилисты, продавцы, стюардессы, престижитаторы, воробьи, слоны, молекулы, галактики, яблоки, горы, чиновники и т. д., и т. п.) «неправильно» говорят (ходят, ездят, одеваются, поют, развиваются и т. п.).

Прежде всего осознайте, что Вы судите. Судите! Не имея к этому ни опыта, ни полномочий, ни таланта, ни нужды.

Какой Вам толк от этого судейства, особенно, если учесть, что оно никому не нужно и приводит только к гневливости?! Других же результатов оно не даёт! Это вредная трата Вашего времени и энергии. Это противоречит Вашей подлинной природе, которая есть Любовь.

Осознав, что Вы судите, немедленно прекратите это безобразие и мысленно извинитесь перед «подсудимыми» за Ваши неправомерные действия.

Каждое утро и каждый вечер повторяйте себе, что *Вы не желаете судить ни людей, ни обстоятельства, ни процессы, ни точки зрения. Ведь Вы не нуждаетесь в этом!*



7.5. Способы возбуждения гнева

7.5.1. Словами.

Надо стараться не придавать значения словам. «И брань, и похвалу приемли равнодушно».

Слова — это всего лишь слова и, конечно, надо взрастить в себе иммунитет и к дурным, и к ласковым сочетаниям звуков.

Со своей стороны, Вы ни при каких обстоятельствах не должны отвечать грубо или хамливо.

Когда Вы кричите на человека, а затем спрашиваете: «Ты что, не слышишь меня?», то знайте — он Вас действительно не слышал. Ведь в это время Ваш оппонент был чрезвычайно занят — он усиленно вырабатывал адреналин для того, чтобы отразить Вашу омерзительную атаку.

Никогда не говорите собеседнику злобные или резкие слова. Такие слова только усугубляют непонимание. Они создают стену между людьми.

Старайтесь говорить только мягкие и приятные слова. Речь должна быть лёгкой, а доводы весомыми. Не говорите громко.

7.5.2. Интонациями.

К примеру, обвинительные интонации часто провоцируют раздражение и даже злость.

7.5.3. *Мимикой и жестами* (снисходительная ухмылка, неприличные жесты и т. п.).

Как уже отмечалось, очень трудно справиться с гневом, вызванным *интонациями, мимикой и жестами*. Вероятно, потому, что в этих случаях происходит воздействие на древние секторы головного мозга, которые труднее поддаются волевому контролю.

Надо знать об этом.

Нужно следить за собой и за собеседником и в случае такого воздействия стараться говорить себе что-то вроде этого: *«Идёт атака на древние структуры моего головного мозга. Я понимаю это и не поддамся такой атаке»*.

Если же не удалось уловить момент начала атаки, то надо сказать себе эти слова хотя бы тогда, когда Ваш гнев утихнет.



Архиважно анализировать все случаи гневливости, раскладывая их по полочкам и стараясь тем самым преодолеть гнев в будущем.

7.5.4. Действием.

Ну что же, рецепт всем известен: если тебя ударили по правой щеке, то подставь левую щёку. Это, между прочим, прекрасный способ обуздания гордыни.

7.5.5. Бездействием.

См. п. Г2 на стр. 46.

7.5.6. Интерполяцией (предугадыванием).

Нередко случается, что причины для гнева нет. Однако человек находит её в будущем! И гневается наперёд за грядущие события и действия — те, которые ещё не произошли и, возможно, не произойдут никогда!

Например, Вы опаздываете на встречу и тем не менее заранее злитесь на своего товарища за его сердитые слова. Вы загодя придумываете оправдания себе и обвинения ему.

Живите сейчас, а не в будущем или в прошлом. Постарайтесь понять, что Вы гневаетесь на то, чего нет! Успокойтесь.

Проанализируйте ситуацию и спланируйте такие действия, которые в вероятном будущем помогут Вам обойтись без саморазрушения. У Вас есть все возможности, чтобы заблаговременно изменить грядущее в лучшую сторону!

И ещё. Нередко бывает так, что предугадывание будущих событий является чистой фантазией, исследованием гипотетических возможностей, игрой ума. Проверьте, не этот ли у Вас случай. И если это так, то немедленно прекратите эту опасную игру, приближающую Вашу смерть.

7.5.7. «Автогнев» («Самогнев»).

