

Дэн Дубравин

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

Киев



2019

УДК 159.942:179.8

Д79

Дубравин, Дэн

Д79 Управление гневом / Дэн Дубравин — К. : «Агентство «ІРІО», 2019. — 208 с., ил.

ISBN 978-617-7453-61-0

Эта книга будет интересна в первую очередь людям, которые часто испытывают гнев и раздражение. В книге «Управление гневом» собрана уникальная коллекция техник и подходов, которые гарантированно повысят контроль над этой взрывоопасной эмоцией. Автор книги, признанный эксперт в сфере эмоционального интеллекта Дэн Дубравин, раскрывает секреты многолетних исследований и делится практическим опытом в управлении гневом. Книга построена как индивидуальный тренинг. Складывается ощущение, как будто автор присутствует рядом с вами и лично участвует в процессе обучения. Уже после прохождения первых этапов работы с гневом, Вы сможете на практике ощутить действенность предложенных методов.

Полученные знания Вы сможете легко адаптировать к любой сфере, начиная от общения с детьми, заканчивая работе в организациях. Всё, что Вам для этого нужно — внимательно изучить эту книгу и внедрить знания в свою жизнь. Или вы управляете своими эмоциями, или они управляют вами.

УДК 159.942:179.8

Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

ISBN 978-617-7453-61-0

© Дэн Дубравин
© Издательство «Агентство «ІРІО»

Оглавление

Дэн Дубравин — тренер по эмоциональному интеллекту	7
Отзывы о работе Дэна Дубравина	8
Глава 1. Чему обучают в Школе Эмоционального Интеллекта	10
Что такое эмоциональный интеллект и как он работает	11
Какой у вас уровень эмоционального интеллекта	12
Глава 2. Станьте мастером управления гневом	15
ОПАСНОСТЬ неуправляемого гнева	18
Что значит стать мастером управления гневом	19
Глава 3. Почему люди сердятся? Анатомия ярости	22
Динамика ГНЕВА	22
Шкала АГРЕССИИ	23
Химия ГНЕВА	25
Агрессивное ЧЕЛОВЕЧЕСТВО	26
Пять основных причин ГНЕВА	28
Глава 4. Типы anger-мышления, провоцирующие агрессивность	33
Что такое ANGER-МЫШЛЕНИЕ?	33
Первый тип anger-мышления «КОРОВА»	33
Второй тип anger-мышления «СЛОН»	34
Третий тип anger-мышления «СОБАКА»	35
Четвертый тип anger-мышления «ОБЕЗЬЯНА»	36
Пятый тип anger-мышления «СВИНЬЯ»	37
Глава 5. Стереотипы управления гневом	38
Стереотип первый. Управление гневом — это подавление гнева	38
Стереотип второй. Испытывают гнев только эмоционально неуравновешенные люди	40
Стереотип третий. Агрессивный человек никогда не изменится	42

Технология управления ГНЕВОМ

Этап 1. Признайте проблемы с ГНЕВОМ	44
Признайте, что у вас есть проблема с управлением гневом! . . .	49
Техника «Поле сил»	50
Отрицая свой гнев, вы плодите обиды	51
ВИНА за свой ГНЕВ	52
Техника «Я ок, даже если...»	52
Этап 2. Возьмите на себя ответственность за эмоции	55
Выгода не отвечать за свои эмоции	56
Пульт управления эмоциями	59
Этап 3. Распознавайте предвестников гнева	61
ALARM! Система оповещения гнева	63
Изменения на уровне мыслей. Изменения на уровне чувств.	
Изменения на уровне тела	64
Эмоциональные профили АГРЕССИИ	66
Катализаторы гнева	70
Техника «Метавнимание»	73
Разрыв эмоциональных цепей	75
Техника «Дыхание самурая»	76
Техника «Выдыхая напряжение»	76
Техника «Дневник АГРЕССИИ»	77
Этап 4. Вспоминайте о своих целях в момент гнева	78
Техника «СТОП»	80
Учитесь проговаривать свои эмоции!	80
Техника «Вентиляция эмоций»	81
Техника «Замороженные чувства»	82
Динамика насильственной агрессии	83
Эскалация гнева	83
Модель ненасильственного общения (ННО) Розенберга	85
Этап 5. Разотождествление с гневом	88
Эффект эмоционального залипания	89
Сценарии ГНЕВА	90
Техника «Разотождествление со своим гневом»	94
Этап 6. Снижайте свои ожидания от людей	97
Почему у нас формируются ожидания?	98
Почему другие люди должны соответствовать вашим ожиданиям?	100

