**МЕТОД РАЦИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

Теперь остановимся на методах снятия отрицательных эмоций. Следует сразу оговориться, что большинство приве­денных методов используются в психотерапии для лечения неврозов и отчасти психозов. Здесь же эти методики будут даваться в ином ключе, не для лечения неврозов, а скорее для предупреждения их возникновения. Наиболее частыми причинами неврозов являются накопление отрицательных эмоций, фиксация больного на психотравмирующих ситуациях и острые чрезмерные переживания. Поэтому знание способов снятия отрицательных эмоций весьма полезно.

Метод рациональной психотерапии наиболее показан при обиде, т. е. при неоправдавшихся надеждах. Человек сам часто неосознанно прибегает к рациональной психотерапии. В народе это называется излить душу, поплакаться. Человек, делясь своим горем с другом или даже с незнакомым челове­ком, в первую очередь надеется на сочувствие и на оправда­ние своей позиции в конфликте. Само по себе сочувствие не всегда приносит облегчение. Гораздо важнее осознание при­чин конфликта. При рациональном раскладе причин зачас­тую получается, что обиженный сам виноват в конфликте, и, стало быть, и обижаться не на кого. Обида, как правило, наносится злыми, неинтеллигентными людьми. И при рациональной психотерапии, т. е. при даче совета обиженному, очень важно доказать ему, что обидчик по-своему еще боль­ше несчастный человек. Что наглец и хам только прикрывается маской самодовольства и безразличия, на самом деле он ожесточен жизненными неудачами и невзгодами.

Относительно быстро при обиде человек успокаивается в двух случаях: когда он прощает обидчика и когда он отом­стит обидчику. Психологически метод мести проще, тут не надо рассуждать, кто прав, кто виноват, не надо поднимать­ся до нравственных высот. Достаточно навредить обидчику, причинить ему зло, и сразу успокоишься. Вся беда в том, что успокоение-то это временное, а злорадство — это радость садиста. После акта мести вместо незначительного конфлик­та мы обязательно приходим к психологической, а то и физи­ческой войне.

Методом рациональной психотерапии может воспользо­ваться только тот, у кого есть умный, добрый, знающий жизнь товарищ. А если его нет, что тогда? Тогда нужно при­бегать к другим методам психотерапии, но при самостоя­тельном анализе конфликтной ситуации причину конфликта надо искать прежде всего в себе.

**МЕТОД ОТВЛЕЧЕНИЯ**

К методу отвлечения как способу снятия отрицательных эмоций мы также зачастую неосознанно прибегаем в жизни. «Да не думай ты об этом, отвлекись!» — так мы часто гово­рим расстроенному человеку. Вся беда в том, что человек не может просто так взять и не думать о психотравмирующей ситуации.

Метод отвлечения очень эффективен при несильных, но постоянно действующих отрицательных раздражителях. Как было сказано, отрицательные эмоции могут накапливаться и приводить к нервным срывам, неврозам.

Какие же способы отвлечения можно порекомендовать? Их немного. Первый — спортивные игры. Попробуйте в со­стоянии раздражения или печали поиграть в волейбол, фут­бол, теннис — вашу печаль как рукой снимет. Второй способ — обращение к любимому виду искусства. В психотера­пии этот способ называется эстетотерапией. Он гораздо слож­нее и требует многих условий. Хорошо в состоянии расстрой­ства посмотреть хорошую эксцентрическую комедию, послу­шать талантливую музыку, посетить интересную художест­венную выставку. Впрочем, и спортивные игры требуют опре­деленных условий — наличия команды, спортинвентаря. Но есть третий, наиболее простой и, на мой взгляд, эффектив­ный способ отвлечения.

Каждый, наверное, знавал людей, которые на работе веж­ливы и обходительны, а дома, что называется, расслабляют­ся, становятся вспыльчивыми, несдержанными, могут накри­чать, а то и ударить. Существует такой психологический за­кон, что от нашей несдержанности в первую очередь страда­ют наши близкие и любимые люди. Мы никогда не сорвем зло на постороннем и малознакомом человеке, но зато очень часто это делается на супруге и детях.

Можно использовать этот закон следующим образом. Ес­ли вы чувствуете, что в вас закипает злоба, пойдите в гости к вашим хорошим знакомым, дружбой с которыми вы дорожите. Вам уже не придется уговаривать себя быть спокойным, не придется брать себя в руки. Это произойдет практически само собой. Побеседовав с полчаса с друзьями, вы заметите, что злоба прошла и остался лишь небольшой неприятный осадок на душе. А с ним уже можно будет справиться иначе. Описанный способ наиболее доступен.