Гнев на самого себя также не имеет смысла. Он столь же разрушителен, как и гнев на других. Он невыгоден. Он убыточен. Он ускоряет приход смерти.

Проанализируйте свои действия так, словно их совершали не Вы, а кто-то совсем посторонний. Исследуйте их с внутренним спокойствием человека, который обсуждает не свои промахи, а огрехи близкого друга. Определите ошибки и спокойно наметьте пути их исправления. Извлеките уроки, и в дальнейшем Вы обязательно будете действовать более точно и правильно. И без гнева.

8. ПОБЕЖДАЕМ ГНЕВ: ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ

8.1. Классический метод: как только почувствуете близость гнева — считайте до 10, а ещё лучше до 100. При этом медленно и глубоко дышите носом, каждую цифру отсчитывайте на один выдох.

8.2. Если в разговоре или споре Вы чувствуете, что вот-вот взорвётесь — незамедлительно умолкните, прекратите этот разговор.

8.3. Если Вы ощущаете приближение гнева — откровенно признайтесь в этом. Честно скажите собеседнику: «Что-то я начинаю злиться, давай перенесём этот разговор». Такой подход обязательно поможет преодолеть гнев.

8.4. Мысли, эмоции (чувства) и позы (движения) взаимосвязаны. Поэтому, когда Вы ощущаете приближение гнева, немедленно смените позу. Сделайте десять наклонов или приседаний. Прогуляйтесь, длительная прогулка весьма способствует успокоению. Выпейте стакан воды. Умойтесь холодной водой. Или умойтесь горячей водой. Десять раз медленно скажите «Ом». Молитесь. Заставьте себя улыбнуться и удерживайте на лице улыбку 5—10 минут. И т. п.

8.5. Когда человек испытывает гнев, то температура его тела повышается. В частности, ладони становятся горячими (а в состоянии страха ладони холодеют). Можно попробовать каким-либо образом охладить руки: подставить под струю холодной воды, приложить к холодному предмету и т. п.

8.6. Если же у Вас появилась необоримая потребность громко заявить о своём гневе, то уйдите в помещение, где Вас никто не услышит. И кричите, кричите, кричите. Сделайте это перед зеркалом. Раздувайте, раздувайте свой гнев, так как это поможет вам разрядить его.

Не исключено, что Вы начнете смеяться над собой.

8.7. Физически многие люди обычно ощущают гнев в области груди. Поэтому сделайте себе массаж этой области (контактный или бесконтактный или мысленный).

Если же у Вас физические ощущения проявляются в другой области тела, то массируйте её.

8.8. Заведите себе камень спокойствия.

Это может быть галька или другой камешек, приятный на ощупь. Назовите этот минерал камнем спокойствия. Он содержит в себе бесконечное спокойствие, потому что так оно и есть. Попробуйте разгневать этот камень!

Всегда носите камень спокойствия с собой. Когда ощущаете приближение гнева, гладьте камень спокойствия, просите у него спокойствие и получайте безмятежность у камня. У него настолько много покоя, что он может делиться им не только с Вами, но и со всеми людьми, жившими во все времена. Припадая к этому источнику безмерного спокойствия, Вы, безусловно, станете невозмутимее и выдержаннее.

8.9. Можно вместо камня спокойствия (а лучше — наряду с ним) использовать другой предмет, напоминающий о разрушительности гнева и благотворности спокойствия.

Я, например, на своём рабочем столе с этой целью поставил изображение слога «Ом» в красивой рамке.



8.10. Старайтесь замечать начальные признаки гнева у Ваших собеседников. Если Вы их обнаружите, то обязательно попытайтесь погасить гнев.

Например, можно сказать примерно так: «Пожалуйста, не сердись на меня. Если я что-то не понимаю, то объясни мне подробнее. Давай разговаривать мирно. Давай не будем злиться и обижаться. Для этого нет никаких причин».

Если же гнев собеседника погасить не удаётся, если он разгорается, то надо немедленно прекратить общение и удалиться. Надо сделать это невзирая ни на какие обстоятельства.

8.11. Попробуйте взглянуть на происходящие события с другой точки зрения. Такая попытка обязательно поможет заглушить гнев.