Техника Ф. Перлза «Освобождение»	102
Техника «Цурики»	105
Этап 7. Поработайте с теневой частью	106
В тени сконцентрированы негативные черты нашей личности	107
Механизм формирования ТЕНИ	108
Как обнаружить свою ТЕНЬ	109
Как на самом деле работает ТЕНЬ	110
Полярности личности	110
Неинтегрированная ТЕНЬ	111
Найдите контакт со своей ТЕНЬЮ	112
Принятие отвергнутой части	113
Принятие вытесняемой части в другом	114
Этап 8. Развивайте устойчивость к дискомфорту	115
РАЗВИТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ДИСКОМФОРТУ	119
Техника Форреста Гампа	122
ТЕХНИКА «Понижение значимости событий»	124
Доводы в пользу развития терпения	126
Техника «Это пройдет!»	127
Техника на развитие принятия ситуации	129
Повышение БОЛЕВОГО ПОРОГА	130
Этап 9. Повышайте свою самооценку	132
Триггеры людей с низкой самооценкой	134
Что такое самооценка?	136
Зов предков. Доминирование и унижение	136
Самоутверждение с помощью ГНЕВА	137
Формы эмоционального насилия	138
Техники повышения уверенности	139
Техника «Квадрант аффирмаций уверенности»	142
Повышение внутренней безопасности	143
Техника «Триада Бека»	144
Этап 10. Управление ИНТЕРПРЕТАЦИЯМИ	146
Техника «Эмоциональные ЦЕПИ»	148
От чего зависят наши интерпретации?	149
Транскультуральный контекст	150
Критическое отношение к интерпретациям	154
Техника «ЗАТО»	158
Конструктивные и деструктивные интерпретации	159
ПРАКТИКУМ управления интерпретациями	159

Этап 11. Накапливайте удовлетворенность	162
Неудовлетворенность накапливается	163
Как накапливать удовлетворенность	166
Техника «Дневник УДОВОЛЬСТВИЙ»	167
Этап 12. Развивайте ЭМПАТИЮ	169
Что такое эмпатия?	170
Эмпатия = Симпатия	170
Эмпатия – технология управления своим вниманием	172
Дефицит эмпатии	173
Страна утраченной эмпатии	175
Природа эмпатии. Секрет зеркальных нейронов раскрыт!	175
Технология развития ЭМПАТИИ	176
Техника «Отражение чувств»	177
Техника «Предугадывание чувств»	177
Этап 13. Эффективное поведение при чужой агрессии	179
Формы агрессии в отношениях между людьми	180
Высококонфликтная личность (ВКЛ)	182
Страх перед агрессором	184
Сформируйте психологическую защиту	186
Как усилить эмоциональный иммунитет	187
Техника «Эмоциональный иммунитет»	188
Эмоциональная амортизация	188
Техника «МИГ»	190
Метавнимание и состояние «НОЛЬ»	190
Эмоциональный иммунитет	190
Эмоциональная гибкость	191
Три вида пристройки к агрессору	191
Принципы ассертивного поведения	193
5 шагов успешной защиты от угроз	195
Тренировочные упражнения для профилактики накопленного гнева в отношениях мужчины и женщины	198
10 признаков, что в ваших отношениях низкий уровень ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	200
Техника «Проговори чувства»	201
Техника «Обзови меня»	201
Техника «Вдребезги»	202
Техника «Рычание ягнят»	202
Техника «Битва престолов»	202
Техника «Надуй шар»	202
10 ритуалов ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ в отношениях мужчины и женщины	203

Дэн Дубравин — тренер по эмоциональному интеллекту

- Практический психолог в методе Позитивная психотерапия (WIAPP, Germany), Гештальт терапия (МИГИП).
- Директор Международного Института Развития Эмоционального Интеллекта (МИРЭИ)
- Основатель крупнейшей в Украине «Школы Эмоционального Интеллекта».
- Автор книги «Психология эмоций: чувство под контролем».
- Разработчик мобильного приложения «Карманный Психолог».
- Более 100 научно-популярных статей в области психологии эмоций.
- Более 15 лет тренерской бизнес практики в крупных национальных компаниях Украины.
- Спикер и тренер проектов инновационного образования Киевского Университета «КРОК». Украинской Академии Лидерства
- Эксперт по эмоциональному интеллекту в «Академии Экспертов» Isaac Pintosevich Systems».



