

**РУШЕЛЬ БЛАВО**



**ВОЗЛЮБИ  
ГНЕВ СВОЙ!**

18+

# Рушель Блаво

## Возлюби гнев свой!

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63373343](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63373343)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

В новой книге автор рассказывает, как «приручить» свои гнев, ярость. Правильно «выпущенный» гнев улучшит здоровье, наладит отношения, заработает вам деньги! Автор говорит: «Свои чувства надо любить и грамотно с ними работать. Гнев – это же прекрасно! Это катарсис, очищение! Я научу вас работать с энергией и вибрациями гнева».

# Содержание

Наше здоровье и эмоциональный фон	4
Проблемы и их решение	7
Эмоциональный фон и его физиологическая проекция	13
Что такое гнев	19
Пирамида потребностей	21
Проекция гнева на пирамиду потребностей	24
Два пути гнева	32
Гнев и свойства темперамента	33
Как оценивать гнев	35
Манипулирование гневом	38
Проявление и подавление гнева	41
Проявления гнева не приветствуются	41
Гневный «выхлоп» физиологически необходим?	45
Диагностика гневливости	53
Конец ознакомительного фрагмента.	60

# **Рушель Блаво**

## **Возлюби гнев свой!**

### **Наше здоровье и эмоциональный фон**

Много лет я возглавляю Санкт-Петербургскую клинику Роялмед. Как потомственный целитель из рода Блаво, я приношу пользу людям тем, что даровали мне мои предки. Пациенты приносят мне свои проблемы – физиологические, психологические, моральные, а моя задача – эти проблемы решить. Вернее, даже не столько решить, сколько подсказать путь для их решения.

Каждому человеку самому по силам найти выход из ситуации, которая кажется поначалу безвыходной. Только вот часто сам человек этих сил в себе обнаружить не может. Тогда и прихожу на помощь я, показывая моим пациентам, как можно безвыходные ситуации не только превращать во вполне поддающиеся нашей власти, но и даже оборачивать себе на пользу. И если предки мои, целители из рода Блаво, по большей части предпочитали изгонять недуг прочь из тела и из души своего пациента, то я вышел на совершенно новый уровень: любой недуг (и неважно, физический он или же ду-

ховный) я стараюсь превратить в помощника человеку.

То есть моя позиция по отношению к людям, которые обращаются за помощью в клинику Роялмед и лично ко мне, базируется не тройном фундаменте. Во-первых, это гигантский опыт, накопленный моими предками и переданный мне. Во-вторых, мой личный опыт, мое образование, мои знания и умения, приобретенные в процессе жизни. В-третьих, это мои врожденные способности к исцелению хворей и то, что я всегда могу подсказать путь выхода из той или иной ситуации. Эти три составляющие успеха моего воздействия на людей не стремятся состязаться друг с другом, не исключают друг друга. Для меня они давно соединились в единую и целостную систему. И своим ученикам и последователям я стараюсь передать и доставшийся мне от предков багаж, и приобретенные мною навыки, и даже, когда вижу, что такая возможность есть, передаю что-то из данного мне от рождения. Способности тоже могут переходить от учителя к ученику.

Спектр наших трудов в клинике Роялмед весьма широк: от лечения и профилактики сугубо физиологических недугов до обучения решению задач, например, финансового свойства; от обращения к проблемам психологическим, к проблемам, скажем, личных страхов, до обращения к проблемам взаимоотношений в семье...

И все же ни я, ни мои коллеги не стремимся объять необъятное. Смешно было бы утверждать, что мы в состоянии ре-

шить любые затруднения, с которыми к нам приходят наши пациенты. Если бы это было так, то в мире бы очень скоро не осталось проблем вовсе. Не берусь оценивать такую возможность однозначно: с одной стороны, хорошо было бы жить без нерешенных вопросов, но, с другой стороны, в поисках их решения для многих и заключается смысл жизни.

# Проблемы и их решение

Плохо это или хорошо, но сегодняшний наш мир сверху донизу заполнен самыми разными проблемами. И лишь немногие из них поддаются разрешению. Но человек порою оказывается не в состоянии даже эту малую часть проблем решить для себя и для своих близких.

Довольно часто люди, только натолкнувшись на какое-либо препятствие, вместо того чтобы искать пути его преодоления, просто отходят, заранее признавая свое поражение. Более того, люди частенько даже не пытаются анализировать случившееся. Так уж устроено наше сознание, что мы, столкнувшись с проблемой, оказываемся не способны подвергнуть ее хотя бы незначительной рефлексии. А ведь рефлексия, анализ – это часто необходимое начало для преодоления препятствий. И получается, что порой мы сами заходя отказываемся решать свои проблемы. В результате нерешенные проблемы продолжают осложнять нам жизнь, а мы только горестно разводим руками: снова не везет, сколько ж можно...

Если придерживаться такого алгоритма, то так всю жизнь руками и проразводишь. Кому-то, возможно, это удобно. Но если вы испытываете дискомфорт от собственной инертности, то пора начинать действовать. Ведь любому из нас по силам найти в себе способности к преодолению целого ряда

препятствий.

Конечно, не все препятствия принципиально преодолимы. Но хотя бы попытаться понять степень их сложности — уж это-то точно нам по зубам.

Во многом моя деятельность и направлена на то, чтобы научить вас видеть, насколько решаема та или иная проблема, подвести вас к той черте, за которой начинается путь преодоления возникшей трудности.

## **Шаг первый: определяем, решаема ли проблема**

Помните: наши проблемы за нас никто решать не будет; на то они и наши. Мы сможем сделать свою жизнь лучше, если научимся отделять решаемые проблемы от тех, которые решить нельзя; если научимся определять, ситуация, в которую мы попали, безвыходная, или же выход может быть найден.

Как только мы научимся таким вот образом отделять зерна от плевел, мы сразу же и в жизни начнем ориентироваться по-новому. Например, сможем в ряде случаев просто не доводить стоящих перед нами проблем до стадии нерешаемости, сумеем еще на начальной стадии редуцировать ситуацию, грозящую обернуться безвыходной.

## **Шаг второй: ищем причину проблемы**

Следующим шагом нашей рефлексии в отношении самих себя может и должно стать умение находить причины возникающих проблем. Как только мы научимся этому, мы сможем верно строить свои отношения с теми фактами, которые приводят к трудным ситуациям – сможем при необходимости страховать себя от появления сложных проблем, устраняя и даже просто не допуская к жизни их причины.

Почему это важно? Хотя бы потому, что к сложной ситуации иногда приводит причина, в которой, как кажется на первый взгляд, нет даже малого повода к будущим трудностям; однако мы оглядываемся назад и видим, что поводом к случившемуся стало то, от чего мы и близко не ждали такого. Вот поэтому так важно и находить причины наших проблем, и уметь причины эти ликвидировать на корню.

### **Индуктивный и дедуктивный методы анализа проблем**

Итак, идеальный алгоритм решения проблем самого разного свойства, алгоритм, который я и мои коллеги стремимся передать нашим пациентам, основывается на анализе и предполагает два способа структурирования – индуктивный

и дедуктивный.

Индуктивный способ – это способ временной инверсии, базирующийся на анализе личного опыта. С него обычно приходится начинать решение той проблемы, которая уже возникла.