А что может быть полезней в плане душевного равновесия, чем общение с природой? В лесу, в горах, у реки отрицательные эмоции снимаются особенно хорошо, поскольку перед красотой и вечностью природы человек особенно отчетливо начинает осознавать мизерность и никчемность своих недо­вольств.

При длительных хронических отрицательных эмоциях очень хорошо сменить обстановку, т. е. взять отпуск и уехать куда-нибудь.

**МЕТОД РОЛЕВОГО АУТОТРЕНИНГА**

Данный метод основан на вживании в образ спокойного или веселого человека. Его хорошо применять в качестве профилактики при предстоящих стрессовых и конфликтных ситуациях. Он может быть эффективен только у людей с ар­тистичной натурой. Чтобы быть спокойным, человек должен выбрать идеал спокойного человека, взяв за образец реаль­ного человека или киногероя. Надо начать ему во всем под­ражать, представлять себя другим. Чтобы остаться спокой­ным в стрессовой ситуации, необходима предварительная тре­нировка.

Своим пациентам я советую буквально следующее. Если у пациента конфликтная ситуация в семье, если его раздража­ет какой-либо родственник и это постоянно приводит к стыч­кам, которых пациент хотел бы избежать, то следует посту­пать следующим образом. Приходя домой, ежедневно давать себе задание в течение получаса играть роль приветливого, спокойного человека. Стараться изо всех сил, чтобы эта роль получилась натурально. После обозначенного срока па­циент расслабляется и все пускает на самотек. Очень важно получать хотя бы незначительное удовольствие от этой игры. Ежедневно увеличивать продолжительность своей роли на 15 минут. Буквально через неделю пациент начинает замечать, что обстановка в семье нормализуется, поводов для конфликтов становится все меньше, а сам становится спокойнее и уравновешеннее.

Одна из моих пациенток, попытавшаяся применить описанный выше метод, доказала мне, что не всегда человек в состоянии играть роль веселого и доброжелательного человека, и самостоятельно открыла роль, играя которую, она сумела преодолеть в себе раздражительность и вспыльчивость. Это была молодая учительница, трагическая натура, пережившая массу невзгод: развод с мужем, преследования с его стороны, частые болезни ребенка. Она рассказывала, что на работе в школе все у нее складывалось хорошо, а вот дома ее все раздражало, начиная от стен и кончая шалостями ребенка. Ее нервные срывы протекали так тяжело, что часто она доводила себя до полуобморочного состояния, считала, что уже умирает, и вызывала скорую помощь. Длительные курсы приема транквилизаторов и даже легких нейролептиков не могли предотвратить эти приступы. После того, как она по моему совету стала практиковать метод ролевого аутотренинга, вскоре она убедилась, что роль веселого и доброжелательного человека противоречит ее натуре. Она стала играть роль грустного, погруженного в себя человека. Вскоре она вошла во вкус этой роли, нервные срывы стали слабее и реже, и вскоре она совсем перестала нуждаться в медицинской помощи по поводу своего нервного состояния.

Препятствием к ролевому аутотренингу может стать ложно понятое чувство собственного достоинства, когда человек привык, оберегая свою честь, отвечать на оскорбление той же монетой. Смолчать для такого, а тем более поддакнуть, значит уронить себя в собственных глазах. Следует постоян­но помнить, что заносчивость и высокомерие − это основной источник межличностных конфликтов, и эти черты характера определяют нас не с лучшей, а с худшей стороны. Терпимость и доброжелательность − не признак нашей слабости, не признак отсутствия собственной точки зрения, а признак нашей мудрости.

Очень помогает, если во время ролевого аутотренинга пред­ставлять, что как будто за вами следит кинокамера и вы при­сутствуете на съемках. При систематической тренировке данным методом можно не только научиться быстро успокаиваться, но и изменить себя в лучшую сторону.

**МЕТОД МОЛНИЕНОСНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ**

Метод мышечной релаксации, или по-другому аутогенная тренировка, наиболее популярен среди населения и психоте­рапевтов. Аутогенная тренировка как самостоятельный ме­тод предложена немецким психотерапевтом И. Шульцем в 1932 году. К сожалению, сам термин «аутогенная трениров­ка» не отражает сути методики, а лишь подчеркивает, что че­ловек тренирует себя сам.