Клиенты по программам эмоционального интеллекта:



Отзывы о работе Дэна Дубравина

“
Только что закончилось обучение по такой важной и нужной теме, как управление эмоциями. Хочу поблагодарить Дэна Дубравина за ОТЛИЧНОЕ ведение, за четкое и конкретное изложение информации! Дэн зарядил нас позитивом! Отдельное спасибо за 3 способа и 5 шагов по управлению эмоциями. Обязательно буду применять. Очень хочу скорее получить книгу и разобраться со своими внутренними обидами! Еще раз большое спасибо и удачи!

**Марина Дорохина,
руководитель направления развития
бизнеса и продаж Google Россия**

”

“
Польза от применения полученной информации неимоверна, ведь каждый день, каждую минуту, каждую секунду мы сталкиваемся с эмоциями. Они влияют на наше поведение, отношения с людьми и, естественно, на уровень жизни. Одни нас заряжают, другие могут уничтожить. Как же найти баланс, как извлечь пользу и получить в любой ситуации самый благоприятный результат? Ответ прост: тренировки. Как и мышцы, эмоции можно, а главное нужно тренировать! Нас вооружили способами управления эмоциями, применяя и развивая которые можно значительно улучшить свое восприятие жизни. Что ж, пора действовать!

**Анна Королькова,
ведущий специалист отдела
кредитования АСБ «Беларусь Банк»**

”

“
Лично я довольно сильно продвинулась и стала хорошо чувствовать людей))) Очень благодарна Вам за помощь, потому что Вы были одним из первых, с кого началось мое обучение и продвижение по жизни:))) Благодарю Вас за те знания, которые Вы даете:))) Ваше дело сильное, и за Вами будущее этой страны, через вклад в жизни и развитие уровня осознанности других людей!

**Татьяна Романив,
кандидат юридических наук, доцент,
Университет «КРОК», Киев, Украина**

”

“
Как это актуально! Много пищи для ума и души получила, пройдя вебинар Дэна Дубравина «Управление эмоциями». Буду работать в этом направлении, прежде всего над собой, а затем чтобы подсказать своим подругам, которые тоже нуждаются в этом, с чего начинать. Недавно я снова поработала по этой методике, чтобы выйти из неприятной ситуации. Я вновь получила освобождение. Огромное спасибо, Дэн!

**Жансулу Султанова Кентау,
60-летняя пенсионерка,
заслуженный учитель, Казахстан**

”

Глава 1. Чему обучают в Школе Эмоционального Интеллекта

“

Или вы управляете своими эмоциями, или они управляют вами.

Дэн Дубравин

”

Вы задумывались над тем, как эмоции влияют на вашу жизнь? Какие решения под их влиянием мы можем принимать, какие действия мы можем совершать? Эмоции — это очень древние автоматические программы мозга, которые заложены природой для нашего выживания.

Благодаря эмоциям наши предки добывали еду, расширяли среду обитания, размножались, защищали себя на протяжении миллионов лет. Чарльз Дарвин утверждал, что эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения своих потребностей.

Эмоции — энергия для действий

Теперь перед человечеством стоят новые задачи, мы должны адаптироваться к новым условиям жизни. И к сожалению, сильные эмоции мешают, а не помогают в этом процессе.

Эмоциональная безграмотность заставляет нас идти на поводу у эмоций. Разрушительные последствия ГНЕВА, СТРАХА, ОБИДЫ, ВИНЫ, РАЗОЧАРОВАНИЯ, ПЕЧАЛИ и т.д. сказываются на всех сферах жизни.