Есть несколько возможных точек зрения:

❖ мысленно представить себя на месте другого человека (того, кто вызвал Ваш гнев). *При этом возникают чувства терпимости и снисхождения;*

❖ посмотреть на ситуацию взглядом постороннего независимого наблюдателя. *Будет видна глупость и микроскопичность предмета Вашей разгневанности;*

❖ прикинуть, какие оценки за эту ситуацию Вы поставили бы себе завтра или через месяц. *Также будет видна бессмысленность и мелочность Вашей разгневанности;*

❖ оценить, что произойдёт, если в данной ситуации Вы будете действовать противоположно тому, как намеревались. *Например, не будете грубить, а извинитесь (невзирая на свою правоту или неправоту).*

8.12. Стремитесь не делать ничего в гневе, дождитесь спокойствия.

Не питайтесь, не готовьте пищу, не пишите писем, не разговаривайте и т. п. до тех пор, пока ваша гневливость не утихнет.

Сказано: «Горе тебе, который подаёшь ближнему твоему питье с примесью злобы твоей» (Авв. 2, 15).

9. О РАЗНОВИДНОСТЯХ ГНЕВА

9.1. Самокритика, как правило, возникает из-за завышенных требований к самому себе. Успокойтесь. Нет никакой нужды терзать себя. Обычно вся проблема — в недостатке опыта, знаний или терпения. Завтра обязательно получится. В этом нет никакого сомнения.

9.2. Обида появляется, когда Ваше эго ощущает, что Ваше-му рангу в стае оказали недостаточно почтения (гордыня). Из-

бавиться от обиды можно путем размышления и, конечно, отказа от рангов в человеческой стае (см. стр. 43).

Обиды нужно анализировать по существу. Сами по себе они не часто бывают серьёзны. Обязательно проверьте, не преувеличена ли обида (что обычно и бывает)? Представьте, что обиду нанесли не Вам, а другому человеку. Что бы Вы ему посоветовали в этой ситуации?

9.3. Критика. Когда Вас критикуют, а Вы обижаетесь — это гордыня (см. Г9 на стр. 53). Смирите её.

Вам не следует критиковать других. В прямой критике нет никакого толка. В критикуемом она вызывает отторжение. Он просто не слышит Ваших слов. Он может впасть в обиду. Ответ на критику почти всегда одинаков: самооправдание и/или контратака на критика.

Критиковать не нужно. Надо чутко прислушаться к оппоненту и уже сообразно услышанному строить своё возражение. Дело не в том, что у Вас другое мнение, дело вообще не в Вас. Дело здесь в том, чтобы он сам нашёл истину (или то, что Вы считаете истиной) при Вашей мягкой помощи.

Сарказм, колкость, злые шутки — исключите их из Вашего стиля общения. Это худшие формы критики, в них нет никакого прока.

Навсегда откажитесь от критики и обвинений! Игнорируйте чужие недостатки и думайте только о достоинствах!

9.4. Раздражение — это то, с чем мы сталкиваемся наиболее часто. Поразительно, сколько нелепых поводов изобретает эго для того, чтобы создать в нас данную негативную эмоцию. И это притом, что в действительности не существует ни единого повода для раздражения!

Раздражение очень часто вызывается *неправильным образом мыслей*. Его и надо менять. Надо отчётливо понять, какая конкретно мысль привела Вас к раздражению. Эту мысль надо подвергнуть критическому анализу и, убедившись, что она

нелепа (так бывает всегда!), решительно отказаться от этой мысли и вернуться к спокойствию.

9.5. Рассерженность, злоба, хамство, агрессия, неистовство, ярость — это усугублённые формы раздражения. Это те печальные случаи, когда пожар был не погашен вовремя... Когда гнев утихнет, надо обязательно подвергнуть ситуацию суровому анализу (в частности, почему не удалось остановить разрастание гнева?) и сделать выводы для того, чтобы не допускать подобного в дальнейшем.

10. КАК ПРАВИЛЬНО ССОРИТЬСЯ

На начальном этапе борьбы с гневом, если ссоры пока что не удалось избежать, старайтесь, по крайней мере, соблюдать следующие основные правила.

10.1. Достаньте эту книгу и прочитайте этот раздел.

10.2. Никогда не спорьте на людях. Делайте это наедине.

10.3. Не используйте выражений и эпитетов, за которые позже Вам будет стыдно.

10.4. Стремитесь услышать оппонента, хоть это чрезвычайно трудно.

10.5. Избегайте обобщений. Не используйте слова «всегда» и «никогда»!

Никогда не говорите «никогда».