Схема тут такова: мы всматриваемся в появившуюся проблему и через ее анализ пытаемся понять, решается ли она. Если видим, что решается, то ищем путь решения. Таких путей обычно находится несколько, а значит, нам следует из задуманной парадигмы выбрать оптимальный путь. Когда выбор сделан, приступаем к движению по выбранному пути в сторону решения возникшей проблемы. Результатом применения индуктивного способа чаще всего оказывается редукция проблемы и возвращение человека к состоянию до момента возникновения проблемы. Однако уже при использовании этого способа можно наблюдать и более позитивные результаты. Такое случается тогда, когда итогом оказывается не возвращение к исходному состоянию (к состоянию до возникновения проблемы), а буквально выход на новый уровень: то есть человек, решивший проблему при помощи индуктивного способа, не возвращается к положению вещей, которое было до этой проблемы, а приходит в уже другую жизненную ситуацию, живет со знанием того, какая у него была проблема, как удалось ее решить и, самое главное, как теперь проблему такого рода или близкую удастся просто не допустить в свою жизнь.

Тем самым индуктивный способ структурирования становится выходом к способу более высокого уровня, способу дедуктивному. Дедуктивный способ строится на устранении проблемы еще до того, как она возникла, то есть на как можно более ранней редукции причины, способной привести к проблеме. Этот способ противоположен индуктивному, если оценивать их с позиции развертывания во времени. Индуктивный, напомню, строится на временной инверсии, как бы отсчитывает время назад: от проблемы (то есть следствия) к ее возникновению (то есть причине). Дедуктивный, напротив, прибегает ко всем известной физической хронологии, отсчитывая время от причины к следствию и занимаясь как раз устранением причины. Данный способ сложнее уже потому, что чаще всего должен быть основан на приобретенном в процессе реализации индуктивного способа опыте. Но важнейший плюс способа дедуктивного в том, что если все получится, то проблема просто не возникнет.

## **Феномен безвыходности**

Я охарактеризовал два способа решения проблем на уровне идеального алгоритма. Но, как известно, теория без практики не существует. Многолетняя же моя практика убеждает меня в том, что далеко не все проблемы можно решить вообще, тем более – далеко не ко всяким проблемам применим дедуктивный способ структурирования. Если кто-то

скажет вам, что поможет найти выход из любой ситуации, то не верьте такому человеку, ибо есть ситуации безвыходные. И таких немало.

# Эмоциональный фон и его физиологическая проекция

Принципиальная моя установка (к которой присоединяются и мои коллеги) сводится к тому, что мы указываем на пути решения только тех проблем, которые можно решить. И в дифференциации проблем на те, что можно решить, и на те, что решению не поддаются, мы основываемся не на интуиции, а на многолетнем опыте работы нашей клиники, на результатах проводимых нами многочисленных исследований, на наблюдениях над нашими пациентами.

В процессе изучения различных состояний человека мы пришли к фактически однозначному выводу о том, что физиология пациента, здоровье его, наличие или отсутствие тех или иных недугов **находится в прямой зависимости от эмоционального фона**. Поясню, что это значит. Все то, что принято называть эмоциями, лежит в сфере, в равной мере соприкасающейся как с душой, так и с телом. Сферу эту нельзя назвать пограничной, потому что, будь она где-то на рубеже тела и души, пришлось бы признать, что эмоции наши не там и не там – не в душе, но и не в теле. Но это отнюдь не так: наши эмоции как раз находятся одновременно и в душе, и в теле. Таким образом, эмоциональный фон носит во многом базовый характер для всего нашего организма.

Случается, что мы захворали и ищем причину хвори во

внешнем по отношению к нам мире, в воздействии среды на нашу физиологию. Как же мы удивляемся, когда не находим ее. И думаем: отчего же мы захворали, ведь причин к этому не было ровным счетом никаких? Оказывается же, что ищем причины мы не там – часто искать надо не в среде, окружающей нас, а в том, что принято называть эмоциональным фоном. Связь этого фона и состояния здоровья человека предельно ясна и прозрачна: эмоциональный фон во многом формирует такие важные сферы нашего внутреннего мира, как нервная система и психология, а эти сферы, как известно, являются базисными для всех прочих сфер, включая сугубо биологическую.

Скажем, человек слишком склонен к волнению по поводу и без повода. Например, ужасно волнуется, что опоздает на работу. При этом перед нами тот случай, когда ярких причин для волнения нет: начальство лояльно относится к опозданиям, на заработок это не влияет. Но если человек склонен волноваться, то тут никакие доводы действовать не могут – никогда вам не убедить такого человека в том, что не стоит себя накручивать, в том, что для настоящего волнения есть более подходящие поводы.

Сон человека, боящегося опоздать на работу, ближе к утру становится обрывочным, беспокойным – поминутно будет вскакивать он, чтобы посмотреть на часы, а заодно проверить заведен ли будильник. Когда же будильник прозвонит, то начнутся суматошные сборы, цель которых – не по-

терять ни секунды из того времени, что отведено на завтра, умывание, зарядку и одевание. Но все это еще цветочки по сравнению с тем, что начинает твориться на остановке в ожидании транспорта. Теперь волнение усиливается по той простой причине, что утренние сборы зависели только от самого человека, а тут вмешиваются и другие люди, и транспорт. Попытка попасть в автобус или в маршрутку становится в итоге тяжелейшим испытанием нервов. Но и тогда, когда человек уже находится внутри транспортного средства, волнение его не заканчивается, успокоение не наступает: даже торможения на светофорах и на остановках заставляют постоянно сверяться с часами, что уж тут говорить о стоянии в пробках. И весь парадокс в том, что чаще всего такой волнующийся человек на работу попадает вовремя, но попадает уже в таком состоянии, что в пору просить у начальства очередной отпуск.

## **Негативные эмоции и их следствие**

Нехороший эмоциональный фон, приводящий к беспричинному (или почти беспричинному) волнению не может пройти даром для организма. Первым следствием непременно будет невроз, который с большой долей уверенности будет сопровождаться уже не просто волнением, а самой настоящей фобией, апогеем коей окажется мизантропия, полное замыкание в себе. А вслед за этим придет и какая-нибудь

хворь из разряда чисто биологических: станет прихватывать сердце, начнут барахлить почки, печень зашалит... Да мало ли что может случиться, если не научиться вовремя разбираться со своими эмоциями, не заняться вплотную формированием собственного эмоционального фона! Мои многочисленные аналитические наблюдения над разного рода физиологическими недугами позволили в итоге сформулировать своего рода принцип: часто причина хвори находится в нас самих, и это – наши эмоции. А стало быть, научившись управлять эмоциями, мы в большой степени застрахуем себя не только от потенциальных неврозов и психозов, но и от недугов внутренних органов. И научиться этому можно. Моя задача в том и заключается, чтобы навести вас на путь, находясь на котором вы станете поистине королями собственного Я.

\* \* \*

Проделанная работа позволила начать работу над целой серией книг под общим названием «Академия управления эмоциями». Начало было положено исследованием феномена страха. И все, кто воспользовался этой книгой, отнюдь не были разочарованы, все читатели, попробовавшие на себе уникальные методики работы с самыми разными видами страха, смогли на деле убедиться, что даже такой эмоцией, порождающей весьма сложные виды фобий, можно управ-

лять. Не могу не признаться, что даже меня самого результаты той работы потрясли. Я как творец ожидал, конечно, позитивного результата, но настолько позитивного не предполагал даже я. Честно скажу, что та первая удача, победа, одержанная над страхами, и подвигла меня продолжить практические исследования в русле работы с иными видами эмоционального фона. И вторым после страха в этом ряду оказался гнев. На встречах с моими читателями меня часто спрашивают, почему именно гнев был выбран мною. И я обычно отвечаю так:

С самих давних времен человечество ищет для себя рецепт счастья. и многие философы, задумываясь над тем, как достичь этого самого счастья, убеждали и других и себя, что главным препятствием на пути к нему как раз и является наш гнев. И стоит только человеку перестать гневаться, как тут же жизнь его становится более спокойной, свободной и размеренной. Ну а разве не к этому стремятся многие из нас, понимая счастье как покой и волю. Они же возможны только там, где нет места гневу. Казалось бы, подави в себе гнев и будешь счастливым. Нет, все далеко не так просто уже потому, что подавленный гнев порою опаснее выплеснутого, ибо остается внутри нас и уже нами не контролируется. А значит, гнев надо не подавлять. Неужели выплескивать? – спросите вы. И не выплескивать. Надо свой гнев возлюбить и тем самым направить его себе на службу. Но как сделать так, чтобы гнев из помехи на пути к счастью сделался верным помощ-

ником? Об этом наша нынешняя книга.