В Школе Эмоционального Интеллекта мы обучаем азам взаимоотношений с эмоциями. Мы исследуем их природу и учимся их слышать и понимать. Благодаря эмоциональной компетентности вы развиваете способности управления эмоциями, направляя их энергию в нужное русло.

Результаты многочисленных исследований доказывают, что люди, обладающие высоким эмоциональным интеллектом,

достигают лучших результатов в карьере и бизнесе. У них более счастливые и гармоничные отношения в семье. И все это благодаря тому, что они хорошо владеют своими эмоциями, а также чутки к эмоциям окружающих.

Что такое эмоциональный интеллект и как он работает

Эмоциональный интеллект — это коэффициент (EQ), который обозначает уровень понимания и управления эмоциями. Он включает в себя четыре основные компетенции:

1. Понимание своих эмоций

Это способность распознавать и получать информацию из своих эмоций, а также их озвучивать. Существует около 300 обозначений различных эмоций, чувств, состояний, настроений и т.д. Расширяя свой эмоциональный словарь, мы становимся способны более точно описать свое эмоциональное состояние. Таким образом, мы становимся понятнее самим себе и другим людям. Что вы сейчас чувствуете? Проговаривая свои чувства, вы делаете их более осознанными, а значит, появляется возможность для управления ими. Если мы не можем распознать и назвать свое чувство, оно будет управлять нашими мыслями и действиями.

2. Управление своими эмоциями

Управлению ЭМОЦИЯМИ нас не обучали в детстве, разве что их подавлению. Не плачь! Не кричи! Не лезь! Не смейся так громко! Не злись! Но любая подавленная эмоция — это БОМБА с часовым механизмом.

И как только их наберется КРИТИЧЕСКАЯ масса, произойдет эмоциональный ВЗРЫВ. Система восстанавливает РАВНОВЕСИЕ. В худшем случае возникают нарушения ЗДОРОВЬЯ.

Устройство нашего мозга и нервной системы дают возможность научиться управлять эмоциями. Навыку управления эмоциями можно обучиться так же, как когда-то мы обучились говорить.

Каждая эмоция — это определенный механизм. Изучив его, мы получаем ключ к управлению этой эмоцией. Таким образом, человек, который хорошо управляет эмоциями, становится намного эффективнее в бизнесе. В своей личной жизни он тоже обладает

балансом гибкости и твердости, который необходим для построения гармоничных и счастливых отношений.

3. Понимание эмоций других людей

Понимание эмоций подразумевает распознавание эмоций окружающих людей по вербальным и невербальным сигналам. Каждую минуту мы испытываем различные эмоции. Понимание эмоций окружающих дает возможность вести с ними более эффективную коммуникацию. Как, например, общаться с рассерженным человеком? Или с человеком, который на вас обиделся? Или с грустным человеком, с разочарованным человеком? Эмоциональный интеллект предполагает развитие эмпатии по отношению к чувствам других людей.

4. Влияние на эмоции других людей

Общаясь с другими людьми, мы тем самым воздействуем на их эмоции. Часто эмоции рождаются именно в контакте между людьми. Некоторые не видят связи между тем, что они говорят и делают, и влиянием этого на окружающих. Не учитывая такие связи, вы получаете неожиданные для себя результаты. Обиды, разочарования, агрессия, недовольство, печаль, недоверие других — вот возможные последствия этого. Осознанное управление эмоциями других людей подразумевает выбор слов, форм речи, чувств, действий, которые произведут на того или иного человека или группу людей необходимый для вас эффект.

Какой у вас уровень эмоционального интеллекта

На сегодняшний день существует множество тестов для оценки своего EQ. Среди прочих можно выделить тест Холла, TTISI EQ, тест Гоулмана, Org-EIQ и т.д.

Предлагаем вам экспресс-тест оценки уровня EQ, преимуществом которого является скорость прохождения и наглядность его проявления в жизни.

Подтвердите или опровергните каждый из пунктов, отвечая только «да» или «нет».

