

## Шкала эмоций: гнев

### ГНЕВ (1.5)

Гнев: 1) чувство крайнего недовольства, враждебности, негодования или раздражения к кому-то или чему-то; ярость; глубокое возмущение.

- Американский Словарь Наследия

Постоянно находясь в состоянии душевного расстройства, он кричит, беснуется, злится, кипит, раздражается, обвиняет и выражает недовольство. Он - эксцентричный сосед, который прогоняет детей с площадки в середине игры. Он - нетерпеливый водитель, который начинает сигналить спустя миллисекунду, после того как загорелся зеленый свет и кричит всякие непристойности из окна машины. Он - отец тиран, который ругает и унижает детей. Он - босс, который держит в страхе весь персонал офиса. Он тот, кто избивает жену. Насильник. Его игра - останавливать все. Если он не возмущается, значит он еле сдерживается. Тон 1.5 простирается от кипящего негодования на дне, через раздражительность, и до сокрушительной ярости наверху.

### "Я ПРАВ ДАЖЕ КОГДА Я НЕ ПРАВ"

Это фраза показывает вам, что тут не так - это все, что он говорит вам. Вы не правы, они не правы, это не правильно. Единственную вещь, которую он вам никогда не говорит это: "Я не прав". Он всегда прав - даже когда он не прав. Не пытайтесь смутить его фактами. Это не единственный тон, который пытается сделать других неправыми (каждый тон ниже 2.0 делает это тем или иным способом), но 1 5 выражает это открыто. Вы всегда знаете, когда стоите рядом с ним; вы, конечно, неправы просто потому, что находитесь там.

### ВСЯ РЕАЛЬНОСТЬ ИСКАЖЕНА

Вы когда-нибудь слышали, чтобы человек в Гневе говорил правду? Я однажды пыталась представить какой могла бы быть ссора между мужем и женой, если бы они говорили только правду, без обобщений и преувеличений. Обычно дискуссия проходит примерно так:

ОН: "Когда ты научишься готовить? Это ужасно не вкусно!"

ОНА: "Ты все время критикуешь то, как я готовлю. Никогда не ценишь все, что я для тебя делаю".

## Шкала эмоций: гнев

Автор: Миншул  
27.07.2007 15:53 -

---

ОН: "Еще как ценю. Я всегда говорю тебе, какая ты хорошая жена".

ОНА: "Нет, не ценишь. Ты меня совсем не любишь!" (Уходит, хлопая дверью)

ОН: "Эти женщины! Они невыносимы!"

Если вы уберете все обобщения из этого диспута и оставите только факты, то это же будет звучать примерно так:

ОН: "Подливка сегодня немного жидковата".

ОНА: "Это пятидесятый раз, когда ты критикуешь как я готовлю. По сути, в ста семидесяти восьми случаях за время нашего брака ты выражал мало признательности моим усилиям".

ОН: "Это правда. Однако я говорил тебе комплименты триста семьдесят восемь раз",

ОНА: "По моим подсчетам, было только триста четырнадцать подлинных комплиментов и пятьдесят семь обычных благодарностей, Семь оставшихся комплиментов, на которые ты претендуешь, очевидно, не были для меня таковыми. Это расхождение в согласии подводит меня к мысли, что ты меня не любишь". (Уходит)

ОН: "Эти женщины! Сорок три тысячи двести восемьдесят семь раз я не мог понять и разумно поговорить с ней". Ссора, без даже намек на неправду, это уже не ссора. Ни один продюсер не купит такой сценарий.

### "Я ВАЖНАЯ ПЕРСОНА"

Его завышенное эго и агрессивность часто награждают его должностью начальника. Кажется, что он человек действия, но, обычно, он просто создает суматоху, которая по большей части только шум. Когда пыль оседает, мы видим, что сделано было не много. Так как его неистовое раздражение пышно цветет в атмосфере опасностей, он часто создает их.

Он точно знает как управлять людьми: "Отругайте их", "Я говорю, расстреляйте их всех", "Нужно быть жестоким, чтобы выжить в этом мире".