Задачи метода молниеносной мышечной релаксации (ММР), предлагаемого мною, во многом иные, нежели задачи аутогенной тренировки (АТ). Задача аутогенной тренировки − это, научившись максимально расслабляться, внушать себе те или иные ощущения вплоть до зрительных галлюцинаций, научиться управлять в известных пределах функцией внутренних органов. Задача метода молниеносной мышечной ре­лаксации значительно проще − снимать нервное напряжение оперативно и в любой ситуации.

При любом нервном напряжении наблюдается следующая картина: все мышцы лица и туловища напрягаются вплоть до дрожи в пальцах рук («меня всю трясет»), учащаются дыхание и сердцебиение. Имеются и другие физиологические сдвиги в организме, которые нас в данном случае не интересуют. То есть мышечное напряжение является обязательным компонентом нервного напряжения. Если исключить первое, то второе вследствие нарушения рефлекторной дуги и мышечной подпитки ретикулярной формации мозга резко ослабнет. Поэтому метод ММР можно отнести к физиологическим методам снятия чрезмерного нервного напряжения.

Тренировка данным методом во многом отличается от методики тренировки аутотренинга. Основная поза при АТ − это поза лежа на спине, в то время как при ММР основная поза − стоя. В АТ основное место отводится словесным фор­мулам внушения, при ММР они отсутствуют.

Каким образом можно научить себя молниеносно расслабляться? Методика следующая:

1. Тренировка начинается с мышц лица. Тренирующийся садится напротив зеркала, смотрит на свое отражение и определяет характер выражения лица в данный момент. Выражение может быть грустным, усталым, сосредоточенным, озабоченным... Задача по счету «и − раз» сделать на лице маску апатии, отрешенности. Поскольку существует визуальный контроль, то это в принципе несложно. Выражение отрешенности характеризуется практически полным расслаблением мышц лица. В напряжении (минимальном) должна остаться только одна мышца − мышца, поддерживающая нижнюю челюсть, хотя многие авторы − популяризаторы системы АТ − рекомендуют расслаблять и ее. Согласитесь, что если у натренированного по методике ММР человека в момент стрессовой ситуации вдруг отвиснет нижняя челюсть, это может неправильно быть истолковано окружающими. Расслабить мышцы лица по предлагаемой методике можно и быстрее, и эффективнее, чем если лежа представлять, как теплеют и тяжелеют то одна, то другая мышца.
2. Упражнение для шеи. Удобно также практиковаться сидя. Зеркало не нужно. Задача на счет «и − раз» резко расслабить мышцы шеи и наблюдать, как голова заваливается в ту или иную сторону. Чтобы это было ощутимее, для начала голову слегка можно наклонять вперед или в стороны. Голова должна падать на грудь или на плечи стремительно. Перед этим упражнением надо размять шею и сделать круговые движения головой, чтобы не потянуть связки и мышцы. Весь смысл именно в быстрой, молниеносной релаксации. В идеале необходимо добиться балансировки головы на шейных, позвонках при полностью расслабленных мышцах.

3. Упражнение для рук. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, локти разведены в стороны. Сначала тренируется одна рука, затем вторая, затем упражнение для обеих рук одновременно. Задача: упираясь рукой в пояс, резко расслабить мышцы руки, при этом она падает, как в пропасть. Вы должны почувствовать, как рука мгновенно становится тяжелой и как бы отделенной от вас. Для контроля степени расслабления нужно корпус слегка наклонить вперед, падающая рука при этом должна качаться, как плеть. Добившись определенных успехов, можно перейти к упражнению для обеих рук.

Руки висят расслабленные, туловище наклонено вперед. Слегка покачивая корпус из стороны в сторону, представить, что вместо рук веревки. То есть руки должны покачиваться так, как если бы это были веревки.

4. Упражнение для ног. Положение стоя. Ноги чуть разведены в стороны. По команде резко расслабляется то правая, то левая нога. При этом расслабленная нога подгибается, Внешне это выглядит будто вы резко принимаете команду «вольно» то на одну, то на другую ногу.

5. Упражнение для всех мышц. Упражнение проводится на мягком ковре или мате. Исходное положение − стоя. Задача: мгновенно расслабить все мышцы туловища. При этом человек должен падать, как подкошенный. Данное упражнение надо проводить аккуратно, в самый последний момент падения подстраховывая себя напряжением мышц. К этому упражнению переходят, когда уже достигнуты определенные успехи при выполнении первых четырех. Оно наглядно показывает, сколь велико значение напряжения мышц для поддержания устойчивого положения.

