

### Сдерживая гнев

Немногие люди становятся в такой мере жертвами недовольства, как алкоголики. При этом не важно, правы мы или не правы. Вспышка гнева может испортить весь день, а тайная злоба делает нас несчастными и мешает действовать. К тому же мы были не в состоянии различать, в каких случаях наш гнев был оправданным, а в каких нет. Он нам всегда казался оправданным. Гнев, которому изредка могут предаваться уравновешенные люди, долго держал нас в состоянии эмоциональной неуравновешенности. Такие "эмоциональные запои" часто заставляли нас снова прикладываться к бутылке.

\*\*\*      \*\*\*

Сдержанность во всем, что мы говорим и пишем, всегда окупается. Следует избегать скоропалительной критики и яростных эмоциональных споров. То же самое касается надутости и молчаливого презрения. Это эмоциональные ловушки, в которые мы попадаем из-за гордости и мстительности. Наша первая задача — эти ловушки обойти. Когда нас влечет к ним какая-либо приманка, мы должны научиться отступить на шаг и подумать. Ибо мы не можем ни думать, ни действовать, стремясь к каким-либо разумным целям, пока привычка обуздывать свои порывы не станет автоматической.

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*
2. *Там же*