### ВЫПОЛНЯТЬ!

Человек в гневе опирается на послушание.

Я как-то работала в компании, владелец которой был 1.5. Он был фанат чистоты и порядка, поэтому, когда его ждали, весь персонал офиса носился повсюду наводя блеск. В один из таких визитов, большой босс проходил по коридорам, заглядывая в комнаты, пока не дошел до пустой приемной менеджера по продажам, где он заметил шляпу, лежащую на рабочем столе. Взорвавшись яростью, он закричал: "Что такое с

этими идиотами? Для чего они думают у нас платяные шкафы?" Он продолжал бушевать, взял шляпу, с шумом открыл окно и вышвырнул нарушающий порядок головной убор с двадцать первого этажа. Как раз в этот момент зашел менеджер по продажам с одним из самых крупных клиентов компании, его шляпа, подхваченная ветром, поплыла над центром Детройта, как прекрасный воздушный змей.

Компания потеряла клиента.

### НА РАБОТЕ

Высоко-тонные творческие люди не желают работать на 1.5. Гнев посвящает себя опусканию их по шкале и уничтожению всего творчества. В дополнение к требованию повиноваться, он использует угрозы, наказания и пугающую ложь, чтобы доминировать. Он дает непонятные, неполные приказы и, после того, как работа завершена, он критикует ее, говоря: "Я не говорил тебе делать это именно так". Мой друг рассказал мне, как он делал презентацию своему боссу 1.5, который сказал: "Это все неправильно! Сделай так. Поменяй тут". После того как мой друг сделал все указанные изменения, он вернул предложение на одобрение. На этот раз босс выдал: "Откуда ты взял эти дурацкие идеи?"

В бизнесе 1.5 не будет передавать ответственность подчиненным. Он пытается управлять всем, жалуясь, что "никто здесь ничего не может сделать самостоятельно. Я все должен делать сам". Из-за его неспособности давать точные, понятные приказы и из-за постоянной угрозы вмешательства, подчиненные 1.5 становятся сбитыми с толку, с отсутствием уверенности и способности сделать что-нибудь. Они так часто бывают неправы, что большинство из них кончает тем, что застревают в Страхе, Горе или Апатии. В лучшем случае, они становятся 1.1.

Идея, лежащая в основе 1.5,- это желание заставить людей оставаться на одном месте. Сердитый родитель говорит: "Хватит бегать", "Перестань". Слишком цивилизованный, чтобы действительно убивать людей (обычно), 1.5 пытается опустить их в Апатию. После того как ему это удастся, он пытается привести дела в порядок, требуя подчинения.

Я как-то знала босса 1.5, который загнал своих людей в бешеную активность ("Давайте сделаем здесь что-нибудь"), члены персонала были возбуждены и весьма заняты, но делалось не много. Когда же он уехал на месяц, атмосфера изменилась. Люди были точными, веселыми, расслабленными и выполнялось, по крайней мере, в два раза больше работы.

### УНИЧТОЖИТЬ И РАЗРУШИТЬ

Вестник смерти, который планирует переворот - это 1.5. Он хочет спасти страну (разрушив ее). Он не будет слушать конструктивные планы, если только не сможет обернуть их в разрушение. Здесь мы находим поджигателей войны и диктаторов.

Он распространяет мрачные и ужасные новости и, как правило, не передает хороших. Он предпочитает распространять известия, которые пугают. Он утверждает, что все вот-вот разрушат и что само разрушение может предотвратить это разрушение. Звучит как безумство, не так ли? Это оно и есть.

Я читала одну нелегальную газету, которую раздавали студентам высшей школы Энн Арбор. В середине "мирной" статьи было сказано: "Мы остановим войну, даже если нам придется воевать для этого". 1.5 разрушит любую этику (как и любой тон отсюда и вниз по шкале). Он активно нечестен в делах. Я читала еще одну нелегальную газету, издаваемую группой анархистов, которая писала: "Уже слишком долго, братья и сестры, нас обворовывают в этом обществе. Криминальные элементы озверели как стая диких псов, совершая налеты, и беспокоят, как хотят, наших людей. Настало время, когда мы навели достаточно порядка, что теперь наша культура имеет некую "полицейскую защиту". Другими словами, нам нужна защита от полицейских (свиней). Отключка под воздействием ЛСД - один из способов привести это в порядок. - Первое, что нужно сделать, это вооружить и обучить каждую близкую нам по духу группу... Винтовка М-1 - идеальное оружие для ситуаций, с которыми мы скорее всего столкнемся".