В результате систематической тренировки по системе ММР человек должен эмпирически найти то положение сидя или стоя, при котором поддерживать тело в нужном положении будет минимально возможное количество мышц.

Необходимо уделять большое внимание инициирующей формуле «и−раз». В результате тренировок она становится сама по себе условно-рефлекторным стимулом для релаксации. Теперь при появлении излишнего нервного напряжения вам достаточно будет сказать эту формулу, и вы расслабитесь, что в свою очередь приведет к снятию лишнего возбуждения.

**МЕТОД ПАССИВНОГО ОЧИЩАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ**

Одно из наиболее заметных проявлений психического возбуждения − это изменение характера экскурсии легких. Давно замечено, что дыхательные упражнения оказывают огромное влияние на здоровье человека и особенно влияют на его психическую деятельность. Йогами разработана целая система дыхательных упражнений − пранаяма. Различные нервно-психические переживания накладывают различный отпечаток на характер экскурсии легких. К сожалению, это не учитывается большинством методик по дыхательной гимнастике, ставящих целью успокоение. Практически все они призывают к одному: с помощью счета добиться редкого и глубокого дыхания.

Можно выделить по крайней мере два эмоциональных состояния, которые по-разному влияют на процесс дыхания. Еще в начале века американский врач Джейкобсон, автор метода прогрессирующей релаксации, установил, что каждому типу эмоционального реагирования соответствует напряжение определенных групп мышц. Депрессивные состояния, например, закономерно сопровождаются напряжением дыха­тельных мышц. Это напряжение ведет к тому, что дыхание становится поверхностным и редким, что в свою очередь ведет к гипоксии (кислородному голоданию). Гипоксия должна чем-то компенсироваться, и она компенсируется периодическими непроизвольными глубокими вдохами. Наверно, многие слышали, как говорят: «Ты что так тяжело вздыхаешь, у тебя что, неприятности?»

При раздражительности, злобе можно наблюдать совершенно другую картину. Дыхание становится частым и более глубоким. При отсутствии мышечной нагрузки это ведет к гипервентиляции и гипероксигенации. Избыточное содержание кислорода в крови ведет к своеобразному опьяняющему эффекту, раздраженный человек перестает в некоторой степени критически оценивать ситуацию и может совершить ошибочные действия.

Несмотря на разный тип дыхания в первом и во втором случаях, мы наблюдаем усиление напряжения дыхательной мускулатуры. Только в случае депрессии напряжение статическое, грудные мышцы как бы цепенеют, апри возбуждении напряжение динамическое. Характер дыхании меняется в первую очередь вследствие возбуждения или торможения дыхательного центра. Однако на степень побуждения дыхательного центра, расположенного в продолговатом мозге, можно влиять, произвольно изменив характер дыхания,

Каждый человек без всякой тренировки может дышать в трех режимах. Первый режим − это обычное неконтролируемое дыхание. Второй режим с фиксацией внимания на дыхании. Интересно, что при этом характер дыхания меняется автоматически: оно становится слегка более глубоким. Это связано с тем, что при фиксации происходит некоторое напряжение мышц. Выдох, как пассивный период дыхания, замедляется, становится более продолжительным, а это ведет в свою очередь к гипоксии и более глубокому вдоху. И третий режим − форсированное дыхание, когда мы произвольно начинаем дышать глубже и чаще.

Все типы дыхательных упражнений различаются по частоте дыхания, длительности вдоха по отношению к выдоху, длительности задержки дыхания на вдохе и на выдохе и последовательности использования дыхательных путей (левая и правая ноздря).

У йогов существует класс дыхательных упражнений, называющийся очистительными дыханиями. Эти упражнения отличаются от всех остальных тем, что выдох всегда короче вдоха и производится форсированно. Очищающее дыхание − наиболее эффективное упражнение для тонизации нервной системы и снятия усталости. В сочетании с задержками дыхания и медитацией этот тип дыхания позволяет входить йогам в неординарное состояние сознания.

Предлагаемая методика пассивного очистительного дыхания является модификацией классических очистительных упражнений. Эта методика нормализующе действует на тонус нервной системы и обладает успокаивающим эффектом.