Экспресс EQ-тест «Школа EQ»

1. В основном вы пребываете в хорошем настроении.
2. Чаще всего вы оптимистично смотрите на происходящее с вами.
3. Вы хорошо разбираетесь в своих чувствах, можете предвидеть свою реакцию на то или иное событие.
4. Вы умеете быстро забывать плохое, изменять к нему свое отношение.
5. Вы можете найти общий язык с абсолютно разными людьми.
6. Вы редко принимаете решения на эмоциях.
7. Вы хорошо чувствуете настроение других людей и можете как сопереживать, так и порадоваться им.
8. Вы часто испытываете чувство благодарности.
9. При необходимости вы можете пойти на компромисс, не испытывая при этом обиды или гнева.
10. Вы хорошо осознаете и контролируете свои эмоции, но не подавляете их, а находите адекватные способы для их выражения.
11. В конфликтных ситуациях вы не переходите на личности, умеете отделять свои отношения с человеком от проблемной ситуации.
12. Вы можете долго находиться в ситуации неопределенности, сохраняя при этом позитивный настрой и веру.
13. Вы можете распознать, когда человек вас обманывает.
14. У вас не бывает эмоционального выгорания.
15. Вам не бывает скучно или нудно. Вы постоянно чем-то увлечены и полны идей.
16. Вы быстро восстанавливаетесь после неудач, не снижая при этом свою самооценку.
17. Окружающие воспринимают вас позитивно, поддерживают с вами хорошие отношения. Вы также воспринимаете окружающих людей с положительной точки зрения.
18. Вы обладаете чувством юмора и можете посмеяться над собой.
19. При необходимости вы можете влиять на других людей, вызывая в них желаемое эмоциональное состояние.
20. У вас нет обид или затаенной злобы. Вы умеете прощать и спокойно отпускать события и людей.

Определите свой уровень EQ

- Если вы поставили «да» до 12 раз — это низкий уровень.
- Если вы поставили «да» от 12 до 17 раз — это средний уровень.
- Если вы поставили «да» от 17 до 20 — это высокий уровень эмоционального интеллекта.

Если у вас низкий или средний уровень EQ, не расстраивайтесь. Это будет нашей точкой отсчета. Эмоциональный интеллект — это то, что можно развивать на протяжении всей жизни.

Глава 2. Станьте мастером управления гневом

Гнев — это не только эмоция, но и очень мощная энергия! Естественно, когда энергии становится так много, возникают проблемы с ее размещением и управлением. Нам природа подарила эту энергию, но забыла снабдить инструкцией использования и правилами безопасности.

В моей жизни сильный и неуправляемый гнев присутствовал всегда. Во многом именно из-за проблем с гневом я пришел к теме эмоционального интеллекта. В школе я регулярно дрался. Часто конфликтовал с учителями. Несколько раз попадал в полицию. Когда я стал старше, гнев начал остро проявляться в бизнесе и отношениях с женщинами. Особенно с женщинами. Но одна история заставила меня всерьез задуматься о глубоком изучении этой эмоции.

Анекдот

Купил книгу по управлению гневом. Никак не начну читать, потому что меня раздражает ее странная обложка и дебильный шрифт. А эти идиотские картинки вообще бесят!

Когда мне было 30 лет, я решил создать свое digital рекламное агентство для продвижения товаров и услуг в интернете. С моим партнером Игорем мы оформили услуги, набрали команду специалистов, создали дорогой сайт и начали искать клиентов. Мы были полны решимости и уверены в успехе. Сложив наши финансовые и интеллектуальные ресурсы, мы на всю мощь включились в этот процесс. Энергии было настолько много, что иногда я подолгу не мог заснуть от количества идей, которые роились в голове. Все было хорошо и драйвово, только, как оказалось, мы совершенно не разбирались в этом бизнесе и выбрали неправильную стратегию. Спустя полгода мы так и не заключили контракт ни с одной крупной компанией.

Вместо того чтобы искать новое решение, анализировать ошибки и менять стратегию, я дал волю эмоциям. Вся энергия, которая питала мой энтузиазм, обрушилась на моего партнера и окружающих людей в виде разрушительного и жестокого гнева. Около полугода я жил в состоянии фонового повышенного раздражения, с частыми вспышками ярости. Мог кричать, не помня себя, разговаривая по телефону. Вступал в конфликты с незнакомыми людьми на улице. У меня резко стали портиться зубы и начались проблемы со здоровьем.

