



# Оглавление

Предисловие .....	7
Предисловие авторов и благодарности .....	9
Введение .....	11

## **Часть 1. Что нужно знать о гневе**

Глава 1. Ответы на часто задаваемые вопросы о гневе .....	19
Глава 2. Анализ эпизодов проявления гнева .....	37
Глава 3. Вы готовы меняться? .....	69

## **Часть 2. Работа с тем, что раздражает**

Глава 4. Стратегия первая: поменять образ жизни .....	89
Глава 5. Стратегия вторая: не реагировать на провокации .....	107
Глава 6. Стратегия третья: искать новые способы решения проблем .....	117

## **Часть 3. Как изменить мысли, вызывающие гнев**

Глава 7. Стратегия четвертая: изменить образ мыслей .....	137
Глава 8. Стратегия пятая: отпустить гневные мысли .....	152
Глава 9. Стратегия шестая: прощать .....	159

## **Часть 4. Как изменить внутреннее переживание гнева**

Глава 10. Стратегия седьмая: нейтрализовать порывы гнева с помощью техник релаксации, осознания и медитации .....	187
Глава 11. Стратегия восьмая: осваивать более здоровые реакции на практике .....	198

## **Часть 5. Как управлять своим поведением в гневе**

Глава 12. Стратегия девятая: улучшать навыки межличностного общения .....	215
Глава 13. Стратегия десятая: выражать гнев уверенно и продуктивно .....	235

## **Часть 6. Другие проблемы**

Глава 14. Что делать, если я продолжаю злиться?.....	251
Глава 15. Живите счастливо .....	258
Практические упражнения .....	272



## Введение

Что выводит вас из себя? Ваш сын-подросток, который не слушается советов? Или ваш супруг, который явно что-то скрывает и иногда не приходит домой в обещанный час? А может быть, это работодатель, который не способен оценить вашу прилежную работу? Родители, которые как будто нарочно ко всему придираются — от этого кто угодно взбесится, не так ли?

А все эти глупые водители, которые еле ползут по скоростной полосе, едут за вами вплотную и подрезают? Вот уже кого следует научить жизни! Вы угрожающе сигналили, испепеляете взглядом, сами их подрезаете, показывая, как вас нужно уважать. Также вы наверняка кричите на детей, на свою мать или мужа, а в более тяжелых случаях, в припадке ярости сообщаете своему боссу, что с вас хватит — и все для того, чтобы все эти люди наконец поняли, что больше вы их поведение терпеть не намерены. Кроме того, бывают ситуации, когда вы считаете проявление гнева оправданным — чтобы не пострадать от нападков окружающих.

Возможно, вы периодически размышляете о своем или чужом гневе, и вам кажется, что пора с этим что-то делать, а может быть, ваш друг или терапевт посоветовал вам эту книгу — как бы то ни было, скорее всего, гнев доставляет вам заметные неприятности. Вероятно, вы уже пугаете людей своими реакциями, а при честном взгляде на самих себя вам тоже становится не по себе от того, куда могут завести ваши избыточные всплески.

Как влияет гнев на вашу жизнь? Коль скоро вы уже читаете эту книгу, наверняка этот вопрос вас беспокоит. Что будет с вашей жизнью, если вы не научитесь сдерживать свои порывы? Как вы не раз убедитесь, читая последующие главы, ничего хорошего вас не ждет, а будет только хуже.



*Фрэнк, 36-летний водитель-дальнобойщик, часто отсутствовал дома, уезжая в рейсы до двух недель подряд. С первой женой он развелся, и уже полгода как встречался с девушкой по имени Эми, с которой, как ему казалось, они уже договорились об эксклюзивных отношениях — Фрэнк даже думал сделать Эми предложение.*

*Однажды вечером, вернувшись из пятидневного рейса, он подъехал к дому Эми и увидел рядом с ним незнакомую машину. У него, естественно, возникли сомнения, и, прокравшись к окну спальни, он увидел, что Эми занимается сексом с другим мужчиной.*