Пассивное очистительное дыхание проводится следующим образом. Вначале необходимо сделать вдох чуть глубже обычного, а затем резко расслабить дыхательные мышцы. Грудная клетка как бы опадает, за счет этого происходит непроизвольный форсированный выдох. После чего продолжить держать легкие и брюшную стенку в расслабленном состояний, самому не вдыхать, ждать, пока легкие расправятся непроизвольно под влиянием развившейся гипоксии. Вдох надо делать не максимально глубокий, как при полном дыхании йогов, а глубиной до комфортного состояния насыщения кислородом крови. Затем вновь резко расслабить грудные мышцы − форсированный выдох. Таким образом подышать несколько минут. Упражнение лучше проводить лежа на спине. Дышать только через нос. При правильном выполнении отрицательные эмоции значительно ослабевают.

**МЕТОД ДИНАМИЧЕСКОГО МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

Как было сказано выше, всякое нервное напряжение соче­тается с излишним мышечным напряжением. Снимая мышечное напряжение, мы добиваемся ослабления нервного напряжения. Однако расслабляющие методики хороши лишь в преддверии раздражения, волнения или гнева. Если уж человек разгневался, то заставить себя расслабиться очень тяжело. В этом случае более эффективным будет как раз обратный метод − метод динамического мышечного напряжения. Физиологическое обоснование этого метода в следующем.

Раздражительность, злоба, гнев − это ступени одной по сути своей отрицательной эмоции недовольства, имеющей; огромное приспособительное значение. Функциональная задача этой эмоции − привести организм в боевую готовность при встрече с врагом или опасностью. Человек, как и животное, в ярости становится значительно сильнее, выносливее, не ощущает боли. Это связано с тем, что во время первого напряжения происходят существенные сдвиги в гормональном фоне организма. Их хорошо изучил датский ученый Ганс Селье и изложил в своем учении о стрессе. Все эти адаптационные сдвиги (выброс в кровь адреналина, адренокортикостероидов и т. д.) преследуют своей целью подготовить мышцы к сверхнагрузкам, к бегу от противника или схватке с ним.

Современный человек уже не имеет возможности реализовать этот приспособительный механизм. Как правило, он вынужден сдерживать себя, развивается выраженное статическое напряжение всех мышц. Возникает впечатление, что человек сжимается как пружина, готовая распрямиться и ударить. У многих от статического перенапряжения начинают дрожать руки. Самый лучший выход — все-таки дать мышцам адекватную нагрузку, т. е. перевести статическое напряжение в динамическое. Очень хорошо пробежаться, повыколачивать ковер, поносить тяжести, т. е. любым способом дать работу мышцам. При этом происходит быстрая утилизация избыточных адаптогенных веществ, человек успокаивается.

Разгневанный человек сам зачастую интуитивно находит способ перевести статическое напряжение в динамическое. Он начинает ломать попавшие под руку вещи, бить посуду. Что ж, это тоже способ отреагировать, хотя и материально накладный.

Кроме физического способа отреагирования существует и психологический. В народе его называют «сорвать зло на ком-то». К этому способу прибегают чаще жестокие люди, т. е. получающие удовольствие от страдания других. Будучи неспособным ответить должным образом обидчику, разгне­ванный срывает свое зло на другом, как правило, близком и неспособном постоять за себя человеке. В данном случае разгневанный успокаивается потому, что у него возникает психологическое ощущение отмщенности, хотя акт мести пе­ренесен с обидчика на невинного человека. Объяснять, что такой способ отреагирования является наименее желатель­ным, думаю, не приходится. Достаточно сказать, что возникает рикошетный эффект, и, как в старом шлягере ходит песен­ка по кругу, здесь ходит по кругу раздражение.

**ГИДРОКИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НАВЯЗЧИВЫХ СТРАХОВ**

Этот ранее не описанный метод родился в результате анализа такой новой психотерапевтической методики как нейролингвистическое программирование. Суть гидрокинестетического метода − заложить самостоятельно в себя новую программу реагирования на навязчивый страх.

Когда мы чего-то боимся или ярко вспоминаем какое-либо неприятное событие, в нашем организме происходят определенные кинестетические изменения. Это может быть скованность и дрожь в отдельных участках тела, покраснение или побледнение, потливость или сухость во рту и т. п. Известно, что всякая эмоция имеет свою кинестетическую матрицу. Если нам удастся изменить кинестетический ответ на неприятное воспоминание, то это воспоминание уже не будет неприятным, поскольку за ним будет следовать другая кинестетическая матрица.