Навсегда забудьте слово «всегда».

10.6. Старайтесь не отклоняться от предмета спора. Сделайте ссору «однопредметной».

10.7. Не пользуйтесь спором в качестве предлога для оживления давно забытых обид.

10.8. Избегайте психологического анализа оппонента — не переходите на личности.

10.9. Будьте готовы к компромиссу.

10.10. Попытайтесь не попасть в «кольцо раздражения».

Нередко случается, что ссора закольцовывается: люди по три, пять, десять раз повторяют одни и те же обвинения и выслушивают одни и те же контробвинения. Бессмысленность всякой распри очевидна, но глупость заиклившейся свары особенно явственна. И это даёт надежду. Вырваться из разгоревшейся ссоры очень трудно, однако идиотичность закольцованной перебранки иногда становится видна даже разгорячённому уму. Если такое понимание произойдёт, то надо попытаться немедленно прекратить это «кольцо раздражения».

10.11. Попробуйте ссориться письменно.

Высказывайте свои претензии в письменном виде и просите отвечать тоже на бумаге. Ссора иссякнет очень быстро.

10.12. Помиритесь после ссоры как можно быстрее.

Будьте готовы извиниться, даже если Вы не виноваты (см. п. 6.18 на стр. 38).

11. ВЫСКАЗЫВАНИЯ

11.1. «Лишь того я назову верным возничим, кто сдерживает свой гнев, несущийся подобно стремительной колеснице; другие же, бессильные, только держатся за поводья» (Будда).

11.2. Святой Авва Дорофей, один из ранних христианских отцов-пустынников, учил так: «Что бы Вы ни делали, даже если это крайне неотложное и требующее большой внимательности дело, нельзя спорить и возбуждаться. Уверяю, что всё, что Вы делаете, будь оно великим или малым, — это лишь

одна восьмая часть проблемы, а вот сохранить спокойным своё состояние, даже если это приведёт к неудаче в выполнении задачи, — это остальные семь восьмых. Поэтому, если Вы заняты каким-то делом, вопросом, желая выполнить его наилучшим образом, то постарайтесь довести его до конца, что, как я уже сказал, составит одну восьмую проблемы, и в то же время постарайтесь сохранить своё состояние незатронутым, что составит семь восьмых. Но если выполнение Вашей задачи будет неизбежно связано с тем, что вы утратите равновесие и навредите себе или другому, вступая с ним в спор, то не следует, конечно, терять семь восьмых ради сохранения одной восьмой».

11.3. Передают со слов Абу Хурайры, да будет доволен им Аллах, что один человек попросил пророка, да благословит его Аллах и приветствует: «Дай мне совет».

Он сказал: «Не гневайся».

После этого тот несколько раз повторил свою просьбу, но каждый раз пророк, да благословит его Аллах и приветствует, говорил: «Не гневайся».

(40 хадисов имама ан-Навави: хадис 15 «Не гневайся, и ты будешь в раю».)

11.4. «Гнев гнездится в сердце глупых» (Еккл. 7, 9).

11.5. Каждая минута гнева лишает вас 60 секунд счастья (Автор не известен).

11.6. Тот, кто может заставить Вас гневаться, порабощает Вас (Автор не известен).

11.7. Ученик дзен пришел к Банкею и сказал: «Мастер, у меня неуправляемый характер. Как бы мне исправить его?» «Покажи мне свой характер, — сказал Банкей, — это звучит забавно».

«Прямо сейчас я не могу показать тебе, я не чувствую гнева».

«Хорошо, принеси, когда он появится у тебя».

«Но я не могу принести это. Это возникает неожиданно. И обязательно потеряю, пока донесу до тебя».

«В таком случае, — сказал Банкей, — это не может быть частью твоей истиной природы. Если бы это было частью тебя, ты бы в любое время мог показать это мне. Когда ты родился, у тебя не было гнева. Значит, ты получил его со стороны. Советую тебе в момент, когда он возникает в тебе, бить себя палкой до тех пор, пока твой гнев не выдержит этого и убежит. В следующий раз, когда почувствуешь гнев, беги вокруг дома семь раз, а затем сядь под дерево и наблюдай, куда девался гнев. Ты не должен сдерживать его, ты не должен контролировать его, ты не должен срывать его на другом».