*В ярости Фрэнк отправился в местный бар выпить, а потом пошел домой, взял ружье, вернулся к дому Эми и убил ее и ее любовника. Все это произошло меньше чем за час — и в итоге Фрэнк сел в тюрьму до конца жизни.*

Даже если вы не настолько импульсивны, как Фрэнк, наверняка ваш гнев не раз пугал вас и ваших близких — и хотя, возможно, вам кажется, что такая сильная эмоция, как гнев, позволяет почувствовать себя живым и придает сил для решения проблем, она же может стать причиной импульсивных агрессивных и разрушительных действий. В гневе очень трудно мыслить трезво, принимать адекватные решения и поддерживать нормальные отношения с кем-либо, поскольку люди начинают от вас пятиться. Впрочем, скорее всего, вы уже знаете, как дорого может обойтись вспышка гнева.

Из этой книги вы узнаете, что хотя неприятности, несправедливость и разочарования случаются в жизни любого человека, это вовсе не повод впадать в гнев и тем более проявлять его. Вы научитесь рассматривать ситуации гнева в конструктивном ключе, чтобы ваши действия в них тоже были конструктивны.

## Обзор содержания

Подзаголовок книги гласит, что она познакомит вас с проверенными стратегиями управления гневом. Однако в науке о поведении, как и в любой другой научной отрасли, эффективность какого-либо подхода далеко не всегда гарантирована. При этом объем научных знаний о том или ином явлении постоянно растет, благодаря чему в данном,

втором издании книги *Управление гневом для всех* мы имеем возможность предоставить вам массу новой информации и целых десять стратегий управления гневом вместо семи предложенных в первом издании. В большинстве глав мы не цитируем научные тексты, касающиеся исследований, но вся эта книга основана на самых последних достижениях и открытиях в области работы с гневом, как наших собственных, так и наших коллег — психологов, психотерапевтов, в том числе специалистов по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). На наш взгляд, прогрессивные и научно обоснованные техники КПТ наиболее эффективно помогают людям улучшить качество жизни, и мы во многом опираемся в своей работе на достижения в области КПТ.

Книга разделена на шесть частей, в данное издание включены шесть новых глав (4, 8, 10, 12, 14 и 15). Выполняя упражнения, предложенные в каждой главе, вы будете постепенно осваивать навыки управления гневом, благодаря чему сможете принимать более взвешенные решения, улучшите качество своих отношений и научитесь так выстраивать поведение, чтобы достигать нужных результатов.

Часть первая, «Что нужно знать о гневе» (главы 1, 2 и 3), содержит основную информацию о возникновении гнева и побуждает изменить свое отношение к нему. В главе 1 вы найдете ответы на самые распространенные вопросы о гневе, из главы 2 узнаете, как внимательно наблюдать и анализировать свои вспышки гнева (это так и называется, анализ проявлений гнева). В главе 3 мы обсудим все за и против управления гневом.

Во второй части, «Работа с тем, что раздражает» (главы 4, 5 и 6), представлены первые три стратегии взятия гнева под контроль. В главе 4 пойдет речь о том, как изменить образ жизни, из главы 5 вы узнаете, как вести себя в ситуациях, которые провоцируют ваш гнев, как переживать их легче, изменив свое отношение к ним. В главе 6 мы поговорим о разных распространенных раздражителях, возникающих в контекстах брака, родительства, работы и других социальных взаимодействий, например при попадании в пробку на дороге.

В третьей части, «Как изменить мысли, вызывающие гнев» (главы 7, 8 и 9), мы расскажем, как иначе воспринимать жизненные неприятности (глава 7), а также о том, как унять гнев в отношении тех, кто вас чем-то обидел (главы 8 и 9).

Четвертая часть, «Как изменить внутреннее переживание гнева» (глава 10 и 11), посвящена важности практик релаксации и медитации

для нейтрализации гнева (глава 10), а также тому, как намеренное и регулярное попадание в ситуации, провоцирующие гнев, становится лучшим способом освоения навыков управления им.

В пятой части, «Как управлять своим поведением в гневе» (главы 12 и 13), предложены стратегии совершенствования навыков межличностного общения (глава 12), а также навыков более эффективного, уверенного самовыражения.