# Что такое гнев

Современное понимание такой разновидности эмоционального фона, как гнев, в принципе не отличается от его словарных определений. Приведем три из них.

Первое находим в знаменитой энциклопедии Брокгауза и Ефрона: «Гнев, психолог., чувствование, аффект, характеризующееся стремлением сломить препятствие, которое понимается как испытываемая несправедливость. Гнев имеет большое родство со страхом и представляется реакцией против причины, возбуждающей страх. Гнев выражается в движениях и сокращениях мускулов, показывающих готовность напасть на противника. Деятельность сердца и кровообращения повышенная».

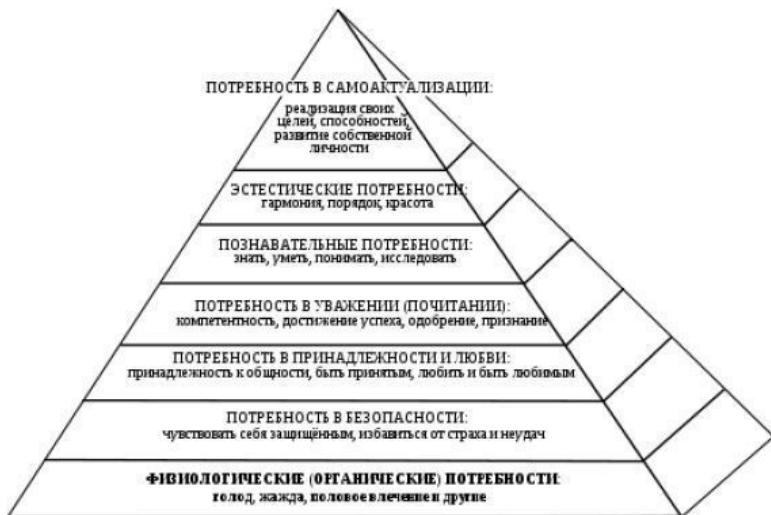
Второе – в не менее знаменитом «Толковом словаре» Ушакова: «Чувство сильного негодования, возмущения, раздражения». Третье дает «Библейская энциклопедия»: «Сильное, возбужденное состояние духа против ближнего, которое греховно или безгрешно, смотря по побуждению и по своей цели и степени». Именно последнее определение нам больше всего может пригодиться, ведь гнев наряду с гордыней, завистью, обжорством, похотью, алчностью и унынием (иногда вместо уныния западная традиция предлагает лень) входит в список семи смертных грехов в христианстве. На основе этого современная наука вырабатывает осо-

бые подходы в понятие гнева. Приведу краткое изложение наиболее актуальных на сегодняшний научный взгляд на гнев.

Начать хотелось бы с проблем языкового характера. Например, если считать гнев одним из смертных грехов, то придется признать, что фразеологическое сочетание «праведный гнев» является оксюмороном. Так ли это? Или в каких отношениях находятся друг к другу понятия гнева, бешенства, возмущения, вспыльчивости, горячности, негодования, раздражения, ярости? Один весьма авторитетный исследователь выстраивает такую систему: «...в основе гнева лежит чувство неудовлетворения какой-то человеческой потребности. Со временем оно может превратиться в недовольство. Если недовольство усиливается, то превращается в негодование и возмущение (это синонимы). Сильное негодование переходит в гнев, а крайняя степень гнева уже называется яростью». При желании можно согласиться с этим подходом, можно и поспорить с ним, но для нас важнее не столько разобраться в словах, сколько понять саму суть гнева.

# Пирамида потребностей

И пусть не покажется странным, но, как и в случае со страхом, уместно здесь обращение к знаменитой пирамиде человеческих потребностей известного американского психолога. Приведем ее с надлежащими комментариями (что, впрочем, уже делали, когда обращались к проблеме страха):



Человеческие потребности поделены на семь типов, которые расположены согласно существующей в нашем мире иерархии. Чем ниже ярус пирамиды, тем больше по коли-

честву людей, жаждущих реализовать свои потребности в данном ярусе. Так, нет людей, которые не желали бы, чтобы их физиологические потребности были реализованы, или же почти нет людей, не знающих потребности в безопасности. А вот людей, имеющих эстетические потребности или потребности в самоактуализации, очень немного относительно всего населения; это так называемые элитарные потребности. Вот все семь уровней по их иерархии в процентном (правда, очень приблизительном, округленном в большую сторону) соотношении: физиологические потребности – 100 %, потребности в безопасности – 93 %, потребности в любви, в принадлежности кому-либо или чему-либо – 81 %, потребности в уважении и почитании – 75 %, познавательные потребности – 65 %, эстетические потребности – 38 %, потребности в самоактуализации – 27 %. Примечательно и то, что верх пирамиды – три уровня, близких к вершине (познавательный, эстетический и уровень самоактуализации), автором разработки названы уровнями потребности в самовыражении или потребности в личностном росте. По мере удовлетворения тех потребностей, которые лежат на низших ярусах, начинают активизироваться и потребности более высокого уровня. Однако глупо было бы полагать, что у человека с удовлетворенными низшими потребностями потребности высшие навсегда вытеснят все остальное. мы можем на сытый желудок сходить в картинную галерею, но по выходе из галереи ничуть не удивимся, когда снова захотим есть.

Кроме того, наши потребности не находятся строго в той последовательности, которая задана в пирамиде, ведь у разных людей взаимное расположение потребностей может варьироваться; просто именно такое расположение ярусов наиболее устойчивое и частотное.

# **Проекция гнева на пирамиду потребностей**

Некоторые исследователи склонны в полной мере переносить уровни потребностей и на сущность человеческого гнева. Я хочу сразу сказать, что в данном случае не могу признать уровни пирамиды ключом к решению заявленной проблемы, но все же считаю не только возможным, но и нужным, опираясь на труды ученых, которые придерживаются строгого следования пирамиде потребностей во всем, конспективно обозначить соотнесение этих уровней с проблемой гнева. И мы рассмотрим сейчас это соотнесение в самом общем виде.

## **Физиологические потребности**

Гнев, спровоцированный голодом, жаждой, нехваткой времени на сон, повышенной температурой, умственной и физической усталостью, убыстренным темпом жизни. В основе такого гнева лежит обычно инстинкт самосохранения. Представьте себе ситуацию: жаркий летний день, человек шел долго по лесной тропинке, его все это время страшно мучила жажда; и вот этот человек отчетливо слышит журчание воды в роднике, человек подходит на звук; о счастье – это, правда, ключ со студеной водой; но возле него совсем

новая табличка с надписью: «Воду из ключа пить строго воспрещается – вода отравлена». Что сделает человек в такой ситуации? Однозначно предположить трудно. Но то, что он впадет в состояние гнева, в этом можно быть уверенным. Отберите у голодного еду и вы поймете, о чем я.