12. ЕЖЕДНЕВНИК БОРЬБЫ С ГНЕВОМ

Выберите подходящие для Вас настрои. Или придумайте другие. Повторяйте их каждый день, утром и вечером.

Записывайте число случаев гневливости.

НАСТРОЙ № ____. Люди, существа и сущности! Простите мне за то, что я гневался на вас или вызывал гнев у вас. Сейчас во мне нет гнева и я уверен, что не будет его и впредь. Гнев ушёл из меня и следов не осталось. Я всегда спокоен, терпелив, доброжелателен и удовлетворён. И никто, и ничто не может поколебать этого состояния.

НАСТРОЙ № ____. Моя точка зрения не лучше всякой другой точки зрения. Мой порядок, моя справедливость, моя правда — это порядок, справедливость и правда для меня, а не для других. Никто не обязан следовать моему порядку, моей справедливости и моей правде.

НАСТРОЙ № ____ . Я не желаю судить ни людей, ни обстоятельства, ни процессы, ни позиции. И — самое главное! — я не нуждаюсь в этом!

[illegible][illegible][illegible]

13. ДНЕВНИК ПРОЯВЛЕНИЙ ГНЕВА

Записывайте каждый эпизод гнева с указанием того, что послужило поводом к вспышке, кто при этом присутствовал, что Вы при этом чувствовали, сколько времени продолжалась вспышка гнева (от момента возникновения до момента успокоения), как Вы реагировали. Также необходимо записать, что Вы чувствовали до эпизода.

Через несколько недель просмотрите записи — Вы увидите закономерности.

Пример.

Дата, время	<i>23.12.05, 17.30—17.35</i>
Кто присутствовал	<i>Визи.</i>
Форма проявления гнева	<i>Раздражённость.</i>
Моё состояние до эпизода	<i>Спокойное.</i>
Ситуация	<i>Дискуссия о пользе народных методов лечения. Я считаю, что польза огромная.</i>
Мои действия	<i>К счастью, удалось сдержаться и не нагрубить. Сверкал глазами.</i>
Что нарушено	<i>Выражено мнение, не совпадающее с моим.</i>
Что получено	<i>Не получил то, что хотел (т. е. немедленного и бесспорного согласия).</i>
Способ возбуждения гнева	<i>Слова.</i>

Длительность вспышки	5 минут.
Вывод	<i>Бессмысленная дискуссия, от которой в дальнейшем надо устраняться всеми силами!</i>
Как себя наказал(а)	<i>10 поклонов стоя на коленях (в одиночестве).</i>

Записывайте сюда.

Дата, время	
Кто присутствовал	
Форма проявления гнева	
Моё состояние до эпизода	
Ситуация	
Мои действия	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Длительность вспышки	
Вывод	
Как себя наказал(а)	

Дата, время	
Кто присутствовал	
Форма проявления гнева	
Моё состояние до эпизода	
Ситуация	
Мои действия	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Длительность вспышки	
Вывод	
Как себя наказал(а)	

Дата, время	
Кто присутствовал	
Форма проявления гнева	
Моё состояние до эпизода	
Ситуация	
Мои действия	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Длительность вспышки	
Вывод	
Как себя наказал(а)	

Дата, время	
Кто присутствовал	
Форма проявления гнева	
Моё состояние до эпизода	
Ситуация	
Мои действия	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Длительность вспышки	
Вывод	
Как себя наказал(а)	

Дата, время	
Кто присутствовал	
Форма проявления гнева	
Моё состояние до эпизода	
Ситуация	
Мои действия	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Длительность вспышки	
Вывод	
Как себя наказал(а)	

14. МОЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТИПОВЫХ СИТУАЦИЙ, ВЫЗЫВАЮЩИХ У МЕНЯ ГНЕВ

На основе дневника проявлений гнева (стр. 76) подготовьте этот перечень.

Описание ситуации	
Участники	
Форма проявления гнева	
Типичное время появления	
Типичная длительность	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Страницы в книге*	
Противоядие	
* Укажите здесь номера страниц, на которых размещены советы, полезные для данной ситуации.	

Описание ситуации	
Участники	
Форма проявления гнева	

Типичное время появления	
Типичная длительность	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Страницы в книге*	
Противоядие	
* Укажите здесь номера страниц, на которых размещены советы, полезные для данной ситуации.	