В шестой части «Другие проблемы» (главы 14 и 15), обсуждается ситуация, когда гнев продолжает представлять проблему (глава 14), а также предлагаются дополнительные методы работы с гневом из области позитивной психологии (глава 15).

В приложении дан список литературы о проблемах, часто сопутствующих гневу.

## «Умное» управление гневом

В этой книге мы приводим истории из профессиональной практики — как собственной, так и наших коллег, из жизни наших клиентов и пациентов, чтобы на этих примерах показать, как действуют предложенные в книге десять стратегий управления самыми разными видами гнева — в семейных и дружеских отношениях, на работе и учебе, в общении родителей и детей, в первый период знакомства пар, в условиях дорожного движения, а также в ситуациях, когда нужно принять важное решение, например о разводе. Безусловно, все имена действующих лиц и другие детали изменены с целью сохранения анонимности.

Практические рекомендации в нашей книге даны в виде «умного» меню управления гневом, и речь не просто о разумном поведении — вам предлагается выбор действий в той или иной ситуации, подобно выбору в меню ресторана. У всех нас есть свои предпочтения, и такой подход обеспечивает возможность опробовать хоть все стратегии, чтобы выбрать в итоге те, которые кажутся более эффективными. Кроме того, надо учитывать, что проявления гнева всегда имеют место в уникальном контексте отдельно взятой жизни, и только сам человек может решить, как поступить наиболее выгодно для себя.

Благодаря применению стратегий вы научитесь контролировать вспышки гнева, а также узнаете, как использовать его энергию для развития уверенности в себе, как налаживать конструктивный диалог,

чтобы поменьше бесплодно спорить с другими. А для применения в тех случаях, когда выразить гнев или построить диалог невозможно, вы освоите техники релаксации, принятия, прощения и нейтрализации гнева для скорейшего возвращения к нормальной жизни.

## Как пользоваться этой книгой

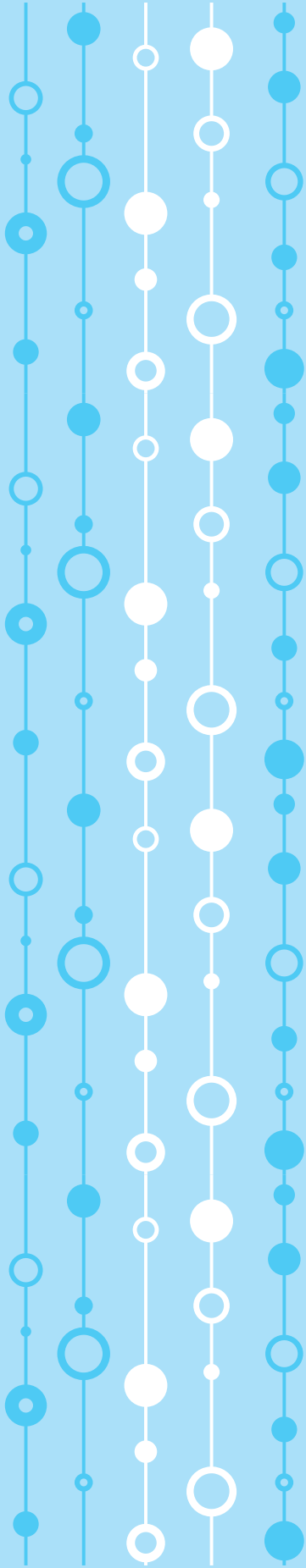
Как авторы, мы можем лишь предоставить вам инструменты для обретения более спокойной и счастливой жизни — но несмотря на всю эффективность наших стратегий, никто не может заставить вас их применять. Мы лишь надеемся, что вы попробуете воспользоваться теми, которые покажутся вам более подходящими. На практике это значит, что мы помогаем вам *ознакомиться* с новыми стратегиями мышления и поведения, предлагаем *опробовать* их и рекомендуем *практиковать* новые навыки почаще. Этот алгоритм — *ознакомиться, опробовать, практиковать* — один из лучших способов быстро добиться заметных улучшений. Поэтому читайте, осваивайте стратегии и выбирайте те, которые вам по душе. Вот несколько рекомендаций для оптимально эффективной работы с этой книгой.