В результате нам пришлось закрыть бизнес, так и не вернув свои инвестиции. Я испортил отношения со многими партнерами и друзьями и надолго подорвал веру в себя. Я разорвал отношения с девушкой, которую любил, и погрузился в длительное депрессивное состояние.

Чем большим энергетическим потенциалом обладает человек, тем чаще у него возникают проблемы с управлением гневом. С одной стороны, благодаря высокому энергетическому потенциалу такие люди активны, они совершают множество действий и получают результаты. Агрессия — это энергия экспансии, завоевания новых пространств, отстаивания своих границ и своих интересов.

Но с другой стороны, когда жизнь вносит свои коррективы, эта энергия может работать против вас. Например:

1. Результат приходит не в то время, в какое мы ожидаем = АГРЕССИЯ!
2. Результат приходит не в том виде, в каком мы ожидаем = АГРЕССИЯ!
3. Результат достигается не теми ресурсами, на какие мы рассчитываем = АГРЕССИЯ!
4. Приходит совершенно другой результат = АГРЕССИЯ!
5. Результат вообще пока не приходит = АГРЕССИЯ!
6. Существуют преграды для получения результата = АГРЕССИЯ!

Каждое из этих условий способно вызвать сильные негативные эмоции и привести к деструктивным последствиям. Если вовремя не распознать этот импульс и не взять его под контроль, результат может

быть разрушительным как для самого человека, так и для его окружения. Чем больше мы кормим свой гнев, тем больше силы ему даем.

Энергия гнева направляется в основном на разрушение. Разрушение внутреннее или внешнее. В какие-то моменты это может быть действительно важно и нужно. Например, когда надо разозлиться и выйти из токсичных отношений, поменять что-то в своей жизни или разрушить то, что делает вас несчастными.

Управление гневом — это настоящее мастерство, которому нужно обучаться. Иногда для того, чтобы стать мастером управления гневом, требуются годы. Но зато результат будет того стоить.

Мастерство управления ГНЕВОМ поможет вам:

- Сберечь энергию, сгораемую во время вспышки гнева.
- Принять адекватное решение и найти приемлемый выход из создавшейся ситуации.
- Сохранить достоинство и самоуважение.
- Сохранить хорошие отношения с окружающими.
- Сберечь свое здоровье.
- Достичь желаемых целей.

Наверное, ни в какой другой эмоции мы не чувствуем себя настолько сильными, как в гнев. И именно поэтому с ним связано столько проблем.

Статистика ГНЕВА

- По статистике МВД Украины, 90% убийств совершается в состоянии аффекта. Это состояние, в котором человеком управляет ЯРОСТЬ, высшая форма гнева, а он не осознает, что делает.
- По статистике психологических ассоциаций, каждый человек в среднем тратит на гнев и раздражение около 10% времени в день. В мегаполисах эта цифра выше.

Специалисты из Мичиганского университета провели научное исследование о влиянии гнева на организм человека. В нем участвовало 1560 человек. Ученые выяснили, что во время гнева в организме наблюдаются следующие состояния:

- Повышается уровень артериального давления, вплоть до возникновения гипертонии.
- Повышается уровень сахара в крови, что может спровоцировать появление симптомов сахарного диабета или его развитие.
- Увеличивается вымывание кальция из организма, что может привести к развитию остеопороза.
- Нарушается процесс пищеварения, что повышает риск развития гастрита или язвы.
- Снижается иммунитет и сопротивляемость инфекциям и, как следствие, активизируется патогенная микрофлора (бактерии, вирусы и т.д.).
- Снижается проницаемость мелких сосудов — капилляров, что может привести к нарушению кровоснабжения мозга.

В ТРИ РАЗА увеличился уровень агрессии россиян с 1981 по 2011 год, подсчитал Институт психологии РАН. Этот показатель основан на статистических данных: в России в четыре раза больше убийств, чем в США, и в десять раз больше, чем в большинстве стран Западной Европы. Причем около 80% убийств происходит на бытовой почве.

ОПАСНОСТЬ неуправляемого гнева

“

Изливание гнева — это один из наихудших способов успокоиться: вспышки ярости, как правило, усиливают активацию эмоционального мозга, заставляя людей испытывать не меньший, а более сильный гнев.

