

Григорий Дмитроченко

ЗЛИ  
ТЬ  
СЯ  
МОЖНО



или как полюбить свой гнев

# Григорий Дмитроченко Злиться можно. Или как полюбить свой гнев

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69585934](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69585934)*

*ISBN 9785006048904*

## Аннотация

В книге автор выражает неожиданную и парадоксальную позицию: гнев – это хорошо. Многолетний опыт работы психологом показал: тема подавленного гнева – корень всех зол человечества. Гнев – это здоровые отношения, деньги, свобода и реализация. Без гнева человек беззащитен, бесправен и слаб. Поэтому важно принять свой гнев и научиться им пользоваться. В книге дана работающая практика и рекомендации, благодаря которым вы сможете принять и полюбить свой гнев, увидев его позитивные стороны.

# Содержание

От автора	5
Вместо предисловия	8
Глава 1. Корень всех зол	10
Глава 2. Зарождение зла	13
Глава 3. Масштабы бедствия	16
Глава 4. Вина и обида	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Злиться можно  
Или как полюбить  
свой гнев**

**Григорий Дмитроченко**

© Григорий Дмитроченко, 2023

ISBN 978-5-0060-4890-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора



Приветствую вас, друзья! Меня зовут Григорий Дмитро-ченко, я практикующий психолог, психотерапевт с десяти-летним стажем.

Также я – основатель метода и Школы Духовной Психоло-гии. Но так было не всегда. Когда-то я, возможно, как и вы, страдал от внутренних проблем и нереализованности.

Я пережил многое от болезненного развода до наркотиков и мыслей о суициде.

Многие годы я занимался исцелением и поиском себя.

Я очень долго искал себя, примеряя разные профес-сии, желая найти свое предназначение, я перепробовал себя во многом, но всё время разочаровывался.

Попав в психологию к 36 годам, я сразу понял, что это мое призвание.

Писать книги я никогда не планировал, но сейчас нако-пившийся опыт перестал вмещаться в меня, и потребность делиться стала необходимостью.

И в какой-то момент я подумал: «А почему бы и нет?»

В этой небольшой книге я хочу поделиться с вами много-летним опытом работы с клиентами и, пожалуй, главной те-

мой всей психологии и жизни в целом: темой подавленного гнева.

Уверен, после прочтения этой небольшой, но емкой книги, вы шире посмотрите на тему гнева в своей жизни и сможете что-то изменить и применить из прочитанного.

Приятного вам чтения. Тем более, что оно займет не более 30 минут.

# Вместо предисловия

Сегодня бог достучался до меня! И достучался он через... Ника Вуйчича. Наверняка вам знаком этот всемирно известный парень, у которого с рождения нет рук и ног. Что-то неумолимо влекло меня в последние дни послушать его. Наконец, утром я сделал это и понял, что не зря. Пришло прозрение, которого я ждал!

Я проснулся утром 1 мая, думая, как опять бестолково я проведу день, залез в телефон в надежде чем-то себя развлечь, и тут опять он – Вуйчич.

Дослушав лекцию, я пошел в ванную, и там...

Почему-то именно там ко мне приходят прозрения.

Первым, и очень значимым из них, стала идея «Школы Духовной Психологии». Именно это название пришло в голову и породило проект, который во многом стал смыслом моей жизни.

Так вот, в тот день, вдохновленный утренней речью Вуйчича, я вдруг понял, что хочу выступить по миру с лекцией под названием «Злиться можно», и она же будет моей книгой, которую давно хотел написать, но все никак не мог определиться с темой.

Итак, я вдохновлен и начинаю свой шедевр.

# Глава 1. Корень всех зол

*Вы имеете право чувствовать злость, гнев, ярость.  
Это человеческие эмоции. Вы человек.  
(Эдит Ева Эгер)*

За 10 лет работы психотерапевтом я выявил главную причину всех психических расстройств, а заодно и всех проблем, с которыми ко мне обращались люди.

С чем бы они ко мне ни приходили: развод, паническая атака, заниженная самооценка, проблемы с деньгами или апатия к жизни, корень был всегда один – подавленная злость.