## **Потребности в безопасности**

Не редки случаи, когда ощущение собственной незащищенности рождает приступы гнева. Такова в общей сути оборонительная реакция нашего организма. Именно такова, например, природа гнева нашего современника, сидящего за рулем автомобиля в большом городе. Почти все время он находится в состоянии, близком к нервному срыву. И связано это с боязнью пострадать по вине нарушающих правила дорожного движения других водителей и пешеходов. В гневě водитель сигналист, выкрикивает из окна машины ругательства в адрес своих коллег. Все это помогает выплескивать гнев, но вынуждает гневаться других участников дорожного движения. Возникает, как часто бывает в таких случаях, цепная реакция, результатом которой становится общее состояние гнева на автомобильных дорогах всего мира. А причина этого – потребность в собственной безопасности на дороге.

## **Потребности в любви, в принадлежности кому-либо или чему-либо**

Гнев на этом уровне обычно провоцируется отношениями с близкими людьми или с людьми, которых гневающийся считает своими близкими, а те так не считают. Самое яркое проявление тут – это неразделенная любовь, смешанная с ревностью. Случай подобного рода легко представим: например, юноша влюблен безответно, а та девушка, в которую он влюблен, вполне счастлива с другим. Тут и проявляется гнев – и на удачливого соперника, и на несостоявшуюся возлюбленную, и на себя самого.

## **Потребности в уважении и почитании**

В этой части особого внимания заслуживают проблемы, связанные с работой, с карьерой. Один из самых показательных примеров – гнев подчиненного на начальника. Подчиненный считает, что начальник незаслуженно его обижает. В подчиненном накапливается гнев, который только в крайне редких случаях может быть выплеснут на начальника, чаще же всего страдают от этого гнева (помимо самого гневающегося, конечно) либо члены его семьи, либо те, кто находятся еще ниже на служебной лестнице. То есть перед нами

тот типичный случай, когда гнев подчиненного обращивается начальственным гневом. Такова еще одна сторона гнева, вырастающего из потребности в уважении. При этом гнев начальника может быть вызван самыми разными причинами от сугубо физиологических до возвышенно эстетических, но подчиненным от такого многообразия, согласитесь, не легче. Гневающемуся начальнику, впрочем, тоже. В ряду гнева, связанного с потребностями в уважении и почитании, можно еще упомянуть и гнев внутри семьи, часто провоцируемый в противостоянии как супругов, так и родителей с детьми; а можно поставить в это ряд гнев, порожденный отношениями, к примеру, милиции и граждан. Характерно, что в данной группе весьма часто гнев оказывается двунаправлен: начальник гневаётся на подчиненного, а подчиненный на начальника; отец на сына, а сын на отца; милиционер на нарушителя порядка, а тот на милиционера... Приходится признать, что тут противонаправленные векторы не только не редуцируются, а рождают удвоенную силу гнева.

## **Познавательные потребности**

И здесь, как это ни странно, находится место гневу. Человек стремится много знать, стремится, например, выучить иностранный язык. Учится на специальных курсах, старается, выполняет все задания. занятий не пропускает. Но так уж сложилось, что не одарен этот человек способностям к

иностранным языкам. Видит он, как другие раз от раза делаются в учении все успешнее, а он почти не продвигается в познаниях. Тогда и рождается гнев – гнев на соучеников, у которых получается лучше, гнев на учителя, гнев на себя. Корни же этой разновидности гнева лежат еще в детских годах, когда в школе учеба одним давалась легко, а другим с превеликим трудом. В основе же гнева, основанного на познавательных потребностях, лежит часто обида – как обида на себя неспособного к позитивному познанию, так и обида на тех, кто к такому познанию способен, то есть чуть ли не в чистом виде зависть рождает такого рода гнев.

## **Эстетические потребности**

Напомню, что потребности этого уровня соотносятся с двумя тенденциями: во-первых, потребность воспринимать произведения искусства, во-вторых, потребность творить искусство самому. Гнев же в обоих случаях оказывается связан с невозможностью реализовать эстетические потребности. А невозможность в свою очередь может быть обусловлена как внешними причинами, так и причинами сугубо внутренними. Внешняя причина гнева от невозможности реализовать потребность в восприятии искусства может быть такова: человек живет в маленьком городке, но ощущает потребность посещать театры и выставки; невозможность этого рождает гнев, адресованный и себе, и своему городу, и

жителям больших городов, то есть тем людям, для кого подобного рода проблем не существует. Внутренняя же причина носит несколько иной характер: человек видит, что его окружение ходит на выставки, на театральные спектакли, на поэтические вечера, на концерты классической музыки; человек тоже начинает делать то же самое, но при этом очень быстро приходит к выводу, что, во-первых, ничего не понимает в том, что видит и слышит, а во-вторых, совершенно не получает от всего этого удовольствия. Тогда-то и рождается гнев – на себя: за то, что не способен к эстетическому наслаждению, на других: за то, что способны к нему. Похожим образом обстоит дело и с гневом, возникающим при реализации потребности творить самому. Внешней причиной может стать здесь непонимание окружающими вашего творчества. Человек пишет стихи, показывает их близким, а те в один голос говорят, что стихи плохие. Тогда и появляется гнев – на себя, неспособного писать хорошие стихи; на других, неспособных понять ваших хороших стихов. Внутренняя же причина гнева тут еще сложнее: человек ощущает в себе острую потребность творить, но у него никак не получается делать это. Не берусь перечислять возможные причины, но общая суть может уложиться в такой вот пример: человек ощущает острую потребность в том, чтобы прекрасно танцевать; старается, учиться этому, но ничего у него не получается. Отсюда гнев на себя, гнев на более удачливых в данном плане – на тех, кто без труда осваивает искусство танца.

## Потребности в самоактуализации

Это уровень на пирамиде потребностей считается самым высшим, как бы доступным далеко не всякому. И гнев, соотносимый с данным видом потребностей, тоже можно признать высшей формой гнева. Основой тут оказывается личная рефлексия по поводу своего места в мире и отношения мира к себе. Согласитесь, что такая разновидность рефлексии свойственна отнюдь не всем в нашем мире, скорее – это участь избранных, прерогатива элиты. И чем более высокого мнения о себе человек, тем сильнее степень гнева его в том случае, когда человек это видит, что место, отведенное ему в мире, явно ниже чем то место, которое он по своим способностям, как ему кажется, заслужил. И это совсем не обязательно профессиональная или даже творческая деятельность. Это может быть именно социальный аспект. Человек считает, что его место в шикарном вилле на берегу теплого моря, а живет на Севере в однокомнатной квартире. Тогда и возникает гнев: на тех, кто живет на виллах близ южных морей; на себя, живущего не там, где следует жить человеку таких способностей... Не буду развивать эту тему иными примерами. Полагаю, что и так понятно, о чем речь. Действительно, есть люди, полагающие, что достойны большего, чем имеют. Такие мысли способны породить гнев, в основе которого будут, как нам уже встречалось, зависть к другим

и обида на себя.

## Два пути гнева

Итак, причины гнева и уровни его реализации в зависимости от потребностей человека могут быть весьма различны. Однако мы с вами смогли убедиться, что все это многообразие укладывается в два вектора гнева, в два пути, по которым он может быть направлен. Первый путь – гнев направлен на себя, то есть внутрь. Путь второй – гнев направлен на других, то есть во внешний мир. И один вектор не только не исключает другого, но и усиливается другим вектором.

# Гнев и свойства темперамента

Многообразие же причин гнева в очередной раз убеждает нас в тотальности и даже в массовости этого явления человеческой природы. Однако убеждаемся мы и в том, что гнев в разной степени присущ разным людям. Первейшим же показателем актуализации степени гнева следует признать темперамент человека.