- *Не торопитесь.* Эту книгу не получится прочитать за один присест — лучше ограничиваться одной главой за раз.
- *Будьте открыты новому.* Некоторые вещи, о которых вы прочтете здесь, скорее всего, будут противоречить вашим давно сложившимся представлениям. К сожалению, многие люди совершенно неверно понимают гнев — но мы надеемся, что вы с любопытством отнесетесь к тому, что мы расскажем.
- *Выполняйте практические упражнения.* Постарайтесь сделать это максимально качественно — просто читать о стратегиях управления гневом недостаточно для их освоения.
- *Постарайтесь применять новые навыки в жизненных ситуациях:* регулярная практика в реальном времени поможет вам привыкнуть к новым способам мышления и поведения, довести их до автоматизма.
- *Пробуйте и выбирайте.* Если вы, опробовав стратегию, решите, что она не очень подходит к вашей личной ситуации, ничего страшного — попытайтесь применить другую.



Также важно понимать, что книга с инструментами самопомощи не может заменить полноценный курс психотерапии. Мы надеемся, что вы не настолько вспыльчивы, как упомянутый выше Фрэнк, который лишил жизни двух людей и разрушил свою собственную из-за одного лишь приступа гнева, — но если гнев продолжает создавать вам проблемы и после того, как вы попробовали все предложенные стратегии, вам стоит обратиться за профессиональной помощью. В любом случае, начнете ли вы самостоятельную работу или со специалистом, будьте уверены — контролировать гнев можно и нужно, и предложенные в этой книге методы призваны в этом существенно помочь.







## Глава 1

# Ответы на часто задаваемые вопросы о гневе

Невозможно завоевать уважение людей тому, кто не умеет держать себя в руках.

*Бальтасар Грасиан<sup>1</sup>*

Гнев — вещь малоприятная, в чем вам наверняка уже не раз приходилось убеждаться на собственном печальном опыте. Гнев способен разрушить отношения, повышает риск сердечного приступа — да и вообще жизнь, наполненная гневом, не доставляет никакого удовольствия.

Вероятно, вы сомневаетесь, что с гневом под силу совладать, — но мы уверены, что это возможно, и если вы читаете эту книгу, а значит, хотите попытаться решить свои проблемы, мы приветствуем вашу смелость и сознательность — вы делаете большой шаг навстречу более гармоничной и продуктивной жизни.

В гневе все люди — независимо от возраста, уровня образования, дохода и этнической принадлежности — чаще всего совершают необдуманные поступки. В этой книге вы найдете множество историй реальных людей, которые боролись с гневом в самых разных ситуациях. Однако для всех этих историй является общим то, что гнев лишает человека способности адекватно реагировать на жизненные обстоятельства. В этой главе мы ответим на несколько основных вопросов по поводу гнева и предоставим ту необходимую информацию, на основе которой вы сможете работать над своим поведением в ситуации гнева — и в какой-то момент вам придется спросить самих себя, насколько гнев вам полезен.

---

<sup>1</sup> Baltasar Gracián, *The Art of Worldly Wisdom*, trans. Joseph Jacobs (London: Macmillan, 1982).

## Восприятие гнева

Отношение к собственному гневу может быть неоднозначным — после его вспышки вы можете ощущать себя как довольными, так и наоборот. Например, вы наверняка помните массу случаев, когда гнев казался вам оправданным, даже уместным, и вы, как большинство людей, полагали, что имеете моральное право гневаться на тот или иной поступок. Однако если честно признаться себе в этом, нередко ваш гнев был явно чрезмерен, длился слишком долго, создавал досадные проблемы и просто выглядел глупо. Гнев часто приводит к ненужным спорам, головной боли, необдуманным поступкам и сожалениям о них — даже если кажется, что он вполне оправдан.

Гнев — одна из основных человеческих эмоций. Ученые — в том числе биолог Чарльз Дарвин, психологи Роберт Платчик и Пол Экман — не раз писали о гневе в разных культурах по всему миру<sup>1</sup>. Люди часто испытывают гнев в семейных и других отношениях, а также на работе — подобно другим эмоциям, он неотделим от человеческой жизни.