Наверное, многие удивятся, услышав об этом, но я знаю это наверняка и через свою книгу постараюсь убедить и вас. Зачем?

Потому что искреннее считаю, что это действительно корень всех проблем человечества! Да, ни больше, ни меньше: всех проблем на земле.

А хочется, чтобы здоровых людей на планете стало больше и мир перестал сходить с ума от этой внутренней боли.

Мне интересно, чтобы эта книга стала не только источником знаний, но и практическим пособием по проработке и принятию гнева.

После прочтения моей книги вы точно не останетесь прежним человеком, я вам обещаю. И то, что она попала вам в руки именно сейчас, тоже не случайно, значит, вы готовы к новой и уникальной информации, которую я вам предложу. Закон подобия и общее поле работают как часы.

Итак, подавленный гнев – источник всех проблем на земле. Громкое заявление, не так ли? Наверное, я бы тоже удивился и, быть может, даже возмутился.

Столько разных проблем на земле, неужели это можно всё свести к одному диагнозу? Я постараюсь дать вам это видение и объяснить всё на пальцах.

Я 10 лет работаю психотерапевтом с многочисленными запросами людей. Клиенты очень разные, и у них разные проблемы, но в глубине всех объединяет одно – злость. Да, то самое чувство, которое принято считать самым плохим в мире.

Так получилось, что общество разделило все эмоции на хорошие и плохие. И самым нехорошим стал гнев.

Злостью или ненавистью он становится в основном из-за степени подавленности и накопленности его внутри.

Да, именно запрет на это чувство и накапливание в психике и теле делает его очень разрушительным не только для

других, но и для себя. Как правило, люди не осознают внутреннее разрушительное действие гнева. Они просто болеют или сходят с ума, разводятся, орут и бьют своих детей, пьют, наркоманят, вешаются и убивают друг друга. Да и война – это тоже выплеск накопленного гнева, только коллективный.

Масштабы проблемы этого запрещенного к выражению чувства поражают! Но почему так? Почему так случилось, что люди сделали гнев плохим и стали подавлять его? Когда это началось и что с этим делать?

## Глава 2. Зарождение зла

*Каждый может разозлиться – это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно, – это дано не каждому.*  
(Аристотель)

Гнев становится плохим у всех в одно и то же время.

Догадались, когда? Точно, в детстве.

Как это происходит? Давайте разбираться.

Что говорят ребенку, когда он хочет сделать по-своему, а ему запрещают или ругают?

«Плохой мальчик», «ты плохо себя ведешь». И добавляют после: «Гулять не пойдешь», или «иди в угол», или «неси ремень». Или применяют другие способы ограничения свободы или насилия.

Сделать так, как я хочу, становится чем-то очень плохим, неправильным и раздражающим самых главных людей: маму и папу.

Делать своё, отстаивать своё, противостоять против чье-то мнения или вмешательства – это и есть выражение гнева, который даёт свободу самовыражения.

Но маленький ребенок, конечно, не может бороться со взрослыми, ему приходится подчиниться и сдаться, чтобы как-то выжить в этой семье и продолжать дальше получать внимание, любовь и материальные блага.

В итоге он усваивает простую, но железобетонную истину: «Меня любят, когда я хороший мальчик, то есть делаю то, что мне говорят», подавляя свои истинные желания и потребности, а вместе с ними – и возникающий как реакция на это гнев.

«Злиться – это опасно, плохо, не выгодно для меня. Выгоднее и безопаснее – улыбаться». Вот так формируется общество хороших мальчиков и девочек, добрые лица с наполненными слезами глазами.

Так начинается путь боли почти любого человека.

Заслуживать любовь в ущерб себе. Притворяться, заботиться о себе, о свои желания и потребности, не быть собой...

Этот путь в том же виде продолжается и во взрослой жизни. Только меняются способы справляться с мощной подавленной энергией, поэтому кто-то начинает пить успокоительное, а кто-то – водку. Отсюда, как вы догадались, и вы-

растают все наши зависимости.