Со школы мы помним, что темпераменты, один из которых мы получаем от рождения, делятся на четыре типа: сангвиники, холерики, флегматики, меланхолики. Обладатели какого типа темперамента имеют повышенную предрасположенность к приступам гневливости?

Приходится признать, что гнев более всего присущ холерикам, а менее всего – флегматикам. В древности люди полагали, что к гневу склонны те люди, в организме которых в избытке присутствует желчь, то есть раздражительность, злоба, гнев возрастают тогда, когда случается выброс избыточной желчи в организме.

Уже в новейшее время самим академиком И. П. Павловым было доказано, что все эти качества зависят от специфики устройства нервной системы. У холериков это устройство такого, что рассогласованными оказываются часто процессы торможения и возбуждения, а у флегматиков, напротив, эти процессы соразмерно уравновешены, потому флег-

матики фактически несклонны к вспышкам гнева, а у холериков состояние гневливости чуть ли не естественное состояние организма. Но как в таком случае быть с отношением к гневу сангвиников и меланхоликов? Сангвиника следует признать носителем среднего темперамента, а значит, и склонность сангвиника к гневу будет носить, условно говоря, «средний» характер: без особого повода сангвиник не будет гневаться, гнев его, если уж возникнет, то не будет долгим, но и раскаяние за гнев не будет носить характер тотального посыпания головы пеплом, заламывания рук и рвания на себе волос. Другое дело меланхолик. не меньше холерика склонен он к гневу, только если у холерика гнев направлен преимущественно на внешний мир, то у меланхолика превалирует вектор, стремящийся в мир внутренний. Проще говоря, холерик в большей степени гневается на окружающих, тогда как меланхолик на себя. И для полноты картины: флегматик практически не гневается, а гнев сангвиника в равной степени распространяется на оба мира – и на внешний, и на внутренний. Вспомним в этой связи все то, что говорилось о специфике направленности гнева применительно к разновидностям человеческих потребностей. И если обобщать, то получается, что возникновение, развитие и специфика гнева в плане векторной направленности зависят от того, к какому типу потребностей можно его отнести, и от того, обладатель какого темперамента гневается.

## Как оценивать гнев

Мы с вами пока не ответили на вопрос, как все же оценивать гнев. С одной стороны, гневаться свойственно многим людям, а с другой – гнев признан, как я уже сказал, одним из самых страшных грехов. В этой связи вспомним знаменитую «Божественную комедию», написанную итальянцем Данте Алигьери еще в XIV веке. Напомню, что первая из трех частей дантовской поэмы показывает представления об устройстве ада, который поделен на девять кругов согласно дифференциации по степеням греховности. Чем ниже круг, тем страшнее грех и мучительнее наказание. И если в первом круге томятся те, кто не грешил, но и не был крещен, то в самом нижнем, девятом круге обнаруживаем носителей самого ужасного греха – предательства. Где же на этой шкале пороков находятся гневные? Они оказались в пятом круге; ниже, чем сладострастники, чревоугодники, скупцы и расточители, но, разумеется, выше еретиков, насильников, воров, убийц... Вот как Данте описывает то наказание, что несут гневные в пятом круге ада:

Угрюмый ключ стихает и растет  
В Стигийское болото, ниспадая  
К подножью серокаменных высот.

И я увидел, долгий взгляд вперяя,

Людей, погрязших в омуте реки;  
Была свирепа их толпа нагая.

Они дрались, не только в две руки,  
Но головой, и грудью, и ногами,  
Друг друга норовя изгрызть в клочки.  
Учитель молвил: «Сын мой, перед нами  
Ты видишь тех, кого осилил гнев;  
Еще ты должен знать, что под волнами

Есть также люди; вздохи их, взлетов,  
Пузырят воду на пространстве зримом,  
Как подтверждает око, посмотрев.

Увязнув, шепчут: «В воздухе родимом,  
Который блещет, солнцу веселясь,  
Мы были скучны, полны вялым дымом;

И вот скучаем, втиснутые в грязь».  
Такую песнь у них курлычет горло,  
Напрасно слово вымолвить трудясь».

Как видим, позднее средневековье оценивало гнев как страшный, смертельный грех, заслуживающий самого сурового наказания – гневные, как и в жизни земной, продолжают в свирепой ярости обижать себе подобных, проводят вечность за банальной дракой. Почему столь негативно средневековый человек оценил грех гневливости?

Я полагаю, потому, что видел наглядной, к каким поступкам, к каким последствиям может гнев привести. Сам по себе, вероятно, гнев не так уж и страшен, но то, чему гнев может послужить причиной, бывает порою крайне ужасающим. В гневе царь Иван IV, прозванный Грозным, убил своего сына. А сколько преступлений совершается в гневе на так называемой бытовой почве! Небольшая ссора из-за гнева может привести к тому, что друг может убить друга, брат брата, сын отца, жена мужа... Достаточно взглянуть на сводки криминальных происшествий, чтобы сразу составить для себя общую картину тех преступлений, в основе которых лежал гнев. И тут уже не важно, стали ли причинами гнева пьянство, бедность, глупость или еще что-то; важно, что в гневе люди оказываются способны убивать себе подобных. Мне могут возразить, что я привожу крайние примеры, что далеко не всегда последствия гнева столь кошмарны. Это правда. Но легче ли от такой правды тем, кто страдает от гнева других людей? Легче ли тем, кто в гневе способен совершить преступление, а потом раскаиваться в том, последствия чего необратимы? Да, гнев опасен и для окружающих, и для тех, кто склонен к гневливости. Опасен не только по последствиям, но и потому, что в состоянии гнева человек не может полностью владеть собой, не может себя контролировать. Будто кто другой руководит человеком, пока тот находится в гневе.

# Манипулирование гневом

Не менее важно, что и собственно приход гнева человек не может контролировать. Кажется порою, что без всяких на то причин вспыхивает в нас что-то. Тут же мы и теряем власть над собой, ругаемся, сердимся, а нередко и даем волю рукам. Зная склонность того или иного человека к гневу, кто-то другой может этим человеком управлять: в подходящий момент выводить его из себя и тем самым выставлять его перед всеми в самом неподходящем и неприглядном свете. Вот показательный пример. Подчиненный желал во что бы то ни стало подсадить своего непосредственного начальника, чтобы занять его место. Для этого нужно было опозорить начальника перед генеральным директором. И подчиненный сделал это, сыграв на излишней вспыльчивости своего начальника, с которой не раз сталкивался. Пока начальник читал головой отчет перед большим собрание и перед самим генеральным, сидящим с прочим высоким руководством в президиуме, подчиненный громко что-то шептал своему соседу. Отвлекаясь на шепот, докладчик стал сбиваться, стал бросать грозные взгляды на шепчущегося, но тот не унимался. И тогда начальник сорвался, перестал владеть собой, вышел из себя и, покрасневшись, принялся бранить нахала прямо в микрофон. Нужный эффект был достигнут, манипулирование состоялось на все сто процентов. И имело

для начальника весьма печальные последствия – генеральный директор объявил ему строгий выговор и перевел на службу в другое подразделение на должность, зарплата на которой была ниже, чем на прежней должности. Впрочем, справедливости ради нельзя не сказать, что и провокатор-карьерист не только не достиг своей цели, но и пострадал крайне существенно – был уволен с работы после директорского разбирательства инцидента.

