Гнев: Преврати Пламя в Топливо для Достижения Целей

Гнев — это как зверь, который прячется в самых тёмных уголках души. Ты не знаешь, когда он вырвется наружу, но вот он — скачет по твоим мыслям, громко топая лапами, расталкивая всё, что ты пытался аккуратно сложить. Но ведь ты его не звал. Как же так? Почему он тут? Ведь ты точно знаешь, что не хотел злиться. Вот в этом и состоит ловушка: мы думаем, что гнев — это наш враг. Но он не враг. Он — гость, который пришёл по нашей вине, хотя мы его, возможно, и не приглашали. Звучит странно, правда?

Когда ты осознаёшь, что в мире ничего не происходит просто так, даже твои эмоции, вдруг всё становится яснее. Вот ты сидишь, спокойно пьёшь чай, но вдруг кто-то врывается и грубо тебе отвечает. Что ты чувствуешь? Гнев, конечно! Кажется, что этот человек пробудил его в тебе. Но нет, он только нажал на ту кнопку, которую ты сам установил внутри.

Гнев — это реакция. И реакция эта — следствие твоих ожиданий. Если ты ожидаешь, что все будут с тобой добры и ласковы, то как же удивительно, что люди вдруг грубят? Но мир не обещал тебе ничего. Он нейтрален. Всё, что происходит, — лишь отражение твоих внутренних ожиданий. В этом смысле гнев — твой учитель. Он показывает тебе, где ты ещё цепляешься за иллюзии, где твоё эго строит воздушные замки, и вот они рушатся под напором реальности.

Как избавиться от гнева? Это не борьба. Борясь с гневом, ты его только кормишь. Представь себе, что гнев — это огонь. Чем больше ты с ним борешься, тем сильнее пламя. Ты пытаешься его задушить, но ветер твоих усилий только раздувает пламя сильнее. Единственный способ — отпустить. Не пытаться подавить огонь, а перестать его подкармливать. Гнев не может существовать сам по себе, ему нужно топливо — твои мысли, твои эмоции, твоя вера в его реальность. Когда ты отпускаешь это топливо, гнев сгорает.

Забавно, что в жизни часто всё оказывается проще, чем мы себе представляем. У меня был знакомый, который всегда злился на

пробки. Едет он на машине, а впереди километровая очередь — и всё, кровь закипает, кулаки сжимаются. Но однажды он понял: пробки никуда не денутся. Что толку тратить свою энергию на то, что ты изменить не можешь? С тех пор, как он перестал злиться на пробки, его жизнь стала легче. Он сказал: «Когда я понял, что мир не обязан подстраиваться под мои желания, я перестал тратить свою энергию на глупости».

Вот так и с гневом. Нужно осознать, что мир не вращается вокруг нас, и люди не обязаны вести себя так, как мы того ожидаем. В этом осознании есть свобода. Гнев исчезает, когда ты больше не цепляешься за ожидания. А чтобы не поддаваться ему — это просто вопрос осознанности. Когда чувствуешь, что он поднимается, не пытайся его сдерживать. Просто обрати на него внимание, как на старого знакомого, который пришёл к тебе в гости. «О, это ты снова!» — и дальше пей свой чай. Не корми его своими мыслями, не поддавайся ему. Пусть он сам по себе уйдёт.

Гнев — это как грозовая туча. Она налетает, бросает молнии, но рано или поздно она уходит. Вопрос в том, будешь ли ты сидеть под дождём и жаловаться на его сырость, или возьмёшь зонт и продолжишь свой путь.

Гнев — он ведь как гроза: налетает, ударяет по нервам, швыряет тебя в разные стороны, и кажется, будто ты уже не можешь управлять собой. В такие моменты человек будто забывает, кто он, и становится одним большим сгустком эмоций, как капля воды, в которой отражается всё небо. Но вот какая штука: разве туча решает, куда ей плыть? Разве у неё есть собственная воля? Конечно, нет. Она просто идет по ветру. Так и гнев, он движется туда, куда ты сам его направляешь.

Возьмём, например, простую ситуацию: ты стоишь в очереди в супермаркете. Впереди тебя какой-то человек долго возится с мелочью, не может посчитать, сколько нужно заплатить. Ты уже чувствуешь, как внутри тебя что-то закипает. Вот он — гнев, стоит рядом с тобой, заглядывает через твоё плечо и ждёт,

когда ты его пригласишь. А ведь у тебя есть выбор: ты можешь поддаться ему, начать бурчать, злиться на того человека, как будто это изменит что-то. Но это лишь пустая трата энергии.

Ты можешь сказать: «Ну как же, я же не могу контролировать свои эмоции! Гнев — это естественная реакция, он просто появляется!» Да, это правда. Но ведь эмоции — это не что-то внешнее. Это твоё. Это как сад: то, что ты посадил, то и вырастет. Ты сам выбираешь, поливать этот гнев или нет. Можно ли научиться не поддаваться ему? Можно. Это как с тренажёром — чем больше практикуешь, тем лучше получается.

Один мой знакомый рассказывал, как он боролся с гневом, когда его дети кричали и капризничали. Вначале он реагировал так, как многие: раздражение, недовольство, гнев. А потом он решил попробовать другой подход. Он начал воспринимать каждый такой момент как тренировку для своей осознанности. Когда дети кричали, он смотрел на это не как на «проблему», а как на возможность наблюдать за своими эмоциями. Он говорил себе: «Вот, я злюсь. А что будет, если я просто посмотрю на этот гнев? Если я не буду с ним бороться, не буду его отрицать, а просто позволю ему быть?» И знаешь, что произошло? Гнев стал терять свою силу. Он заметил, что гнев не длится долго, если его не подкармливать мыслями о том, как всё должно быть по-другому.

Иногда нам кажется, что нужно бороться с гневом, как с врагом, которого нужно победить. Но вот в чём парадокс: бороться с гневом — это всё равно что пытаться потушить огонь бензином. Чем сильнее ты сопротивляешься, тем больше он разгорается. На самом деле, секрет в том, чтобы не сопротивляться, но и не поддаваться. Просто наблюдай. Это как игра: кто первый моргнёт, ты или гнев? Но как только ты осознаёшь, что гнев — это не ты, он начинает терять свою власть.

Всё дело в том, что гнев — это энергия. И энергия нейтральна. Она может быть разрушительной, если её направить на разрушение, или творческой, если научиться её

трансформировать. Ты когда-нибудь замечал, как после вспышки гнева иногда чувствуешь прилив сил? Это потому, что энергия гнева — огромна. Если ты научишься перенаправлять её, она станет твоим союзником. Вот, например, один мой знакомый, когда чувствовал, что злость накапливается, шёл и занимался физической работой. Он говорил: «Я беру эту энергию, которая готова разорвать меня изнутри, и использую её на что-то полезное. Вместо того, чтобы кричать на кого-то, я поднимаю тяжести или чиню что-то дома». И действительно, через какое-то время, энергия гнева выходила, но уже в конструктивном русле.

И вот что интересно: если ты перестаёшь воспринимать гнев как врага, если ты начинаешь видеть в нём просто часть жизни, он становится не таким страшным. Он перестаёт контролировать тебя. Гнев — это как волна: она поднимается, достигает пика и затем спадает. Ты не можешь остановить волну, но можешь научиться на ней кататься. Как только ты научишься кататься на волнах своих эмоций, ты поймёшь, что на самом деле ты всегда был капитаном своего корабля.