Впрочем, в гневе есть и положительные моменты: он может стать сигналом каких-то проблем в отношениях, а также иногда способствовать взаимопониманию. Например, если вы в гневе повышаете голос, это говорит окружающим, что вы хотите донести до них нечто важное, и они могут выслушать вас более внимательно. Гнев также может мотивировать изменить свою жизнь или начать решать проблемы, которых вы раньше избегали. К тому же гнев связан со страстью, возбуждением, обостренным ощущением бытия — с жадной жизнью вообще. Так что у него есть свои преимущества, и эта книга не имеет целью избавить вас от гнева полностью.

Однако гнев также чреват серьезными потерями и страданиями — в основном он наносит ущерб отношениям с близкими, друзьями и коллегами. Люди в гневе не в состоянии мыслить трезво и принимать взвешенные решения. Кроме того, хронические проблемы с гневом могут повлечь за собой ухудшение здоровья, в частности значительно повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта. Этих

---

<sup>1</sup> Charles Darwin, *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (New York: Oxford University Press, 1998); Robert Plutchik, *Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution* (Washington, DC: American Psychological Association, 2003); Paul Ekman, *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (New York: Owl Books, 2003).

причин уже достаточно для того, чтобы научиться управлять гневом, — но есть и другие, о чем мы расскажем далее в этой книге.

## Гнев: часто задаваемые вопросы

«Почему я впадаю в гнев?», «Почему со мной так плохо обращаются?», «Как мне сделать свою жизнь лучше?» Как психологи, мы имеем многолетний опыт работы со множеством взрослых и подростков и давно заметили, какие вопросы о гневе возникают у людей снова и снова.

### Что такое гнев?

Гнев — это эмоциональная реакция, которую человек осознает. По сути своей гнев является индикатором внутреннего возбуждения, сопровождаемого определенными мыслями, ощущениями и желаниями. Давайте подробнее рассмотрим его составляющие:

- внутренний диалог;
- образы;
- телесные ощущения;
- способы выражения.

Во второй главе мы вернемся к этим пунктам, чтобы проанализировать ваши личные способы выражения гнева.

### Внутренний диалог

Содержание внутреннего диалога — это то, о чем вы говорите только с самими собой и чем обычно не делитесь с другими. Это совершенно нормальное явление, поскольку мы мыслим словами — каждый из нас целыми днями ведет такой внутренний диалог. Когда вы злитесь, вы можете «обсуждать» с собой примерно следующее.

- Да как он смеет так поступать со мной?
- Ненавижу ее.
- Вот ведь идиот, чтоб ему пусто было.
- Но это же несправедливо!
- Я просто в бешенстве!

Отец семейства, например, может думать так: «Не могу больше выносить этих детей, совсем от рук отбились, не слушаются и доводят меня до белого каления. Куда бы от них деться?» А диалог деловой женщины может звучать так: «Я просто в бешенстве! Мои сотрудники совсем не ценят то, что я для них делаю, а мне приходится отвечать за их ошибки! Но я им покажу — больше не буду их выгораживать, вот и посмотрим, что скажет начальство!»

Любой внутренний диалог имеет несколько стандартных элементов.

- *Описание эмоции:* я чувствую раздражение (гнев, ярость и так далее).
- *Преувеличенное описание причины гнева:* Эта ситуация просто ужасна.
- *Обвинения других:* Мой босс меня так разозлил, это его вина.
- *Уверенность в своей неспособности устранить причину гнева:* Не знаю, что делать с сыном — его лень просто невыносима.
- *Оценка действий другого с точки зрения морали:* Она должна была повести себя иначе, нормальные люди так не поступают.
- *Презрение к другому:* Она просто идиотка, что с нее взять.
- *Желание отомстить:* Я не собираюсь больше это терпеть, я покажу ему, кто здесь начальник!