Между тем, имели место и случаи, когда доведение до гнева приводило манипуляторов к достижению поставленной цели. Вот пример такого рода. В коммунальной квартире одна супружеская пара очень надеялась, что комната их соседа отойдет в будущем им. Но ведь сосед жив и здоров – как тут быть? Не долго думая, муж стал с завидным упорством провоцировать беднягу-соседа – задевать его плечом в коридоре, грубить, бросать вслед обидные слова. Делалось все это с явным знанием дела – сосед слыл человеком вспыльчивым, легко выходящим из себя, способным на гнев без особого повода. И как-то раз случилось так, что сосед не выдержал очередного хамства и нанес грубияну удар по голове. Стоит ли говорить, что медицинская экспертиза засвидетельствовала многочисленные побои, милиция задержала горячего драчуна, а суд приговорил его к тюремному заключению. Комната же гневного соседа отошла к супругам-провокаторам. Вот образец прямого вреда, который может нанести гнев.

Думаю, что все, сказанное выше, в полной мере убедило вас в одном – с гневом надо что-то делать, нельзя оставлять гнев на хозяйстве в нашем организме, нельзя позволять гневу становиться властителем над нами и помощником для врагов-манипуляторов. Так что же делать? Подавлять гнев? Стремится к его истреблению? На деле все обстоит не так просто, ибо редукция гнева и тем более уничтожение его ни в коей мере не могут считаться оптимальными способами выхода из сформировавшегося положения. Моя задача далее – поделиться с вами уникальными методиками работы с гневом. Но еще прежде позволю себе ответить на вопрос, почему гнев не стоит подавлять, почему нельзя гнев держать в себе?

# Проявление и подавление гнева

## Проявления гнева не приветствуются

В человеческом обществе с очень давних пор сложилось своего рода общее представление, согласно которому публичное проявление гнева считается актом крайне непристойным. Вспомните приведенный выше пример о том, как громкий шепот в зале вывел из себя докладчика. Полагаю, многим моим читателям знакома ситуация учителя, гневающегося на нерадивых учеников, или ситуация, когда рассерженный милиционер пускает в ход резиновую дубинку. А ведь и учитель, и милиционер в такого рода случаях заняты тем, что выпускают наружу свой гнев, то есть не стремятся его сдерживать. Так что же лучше – выпустить гнев или сдержаться? Сразу спешу сказать, что тут можно было бы выбрать одну из двух крайностей, если бы только обе они не имели в себе ярко выраженных минусов. Давайте разберемся для начала в том, почему не стоит выпускать гнев. Точнее сказать, почему не стоит бесконтрольно выпускать гнев на объект, этот гнев породивший. Ответ здесь кроется как раз в том самом общественном представлении о гнев. Веками сложилось так, что излишне горячий человек, человек, который не может сдержать себя даже тогда, когда это необхо-

димо, вызывает осуждение со стороны других людей.

А в новейшее время стала популярна еще более изощренная форма унижения гневного, нежели осуждение, – над гневающимися, точнее, над теми, кто гнев не может сдерживать, открыто смеются. Смех выступает способом нанесения невоздержанным в проявлениях ярости обиды, которой по силам породить новую вспышку гнева. А дальше цепная реакция провоцирует еще больший смех, что еще пуще унижает гневного. Вспоминается один случай такого общественного осмеяния гнева, «прославивший» гневливого беднягу на всю страну. Самодеятельный театр с большими, правда, амбициями представлял очень вольную трактовку шекспировского «Гамлета». Почти с самого начала немногочисленные зрители, пришедшие на премьеру, стали в голос возмущаться такой вольностью. И тогда актер, игравший заглавную роль, не сдержался и разразился гневным и отнюдь далеким от литературного языка монологом в адрес зрителей. Беда же была в том, что спектакль снимало телевидение. Буквально на следующий день сразу несколько каналов показало случившееся, затеяя нецензурную брань гневного актера соответствующим пиканьем и преподнося случившееся как факт комического свойства. Однако амбициозному и уже немолодому актеру пришлось на этом свою карьеру в театре, пусть и в самодеятельном, завершить. Причина, как вы понимаете, в том, что вспышка его бесконтрольного гнева стала достоянием общности, а общность через смех осудила

и гнев, и его носителя.

Не редки и случаи, когда учителя, не совладавшие со своими эмоциями, вынуждены были уходить из школы. Такое случилось не только с молодыми педагогами, оказавшимися в системе образования случайно, но и с учителями, отдавшими школе не одно десятилетие своей жизни. Наставал момент, когда заслуженный и всеми уважаемый учитель вдруг не выдерживал хамства, наглости со стороны представителей подрастающего поколения и срывался; срывался даже не словом, что могло бы быть как-то редуцировано, а срывался на самое настоящее рукоприкладство: бил ученика. Последствия были вполне предсказуемы – заявление по собственному желанию и практически полное отсутствие шансов вновь оказаться на некогда любимой работе. Причина же столь жестких результатов случившегося кроется в социальном стереотипе отношения к гневу, то есть к выработанным в обществе поведенческим критериям, согласно которым бесконтрольно выплескивать свой гнев считается недостойным, неприличным. Вспомните, чему нас в данном ракурсе учили семья и школа: если вас пытаются вывести из себя, смириться с мыслью, что это провокация и не поддавайтесь; даже если вам очень хочется высказаться в ответ, физически или словесно дать отпор, не делайте этого; будет лучше, если вы себя сдержите. Действительно, если кто-то хочет вас обидеть, вызывая в вас гнев, то не давайте повода обидчику торжествовать, ибо вызванный им гнев и будет его

торжеством. И христианская религия, и русская классическая литература в ряде своих образцов призывает нас с вами к смирению. А смирение – не что иное, как подавление в себе потенциальных вспышек гнева. Таким образом, социальные отношения предполагают, что в ответ на провокацию, целью которой является вызов в нас гнева, мы должны смолчать, смиренно потупить взор, впасть в состояние спокойствия и даже апатии. Да, это безусловно унизит провокатора и возвысит нас в глазах общества, ведь сдержанность всегда в почете в мире людей. Только вот не пострадает ли наше здоровье от того, что гнев не найдет выхода?

# Гневный «выхлоп» физиологически необходим?

Итак, у проблемы проявления гнева есть другая грань. Если общество требует от человека смирения, то физиология столь же категорично требует выхода эмоциям и гнев в том числе. Естественен в таком случае вопрос: если мы не будем сдерживать свой гнев, то не приведет ли это к вседозволенности? Склонные к гневливости люди найдут физиологическое оправдание тому, что будут срывать на каждом встречном и поперечном. Разумеется, здравый смысл подсказывает нам, что такого допускать не следует. И дело тут не в общественных стереотипах, а в самых элементарных нормах и правилах жизни в мире людей, нормах и правилах, созданных не ради красного словца, а на основе наших с вами потребностей в том, чтобы наша жизнь и жизнь вокруг нас сделалась комфортней.

Судите сами, что было бы, если бы гнев можно было выбрасывать, не сильно заботясь о последствиях. В трамвае вы случайно наступили на ногу другому пассажиру. Вы немедленно извинились, как положено в таких случаях – с видом глубокого сожаления улыбнулись. Человек самый обыкновенный, нормальный примет ваши извинения, скажет «ничего страшного» и улыбнется в ответ. Человек, склонный к повышенной гневливости, может поступить двояко. Либо

такой человек постарается сдержать себя, сделает вид, что принял извинение, но тем самым свой гнев только загонит внутрь, а потом выплеснет его, как только сил сдерживаться больше не будет. Либо склонный к гневу человек вопреки всем приличиям и правилам и глубоко наплевав на ваши извинения устроит скандал прямо в трамвае: раскричится, расшумится, а, возможно, и руки распустит.