Об этом поговорим в следующей главе.

# Глава 3. Масштабы бедствия

*Бывает, злость помогает  
выжить. Как и вера.  
(«Люди Икс 2»)*

Да, все человеческие зависимости: алкоголизм, наркомания, шопоголизм, переедание, трудоголизм, зависимость от человека и другие «-измы» и мании имеют общий корень – невыраженную злость, от которой надо как-то бежать, спасаться, прятаться.

Кстати, популярные сейчас спортоголизм, ЗОЖ-мания и духовномания – желание себя постоянно улучшать и переделывать – отсюда же.

Конечно, я же такой плохой, потому что злюсь, надо с этим что-то делать. Мне надо как-то доказать, что я хороший и я тоже достоин любви.

Все, что мы о себе усвоили в детстве, живет и незримо управляет нами сейчас в разных неосознанных проявлениях.

Психические расстройства от простого невроза до шизофрении или паранойи тоже идут от плохого «я» и моего «плохого» чувства.

Это злость, ударившая по голове.

Физические болезни, например, рак, цирроз, геморрой, диабет и многие другие – это злость, вылезшая в тело.

Заниженная самооценка, неуверенность, неумение достигать, говорить «нет», проявлять себя, синдром отличницы, хорошей девочки, вечного студента, отложенной жизни и другие синдромы – из-за отключенной опции злиться.

Насилие в семье, детское сексуальное насилие, издевательства в школе, разводы, убийства – это выплеск накопленной злости и ненависти взрослых и детей.

Нежелание жить, апатия, депрессия, бессмысленность жизни, самоубийства – более тонкое выражение подавленного гнева. Психика не может блокировать одно чувство гнева, она блокирует и остальные, отсюда угасание красок жизни.

Межрасовые, межрелигиозные, межклассовые конфликты, стремление к власти, захват территорий, уничтожение миллионов людей... Теперь вы уже знаете, откуда это.

Такие масштабы бедствия, друзья! Не это ли бедствие всего человечества?

Пора с этим что-то делать!

## Глава 4. Вина и обида

*Я злюсь, ругаюсь и обижаю других. Простите меня, идеальные люди.*

*(автор неизвестен)*

У злости есть два главных проявления, которые нам сильно мешают жить – вина и обида.

Я знаю, что не все понимают, что вина и обида – это и есть подавленная злость. Обида – это невыраженная злость на кого-то, соответственно, вина – злость на себя.

Обидой мы пытаемся наказать кого-то другого, виной – себя, но и тем, и другим создаем проблемы в первую очередь самому себе.

Конечно, дискомфорт испытывают и все те, кто находится рядом с обиженным человеком, этот невидимый яд поражает всё вокруг, и особенно детей.

Да, именно манипуляция обидой и виной – излюбленное средство управления детьми. Особенно виртуозно этим методом владеют женщины. Уверен, что многие из вас сталкивались или сталкиваются до сих пор с обидой и молчанием кого-то из ваших близких.

Для ребенка это, пожалуй, самое страшное наказание, оно

дает потом много взрослых симптомов, от заниженной самооценки, зависимости от чужого мнения до панических атак или биполярного расстройства.

Вина и обида правят миром! Это бич и раковая опухоль всего человечества. Да, именно эта популярная сейчас болезнь – рак – следствие тяжелой обиды и вины.

Вина – это агрессия против себя, она может запускать быструю или замедленную программу на самоуничтожение.

Обида и вина – очень взаимосвязанные вещи, и чаще всего живут вместе.

Например, если ребенок обиделся (разозлился) на маму, он автоматически сразу становится очень виноватым и плохим, ведь мама – это самый святой человек. Тут же включается подсознательная программа самонаказания, которая во взрослом возрасте может выразиться в покрывании себя татуировками, пирсингом, балансированием на грани жизни и смерти, ломанием себе конечностей, заболеванием тяжелыми болезнями, убиванием себя никотином/алкоголем/наркотиками, привлечением мужа-абыюзера и многим, многим другим.

# 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.