Далее статья советовала проводить регулярные учебные стрельбы, упражнения по чистке оружия и так далее. Остаток газеты состоял из "отчета о рынке наркотиков" о ценах и качестве наркотиков, имеющихся сейчас на местном рынке. Под типичным руководством в 1.5, эта группа уничтожила бы "врага" (организованные силы полиции) оружием, а своих собственных участников - наркотиками. Люди позволяют вести себя тем, кто находится на следующем уровне шкалы тонов. Поэтому, на все доверчивые души в диапазоне Страх 1.5 может легко воздействовать и принуждать их к действию.

### ЧУВСТВО ЮМОРА

Его чувство юмора (если его можно так назвать) - это смех над очень болезненными неудачами. Упади вы и сломай себе шею - 1.5 будет думать, что это весело.

Настоящее "удовольствие" в жизни 1.5- это излияние своего Гнева; ему нравится быть опасным. Он с удовольствием описывает как он "круто отшил их" или "сломал ему нос".

В этом положении на шкале тонов, мы находим совершенно беспричинную "храбрость". Он испытывает кайф от большого риска - особенно в отношении разрушения других людей и вещей. Многие герои войны (но не все) действовали не на чем ином как на фальшивой храбрости 1.5, это, конечно, выглядит впечатляюще для малодушных тонов ниже его.

Если вы когда-либо испытывали момент ярости, когда вам доставляло громаднейшее удовольствие разбить тарелку или хлопнуть дверью, вы поймете этот тон. Ярость это верхний уровень 1.5 и, если человек находится там хронически, уничтожать вещи - его вид удовольствия.

"Я ОБЛАДАЮ ЛЮДЬМИ"

Не особо заинтересованный в каких-либо точках зрения, если только они не подтверждают его собственные, он, обычно, останавливает общение другого человека, прерывая его или отказываясь слушать. Как только он решает, что вы не должны быть тем, кто вы есть или делать то, что вы делаете, он не принимает никаких извинений или объяснений.

Во время работы в той же компании, о которой я говорила выше (владелец, которой был 1.5), я слышала такую историю об одном из наших молодых инженеров. Он был в отпуске, но зашел в контору, чтобы получить зарплату. Не зная, что хозяин в городе, он пришел в широких брюках и яркой майке. К его страху, он вышел из лифта и столкнулся с боссом. Бросив сердитый взгляд на легкомысленное одеяние, босс прорычал: "Молодой человек, вы работаете у меня?" Проявив живость ума и высокий инстинкт выживания, инженер без промедления ответил: "Нет, сэр. Я ошибся этажом". Быстро повернувшись, он убежал вниз по лестнице.

### ПЕРЕДАЧА СООБЩЕНИЙ

Если вы оставляете ему сообщение, знайте, что оно произведет обратный эффект, нежели вы предполагали. Скажите 1.5, чтобы он попросил уборщика помыть окна и он передаст это как угрозу: "Парень, у тебя проблемы с внешним видом офиса. Если ты не вычистишь окна - ты уволен".

### СОБСТВЕННОСТЬ

Имея до крайности собственническое отношение к людям и вещам, он разрушит свою собственность, если есть угроза ее исчезновения. Ребенок, когда кто-нибудь пытается забрать у него игрушку, кричит: "Это мое!" В Гневе он лучше ломает свои игрушки, чем согласится ими поделиться.