Какой из двух вариантов развития событий лучше? Согласитесь, что оба случая далеки от поведенческого идеала. Первый случай отнюдь не безупречен с точки зрения самой обычной физиологии – искусственное сдерживание гнева, во-первых, дурно влияет на состояние целого ряда жизненно важных органов гневливого человека; во-вторых, переполнение организма клетками гнева может наступить в крайне неподходящий момент, случиться в такой ситуации, когда положение гневающегося может существенно усугубиться. Второй случай, без сомнения, страшен не только в аспекте общественного осуждения гневающегося человека, но и в том аспекте, согласно которому распускающий язык и руки в транспорте человек может нарваться на себе подобного, на столь же, а то и в большей степени гневливого; тогда сложно будет избежать и сугубо физического столкновения двух схожих темпераментов и поведенческих моделей.

## Примеры «выхлопов»

Вспомним в этой связи русскую классическую литературу. Все помнят со школьной скамьи, что в пьесе Островского «Гроза» есть такой персонаж Савел Прокофьевич Дикой, отличающийся бурным характером, способный выбрать ни за что ни про что кого угодно. «Уж такого-то ругателя как наш Савел Прокофьич, поискать еще», – говорится о Диком в пьесе. Стоит признать, что это весьма яркий тип гневного человека. Но вспомним и тот факт, что, по рассказам жителей города Калинова, в котором разворачивается действие «Грозы», как-то раз на волжском пароме Дикой нарвался не еще более гневливого человека – какого-то офицера – от которого получил должный отпор и вынужден был смирить свой гнев. Впрочем, потом Савел Прокофьевич без труда отыгрался на своих домочадцах, выплеснув на них спрятанный было гнев.

После такого примера из классики позволю себе привести примеры из жизни пациентов клиники Роялмед. Сначала расскажу о том негативном воздействии, какое может оказывать искусственное сдерживание гнева, осуществляемое без специальной подготовки, потом – о наглядных последствиях гнева несдержанного. Сергей Геннадьевич, тридцатидевятилетний слесарь шестого (то есть самого высшего) разряда рассказал, обратившись ко мне за консультацией, что

уже давно научился сдерживать свое гнев. Сергей Геннадьевич буквально убирал в себя клетки гневливости, как только жизнь давал повод к их активизации во внешний мир. Для этого мужчина вырабатывал в себе смиренной состояние, близкое к апатии. Из года в год выходил из напряженных ситуаций Сергей Геннадьевич при помощи ухода в себя, иногда, оставшись наедине, позволял себе немного поплакать, но это было то единственное, что хоть как-то выводило клетки гнева наружу. Большой же частью клетки эти скапливались в организме. Мужчине нет сорока, а он стал замечать, что возникли проблемы сразу по нескольким физиологическим фронтам: желудочно-кишечный тракт и опорно-двигательная система перестали работать идеально, а ко всему прочему стала вдруг подводить память. Благодаря обращению в клинику Роялмед Сергей Геннадьевич понял глубинные причины происходящего – небывалое скопление клеток гнева, таким вот своеобразным способом – через воздействие на внутренние органы – напоминающих о своем существовании. Несложные методики, специально разработанные в моей клиники, позволили клетки гнева вывести из организма и обеспечить невозможность их дальнейшего скопления во внутренних органах. В итоге и проблемы со здоровьем благополучно разрешились.

Другой пример, с которым мне в процессе практики пришлось столкнуться, относится к сфере так называемого медленного сдерживания гнева, то есть к тем случаям, когда в

ситуации вызвавшей гнев человек сдержался, но очень скоро, при первом удобном случае гнев выплеснул (так было, напомним, у Дикого после встречи с офицером на волжском пароме). Изложу ситуацию, которая наглядно говорит о прямом вреде медленного сдерживания гнева. Евгений (студент, 23 года) поссорился с одноклассниками по какому-то пустяковому поводу, который сам потом даже и вспомнить не мог. Хотел было накричать на своих товарищей, потому что все внутри закипало от злобы на них, но что-то в душе Евгения подсказало, что делать этого не следует – ведь тогда юноша окажется посмешищем для сверстников. Евгений просто развернулся и ушел, спиной своей давая понять, что он выше всякого рода склок. И уже на входе в метро случилось так, что турникет почему-то захлопнулся сам собой именно в тот момент, когда Евгений, опустив жетон, хотел проследовать внутрь станции. Вот тут-то так, казалось, умело сдержанны совсем недавно гнев и вышел наружу: рассерженный студент пнул со всей злости по турникету и громко выругался. На беду случился рядом наряд милиции. Опускаю подробности, скажу, что столь не к месту явившийся приступ гнева вылился для Евгения в привлечение к административной ответственности за хулиганство в общественном месте. Итак, сдерживать гнев бывает крайне опасно и в плане физиологическом, и в плане социальном. А не сдерживать гнев? А давать ему волю тотчас же по мере его провоцирования? И это тоже весьма опасно в различных аспектах. Вот весь-

ма наглядный пример, случай, о котором мне рассказал одна моя сотрудница, ставшая свидетельницей случившемуся. Дело было несколько лет тому назад в очереди в железнодорожную кассу перед началом периода летних отпусков. Одна дама средних лет так долго мучила кассиршу требованиями того, какое у нее должно быть место, за какую цену, в каком вагоне и поезде, который должен был уходить тогда-то и тогда-то, а приходить в еще более точный срок, установленный покупательницей билета, что кассирша сорвалась. К чести ее надо сказать, что добрых двадцать минут она держалась; старалась не вмешиваться и очередь. И все же молодая кассирша не выдержала – накричала на даму-покупательницу. И к чему это привело? К тому что в ответ и девушка в кассе, и очередь, и все, кто был рядом, услышали от дамы такое... Вскоре в перепалку вступили и другие люди: кто-то занял позицию кассирши, кто-то покупательницы; здание железнодорожных касс буквально переполнилось выхлопами гнева. Моя сотрудница, ставшая свидетельницей этого неприглядного проявления природы человеческой, не стала дожидаться какого бы то ни было исхода, а удалилась из помещения. Но мы с вами можем быть уверены – ссора в кассе уж точно не закончилась ни чем хорошим. Все эти случаи я привел не как уникальные, а, скорее, как типичные.

Именно типичность такого рода примеров и позволяет мне сделать промежуточный вывод относительно возможных последствий гнева: ни один из перечисленных вариантов того, как ведет себя человек, склонный к гневу, не может считаться удовлетворительным. И искусственное сдерживание гнева, и его неконтролируемый выход наружу далеко не безопасны для нас с вами и в плане физиологическом, и в плане социальном.

Что же делать? Ведь принятие данного тезиса может привести к признанию в том, что нет смысла что-либо противопоставлять гневу. А раз так, что нам с вами ничего не останется, как смириться с наличием гнева и продолжить антиобщественную и в прямом смысле болезненную практику либо искусственного сдерживания, либо неконтролируемого выхода.

Но мы не привыкли отступать! Согласитесь, но даже на уровне элементарной логики выход где-то рядом – не так ли? Что если человек способен контролировать и сдерживание гнева, и его хранение в организме, и его выход как раз в тот момент, когда это предельно безопасно для всех?