Др. Тайс

”

Самое опасное проявление гнева происходит через насилие, как в физическом, так и в психологическом смысле. В этом случае гнев является крайне негативным. Гнев — это одна из семи базовых эмоций. Это базовое «программное обеспечение», которое дается каждому человеку от рождения. Не нужно чувствовать себя виноватым за то, что вы чувствуете гнев. Это естественная реакция любого живого существа. Но нужно научиться им пользоваться.

Невозможно полностью избавиться от гнева. По крайней мере, на данном этапе эволюции человечества. Но мы можем научиться испытывать гнев без насилия. Мы можем выбирать приемлемые формы для выражения гнева. Мы можем снизить количество ситуаций, вызывающих гнев. Мы можем останавливать его нарастание до момента наступления ярости. Если мы научимся «экологично» выражать свой гнев, это будет отличной профилактикой вероятного насилия.

Что значит стать мастером управления гневом

Выделяются три уровня мастерства управления гневом:



На первом уровне мы работаем с глубинными триггерами, которые автоматически запускают реакцию гнева в ответ на какое-либо событие. Это тонкая, практически ювелирная работа, которую приходится делать каждому человеку, решившему обуздать гнев. В результате такой работы снижается количество ситуаций, вызывающих гнев. Снижается во много раз! Это в первую очередь связано с повышением чувства внутренней безопасности и изменениями в интерпретациях.

На втором уровне мы имеем дело с ситуациями, когда гнев все-таки «проскочил» и уже овладел нами. В этом случае мы изучаем приемы эффективного канализирования гнева и экологичного его выражения. Под канализированием подразумевается снижение избыточного эмоционального потенциала гнева. Пока звучит сложно, но дальше будет понятней, как это работает. А экологичное выражение — это выбор такого поведения, при котором возникший гнев не причинит разрушения, а будет важным сигналом и мотиватором для вас и окружающих.

Экологичность — бережность в отношении существующего

На третьем уровне мы учимся работать с агрессией, направленной в наш адрес. Тренируясь, мы получаем мощную защиту, при которой агрессия другого человека не вызывает в нас ни парализующий страх, ни ответный гнев. В таком состоянии мы сохраняем уверенность и спокойствие, а своими словами и действиями постепенно снижаем агрессию, направленную на нас.

Мастерство управления гневом подразумевает качественную проработку своего первого уровня, уверенное владение собой на втором уровне и искусное влияние на третьем уровне.

Мы не научимся управлять своим гневом, если постоянно будем подавлять его или избегать неудобных ситуаций. Действительно, если вам удастся избегать неприятных людей или неудобных ситуаций, вы будете злиться меньше. Но, к сожалению, так нельзя научиться управлять гневом. Да и невозможно полностью оградить себя от внешних раздражителей. Всегда найдутся ситуации или люди, которые нарушают ваш покой или ваши границы.

Чтобы научиться ездить на велосипеде, нужно ездить на велосипеде. Люди и ситуации, которые нас раздражают — хороший

тренажер для того, чтобы выработать мастерство управления гневом. Именно поэтому нужно быть благодарным этим людям и ситуациям за такую возможность.

Вместо того чтобы избегать раздражителей, давайте учиться управлять своим гневом!

Настоящий мастер управления гневом не избегает ситуаций, которые вызывают раздражение. Он учится в таких ситуациях. Он получает опыт, который помогает ему лучше понимать себя. Как раз в подобных случаях вы замечаете свои слабые места для их последующей проработки. Именно в тех ситуациях, которые вызывают раздражение и гнев, вы можете почувствовать изменения и увидеть результаты своей работы над эмоциями.

“

Притча «Забор с гвоздями»

Жил-был очень вспыльчивый и несдержанный человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в столб забора.

В первый день в заборе было несколько десятков гвоздей. Через неделю молодой человек научился сдерживать себя, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что контролировать свою вспыльчивость легче, чем вбивать гвозди.

Наконец пришел день, когда молодой человек ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу, и в ответ услышал, что с этого дня каждый раз, когда ему удастся сдерживаться, он может вытаскивать из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда юноша смог сообщить отцу, что в столбе не осталось ни одного гвоздя.

Тогда отец взял сына за руку, подвел к забору и сказал: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры».

”