Чтобы вылечить себя от навязчивого страха, нужно сделать следующее. Прежде всего нужна ванна, а еще лучше частная баня, чтобы никто не мешал. Нужно приготовить три ведра воды. В первом ведре вода должна быть теплой, а вернее, такой, вылив которую на себя, вы испытали бы удовольствие. Во втором ведре вода чуть холоднее, в третьем еще холоднее. Теперь ваша задача раздеться и сесть удобно в ванну на стульчик. Удобно для того, чтобы ничто не отвлекало вас. Следующая, самая главная ваша задача − вспомнить то, что вам вспоминать неприятно, что вызывает сильные отрицательные эмоции. Для этого надо хорошо сосредоточиться, погрузиться в себя, еще лучше впасть в транс. Перед вами должен стоять таз с водой из первого ведра. И вот как только вы почувствуете, что пошли отрицательные эмоции, быстро вылейте на себя всю воду из таза. Ваши ощущения и ход мыслей резко изменятся, поскольку организм начнет от­вечать не на неприятные воспоминания, а на более сильный и приятный раздражитель − поток воды.

Теперь налейте в таз воды из второго ведра, немного отвле­китесь и вновь попробуйте сосредоточиться на неприятных ощущениях. Если все сделано правильно, то уже в этот мо­мент вы заметите меньшую эмоциональную значимость для вас неприятного воспоминания. И все же, как только вы по­чувствуете, что воспоминание запускает неприятную кинесте­тическую матрицу, выливайте на себя второй таз с прохлад­ной водой. Затем все то же проделайте с третьим тазом.

Излечиться можно за один сеанс тройного обливания. Об эффективности лечения будет говорить то, что вы уже спокой­но стали вспоминать неприятные события, исчез страх, исчез­ла вегетативная буря на воспоминания. Если одного сеанса мало, повторите его еще несколько раз в другие дни.

**МЕТОД ДОБРЫХ ДЕЛ**

Метод добрых дел еще не включен в арсенал психотерапии, в то время как он с успехом может быть использован для лечения ряда невротических состояний, протекающих с чувством вины, душевной боли, ощущением ненужности и никчемности. Метод добрых дел особенно эффективен при таком психологическом состоянии, как муки совести.

Несмотря на относительность понятий добра и зла в конкретной обстановке, всегда можно сказать, как эмоционально отреагируют на то или иное ваше действие окружающие. Как и в случае зла, добрые поступки человек совершает в трех случаях: 1) потому, что иначе он поступить не может; 2) потому, что надеется на ответное добро, т. е. вознаграждение; 3) потому, что получает удовольствие от добрых поступков.

Примечательно, что многие люди даже не подозревают, что можно творить добро просто так, без расчета на одобрение окружающих, т. е. бескорыстно. Однако тот, кто хотя бы раз пробовал сделать общественно−полезный поступок без афиши, незаметно, знает, какая трепетная радость поднимается в душе оттого, что кто-то может быть удивится и порадуется безымянному доброму поступку.

Попробуйте побеседовать с вором−рецидивистом, он вам скажет, что ворует не только для своего материального достатка, но и оттого, что получает сильные положительные эмоции в момент кражи. То есть, есть люди, получающие удовольствие от деяния скрытого зла. Значит существует и тип людей, получающих удовольствие от деяния скрытого добра. Таким образом, к методу добрых дел может прибегнуть далеко не каждый, а лишь достаточно милосердный человек.

Данный метод имеет довольно широкий круг показаний. Например, вас раздражает какой-либо человек, вы постоянно с ним конфликтуете. Но и разбежаться в разные стороны вы не можете, а вынуждены работать или жить вместе. Совместное существование отравляет вашу жизнь, вы мучаетесь и желаете покончить с этим положением. Если ваше самолюбие не позволяет пойти на открытое перемирие, попробуйте сделать для вашего неприятеля несколько добрых дел, желательно незаметно для него. Вначале для этого потребуется некоторое волевое напряжение, но зато сразу после доброго поступка вы почувствуете удивительное ощущение душевного покоя или даже радости. Серия таких поступков может полностью изменить ваше душевное состояние и, как следствие, психологическая война сойдет на нет.

Метод добрых дел при систематическом использовании может полностью изменить психологический настрой человека — человек станет спокойнее, доброжелательнее и, в конечном итоге, счастливее.