На положительном ответе на данный вопрос и строится та уникальная методика, которая предлагается вашему вниманию в этой книге. Методика, разработанная в клинике Роял-

мед, научит вас контролировать свой гнев, подчинять себе все формы его проявления и консервации на всех стадиях его существования. А общий результат будет заключаться в решении целого проблем: благодаря умению управлять гневом вы существенно поправите свое здоровье, осуществите профилактику возможных недугов, наладите отношения в семье и на работе либо не позволите им в грядущем расстроиться, утвердитесь в обществе и самоутвердитесь, улучшите свое материальное положение. Столь обширный список из разных сфер нашего бытия отнюдь не рекламный ход. Просто все перечисленные проблемы оказываются при их выявлении подчинены тому самому эмоциональному фону, о котором я говорил в самом начале книги. Ведущей же линией этого эмоционального фона и является так называемая линия гнева. Таким образом, научившись управлять гневом, мы тем самым наладим наш эмоциональный фон и реально решим целый ряд важных проблем. И еще одно принципиальное вводное замечание. Мы с вами воспитаны так, что как только слышим слово «контроль», так тут же представляем себе что-то очень серьезное и строгое, что-то основанное на силе, но подчинении. Тот контроль над гневом, который предлагается вам в качестве панацеи от многие бед, является контролем совершенно иного порядка – он основан на любви, на доброте, на открытости. И все это – по отношению к гневу. То есть чтобы контролировать все возможные формы проявления гнева, мы должны наш гнев возлюбить.

# Диагностика гневливости

Однако прежде чем мы перейдем к самим рекомендациям и методикам, попробуем диагностировать степень вашей склонности к гневу. Для этого вам нужно будет пройти специально подготовленный тест. Замечу, что данный тест следует пройти любому человеку, если у того существуют проблемы со здоровьем, проблемы личного или социального характера. Дело в том, что корень этих проблем может быть как раз в линии гнева эмоционального фона, просто мы сами порою и не подозреваем об этом. Вашу склонность к гневу позволит выявить следующий ниже ситуативный тест. Вам будут заданы вопросы, отвечая на которые вы должны будете себе представить, как вы себя поведете в той или иной ситуации, так или иначе связанной с гневом. Даны четыре варианта ответа: ДА; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА; НЕТ. Каждому варианту соответствует количество баллов, за него начисляемых: ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов. Просто обводите тот ответ, который вам кажется правильным. В конце прохождения теста полученный баллы и суммируются и исходя из этого решается степень вашей склонности к гневу. Напомню, кроме того, что данный тест важен не только для определения степени гневливости, но и во многом для того, чтобы приблизится к пониманию

глубинных причин ваших проблем – физиологических, личных, социальных. Отвечая на вопросы, будьте искренни; наглядно представляйте себя в описываемой ситуации. И еще один важный момент: не задумывайтесь над ответами, ибо точность результата во многом определяется стремительностью принятия решения в той или иной ситуации.

1) В очереди в кассу супермаркета вас грубо оттолкнет человек, явно меньший по силам чем вы. Вы оттолкнете его в ответ?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

2) В очереди в кассу супермаркета вас грубо оттолкнет человек, явно превосходящий вас по силам. Вы оттолкнете его в ответ?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

3) Вы переходите дорогу на зеленый свет по пешеходному переходу, а машина, которая должна вас пропустить, начинает истоиво сигналить. Вы в ответ выругаете водителя этой машины?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

4) Вы за рулем автомобиля, вы торопитесь, а впереди вас очень медленно едет другой автомобиль. Станете ли вы торопить машину, идущую впереди, звуковым сигналом?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ

НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

5) Хмурой и сырой осенью вас обрызгал несущийся на большой скорости автомобиль. Способны ли вы схватить с дороги камень и бросить ему вслед?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

6) Вы у себя дома решили поспать, а сосед в это время решил заняться ремонтом своего жилища при помощи электродрели. Станете ли вы стучать соседу в стену, давая тем самым понять, что он вам мешает?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

7) Вы смотрите кинофильм в кинотеатре, а неподалеку от вас кто-то шепчется и мешает вашему отдыху. Сделаете ли вы замечание этому человеку?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

8) Во время путешествия на автобусе вы вышли на стоянку, а тем временем ваше место занял кто-то другой. Вы рассердитесь на этого человека?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

9) В выходной вы пришли на работу, чтобы в это выдавшееся свободное время поделаться что-нибудь для себя, а вахтер вас не пускает, ссылаясь на приказ начальства. Вступите ли вы с вахтером в спор?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

10) В выходной вы пришли на работу, чтобы в это выдавшееся свободное время поделаться что-нибудь для себя, а тут пришел кто-то из ваших коллег и сел поболтать с вами. Прогоните ли вы этого коллегу, мешающего вашей работе?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

11) Вы стрижете себе ногти и вдруг случайно порезались. Швырнете ли вы ножницы куда подальше?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

12) Вы убираетесь в квартире, склонились к полу и не заметили, что чуть повыше осталась открыта дверца шкафа. И поднимаясь, вы стукнулись об эту дверцу головой. Ударите ли вы сразу вслед за тем эту дверцу?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

13) Вы рассчитывали провести несколько часов в одиночестве, а к вам пришел незванный визитер. Выгоните ли вы его?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

14) В плацкартном вагоне поезда кто-то своим храпом мешает вам спать. разбудите ли вы этого человека, чтобы он не храпел?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

15) Вам срочно надо отпроситься с работы, а начальник без объяснения причин категорически не разрешил вам. Сможете ли вы резко оспорить решение начальника?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

16) В автобусе вас грубо толкнули. Вы скажете этому человеку все, что думаете о нем и о его поступке?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

17) В автобусе вас грубо толкнули. Вы оттолкнете толкнувшего вас?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

18) Вы включаете телевизор, чтобы посмотреть любимую передачу, а телевизор капризничает, не желая то картинку давать качественную, то звук. Ударите ли вы по телевизору?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

19) Вам надо спешить, а весь общественный транспорт куда-то подевался; тот же, что приходит, уже до отказа наполнен пассажирами. Вы ведь не будете молчать, вы ведь скажете о работе транспорта громко и во всеуслышанье то, что думаете?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ

НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

20) Утром вам хочется спать, но будильник на тумбочке возле кровати вот уже четверть часа каждый полминуты напоминает о себе. Вы одним движением руки смахнете этот будильник подальше на пол?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

21) Близкий человек обидел вас словом. Обидите ли вы тут же близкого вам человека?

ДА – 3 балла; СКОРЕЕ ДА, ЧЕМ НЕТ – 2 балла; СКОРЕЕ НЕТ, ЧЕМ ДА – 1 балл; НЕТ – 0 баллов.

Итак, посчитаем баллы и резюмируем состояние степени вашей склонности к гневу. Как вы понимаете, чем больше полученное число, тем выше данная степень.

**Вы набрали в сумме от 49 до 63 баллов.** Это означает, что ваше гневливое состояние находится на самой высшей стадии. Вы фактически не владеете собой, а это – главнейшая причина всех тех проблем, которые существуют в вашей жизни.

**Вы набрали в общей сложности от 37 до 48 баллов.** Проблема с гневом у вас не просто существует, она мешает вам жить, доставляет серьезные неудобства и выступает поводом к появлению различных проблем.

**Ваш результат уложился в спектре от 28 до 36.** Вы испытываете серьезные трудности в вашей жизни по самым разным направлениям, а причина этих трудностей в том, что вы весьма склонны гневаться на окружающих. Постарайтесь

следить за собой в тех ситуациях, когда есть повод для проявления гнева.

**Вы получили в итоге число от 19 и до 27.** Вы больше склонны к гневу, чем вам может казаться в обыденной жизни. Иллюзия того, что спокойствие – ваше второе имя, может, едва случай представится, обернуться всплеском эмоционального фона, выраженного в немотивированном проявлении гнева.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.