### РОДИТЕЛЬ

Здесь старомодный отец эпохи Викторианства, который управляет железной рукой. Легко раздражаясь из-за шума, суматохи или полной энтузиазма игры, человек в Гневе жестоко обращается с ребенком, иногда применяя тяжелое физическое наказание, пытаясь загнать его в шаблон с помощью боли. (Кстати, более низко-тонные родители будут сердиться на своих детей, если сами не осмеливаются проявить эту эмоцию по отношению к кому-нибудь другому.)

Однажды я видела, как вся семья занималась взаимным покрывательством под давлением отца в 1.5. Этот отец был твердо убежден, что каждый подрастающий ребенок должен начинать свой день с огромной миски овсянки. Хотя четверо его ребят вскоре возненавидели овсянку. Отец был непреклонен. В течение всего периода взросления, каждое утро происходил неизменный ритуал. Отец наблюдал, как его жена готовила хлопья и подавала их детям. Удовлетворенный, он уезжал на работу. И каждое же утро, как только его машина удалялась по дороге, четыре нетронутые миски с овсянкой вываливались в собачью миску и Мать начинала готовить яичницу с беконом.

Я так никогда и не узнала, как удавалось выживать собаке при такой специфической диете.

### В ЛЮБВИ

Любая сердечность или чувство близости от 1.5 означало бы, что у него изменился тон.

Для яростных, побеждающих армий обычное дело - насиловать. Мы слышим о сумасшедших преступниках, которые насилуют. Сегодняшний 1.5 слишком цивилизован, чтобы на самом деле насиловать, но он овладевает своей женщиной с бесчувственной грубостью, так же нежно как бык, носящийся по скотному двору. Нет никаких ласковых речей, нежности, вежливости. Женщина в 1.5 использует секс как наказание, отказывая в нем.

Он может быть ужасным изменником. Хотя он жалкий любовник, но он никогда не поверит в это. Он убежден (так же как 1.1 и 1.2), что он Божий дар для женщины.

Я думаю, он как раз то, что надо, если вам, например, нравится спать с барракудой.

### ВЫВОДЫ

"Стоп!" - кричит режиссер на актеров, - "Господи, да вы когда-нибудь сыграете эту сцену как надо?"

Книга по психологии описывает поведение этого режиссера, как "смесь эмоций: гнева, отвращения и раздражения". На самом деле эта смесь всего лишь некоторые предсказуемые характеристики Гнева, а не отдельные эмоции. Они все являются частями пакета 1.5.

Если вы предлагаете 1.5 что-нибудь веселое, он резко отрубит: "У меня нет времени на это". Он предпочитает выражать недовольство, Не имеет значения сколько он приобретает, он не испытывает настоящего удовольствия от этого; он чувствует, что заслуживает большего.

Он обвиняет кого-то другого за каждое свое поражение. Он коллекционер недовольства. Если вы говорите: "Извините, я беру свои слова обратно", он не позволит вам этого. Ему нужны эти недовольства. Это запасное топливо, которое можно подбросить на его всегда тлеющие угольки.

Вооруженный слепой верой, это парень, о котором говорят - дуракам закон не писан. Если кто-нибудь говорит вам "ты не прав", он находится в 1.5 или 2.0. Никакой другой тон не скажет этого так прямо. Высоко-тонный человек падает в Гнев, когда его останавливают, но он быстро восстанавливается и забывает об этом. У него возникают неприятности только когда он принимает важное решение или пытается что-нибудь исправить, все еще находясь в этом тоне.

## Шкала эмоций: гнев

Автор: Миншул  
27.07.2007 15:53 -

---

Я обучала шкале тонов один класс в Англии и я попросила студентов дать мне примеры поведения с нижней части шкалы. Один студент описал, как он наблюдал за своим соседом, пытающимся утром завести свою машину. Он повернул ключ, нажал на газ, но машина не заводилась. Он поднял капот, побродил вокруг него и попробовал еще раз. Никакой реакции. После бесплодных попыток, сосед впал в гнев. Он открыл багажник, схватил большой молоток и побежал к передней части автомобиля. С воплем, криком и неистовством он начал бить молотком по капоту... снова и снова. Это один из способов привести дела в порядок. Навсегда.

Рут Миншул