Описание ситуации	
Участники	
Форма проявления гнева	
Типичное время появления	
Типичная длительность	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Страницы в книге*	
Противоядие	
* Укажите здесь номера страниц, на которых размещены советы, полезные для данной ситуации.	

Описание ситуации	
Участники	
Форма проявления гнева	
Типичное время появления	
Типичная длительность	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Страницы в книге*	
Противоядие	
* Укажите здесь номера страниц, на которых размещены советы, полезные для данной ситуации.	

Описание ситуации	
Участники	
Форма проявления гнева	
Типичное время появления	
Типичная длительность	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Страницы в книге*	

Противоядие	
* Укажите здесь номера страниц, на которых размещены советы, полезные для данной ситуации.	

Описание ситуации	
Участники	
Форма проявления гнева	
Типичное время появления	
Типичная длительность	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Страницы в книге*	
Противоядие	
* Укажите здесь номера страниц, на которых размещены советы, полезные для данной ситуации.	

Описание ситуации	
Участники	
Форма проявления гнева	
Типичное время появления	
Типичная длительность	

Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Страницы в книге*	
Противоядие	
* Укажите здесь номера страниц, на которых размещены советы, полезные для данной ситуации.	

Описание ситуации	
Участники	
Форма проявления гнева	
Типичное время появления	
Типичная длительность	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Страницы в книге*	
Противоядие	
* Укажите здесь номера страниц, на которых размещены советы, полезные для данной ситуации.	

Описание ситуации	
Участники	
Форма проявления гнева	
Типичное время появления	
Типичная длительность	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Страницы в книге*	
Противоядие	

Описание ситуации	
Участники	
Форма проявления гнева	
Типичное время появления	
Типичная длительность	
Что нарушено	
Что получено	
Способ возбуждения гнева	
Страницы в книге*	
Противоядие	

* Укажите здесь номера страниц, на которых размещены советы, полезные для данной ситуации.

ШПАРГАЛКА

(Использовать при появлении гнева)

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ

-  Какая мне **выгода** от этого гнева?
-  Смогу ли я вспомнить об этом через месяц?
-  Не понижен ли у меня сейчас порог гнева?
-  Если понижен, то почему? (*Усталость, голод, болезнь и т. п.*)

КЛАССИФИЦИРУЙТЕ СВОЙ ГНЕВ И ПЕРЕЧИТАЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЧТО НАРУШЕНО:

- нарушено чувство собственности → см. стр. 42;
- нарушено чувство собственной значимости (**гордыня**):
 - «неправильные» действия → см. стр. 45;
 - «неправильные» слова → см. стр. 49;
 - «несправедливая» оценка → см. стр. 51;
 - «внутренние» причины → см. стр. 55;
 - другое → см. стр. 57;
- затронуты «запретные» темы → см. стр. 59;
- нарушена осознанность действий → см. стр. 59;
- нарушено другое → см. стр. 60.

ЧТО И КАК ПОЛУЧЕНО:

- ⊗ не получил то, что хотел → см. стр. 61;
- ⊗ получил то, что хотел. Но не так, как хотел → см. стр. 61;
- ⊗ получил то, что не хотел получать → см. стр. 62;
- ⊗ не хотел получать и не получил. Но впал в гнев из-за желания судить других → см. стр. 62.

СПОСОБ ВОЗБУЖДЕНИЯ ГНЕВА:

- словами, интонациями, мимикой и жестами → см. стр. 63;
- действием, бездействием → см. стр. 64;
- интерполяцией (предугадыванием) → см. стр. 64;
- «автогнев» («самогнев») → см. стр. 65.

Рустем

(Рустем Фауатович Галимзянов)

gnevanet@bk.ru

ПРЕОДОЛЕНИЕ ГНЕВА

Редактор *О.В. Галимзянова*

Компьютерная верстка: *Рустем*

Обложка: *Рустем*

Корректор: *Л.М. Демидова*

Сдано в набор 07.08.06. Подписано в печать 05.09.06.
Формат 60х84^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура «Dutch».
Печать офсетная. Объем 6 п. л. Уч.-изд. л. 6,23.
Тираж 500 экз. Заказ № 697.

Издательство «Эксперт».
450000, Уфа, главпочтамт, в/я 1530. Тел. (3472) 54-45-17.
Издательский № 26.

Отпечатано в издательстве «Мир печати».
450077, Уфа, ул. Аксакова, 45. Тел. (3472) 51-72-95.