Внутренний диалог иногда выходит наружу, например если разгневанный человек занимает более высокое положение в обществе и считает свой гнев оправданным — как родитель, который отчитывает ребенка, — и в этом случае все сокровенные мысли высказываются напрямую, зачастую очень громко. На работе, конечно, сотрудник, недовольный начальником, вряд ли станет выражать недовольство вслух, из страха увольнения или отказа в повышении, равно как и студент не пойдет на открытый конфликт с преподавателем, не желая получить плохую оценку. В таких ситуациях человек выражает гнев косвенно, в разговорах с другими и так далее.

## Образы

Люди склонны часто вспоминать то, что вызвало их гнев, прокручивая в голове соответствующие картины: как начальник делает выговор, как сын-подросток сквернословит, как ваша девушка или жена

флиртует с другим человеком, и так далее. Эти образы могут преследовать вас целый день, например когда вы обсуждаете проблему с кем-либо — но особенную настойчивость они проявляют, когда вы представлены самим себе, например перед сном. Часто к ним добавляются и фантазии о мести за обиду: вы представляете, как высказываете соседу все, что о нем думаете, как выигрываете спор со своей половиной или родственниками, нарочно обманываете работодателя и тому подобное. Такие фантазии опасны тем, что могут привести к агрессивному поведению и в реальности.

## Телесные ощущения

В гневе вы наверняка испытывали такие телесные ощущения, как напряжение в области живота и плеч, потоотделение и головная боль — впрочем, в процессе переживания гнева эти симптомы не всегда осознаются, но тем не менее они говорят о том, что гнев — это прежде всего *возбуждение* во всем теле: ваш организм ощущает прилив энергии для действия, и в любой момент вы готовы громко закричать, что-нибудь сломать или вступить в ожесточенный спор.

## Способы выражения

Есть два очевидных основных способа выражения гнева — открытый и скрытый. В случае скрытого человек «кипит» внутри, не показывая своих истинных переживаний, открытая демонстрация — это крики, споры, саркастические замечания и тому подобное.

Если вы склонны к скрытому гневу, это, вероятно, потому, что осознаете возможные негативные последствия открытого выражения недовольства. Скорее всего, вы хорошо умеете прикрывать крышку своего внутреннего «котелка», и даже пар из него не просачивается наружу. История Мишель иллюстрирует как раз такой вариант.



*Мишель, 44 года, работала заместителем директора в школе. У нее было прекрасное педагогическое образование, и она считала себя хорошим преподавателем.*

*Однако Мишель постоянно боялась, что ее, белую, заместят представителем из числа афроамериканцев. Несмотря на то что*



никаких поводов для таких опасений не было, она вела себя со всеми коллегами и начальством крайне осмотрительно, стараясь не проявлять ни раздражения, ни тем более гнева. Снаружи она выглядела дружелюбным и покладистым человеком, а все недовольства держала при себе, никогда не принимая чью-либо сторону в спорах.

Однако внутри Мишель была преисполнена негодования по поводу множества недостатков и несправедливостей школьной системы, отчего ее часто мучили головные боли и расстройства пищеварения, она плохо спала.

Коллеги и начальство в целом симпатизировали Мишель, но при этом считали ее работу не слишком эффективной, поскольку она никогда не отстаивала свои идеи по преобразованию школьной системы, и в результате Мишель так и не получила должность директора школы.

Для сравнения — две истории, в которых люди как раз были склонны открыто выражать свой гнев, хлопая дверьми, ломая вещи и даже распуская руки. При таком способе выражения гнева человек, скорее всего, осознает негативные последствия своего поведения, но это его не останавливает. Такие люди говорят, например: «Мне все равно, что будет, я больше не намерен это терпеть, я должен выразить свои чувства». Подобная несдержанность может привести к существенным проблемам в общении, поскольку мало кто из нас хочет находиться рядом с открыто агрессивными людьми.



Пол, 26 лет, выпускник университета, рассказал, что все детство боялся отца, который постоянно кричал на него и унижал. Пол старался избегать общения с отцом, насколько это возможно, и впоследствии был очень удивлен, узнав, что большинство его сокурсников совсем не боятся своих отцов. Без сомнения, отец Пола относился к «открытому» типу.

Энди вместе со своим старым другом Робом открыл фирму по оказанию бухгалтерских услуг. Пять лет их бизнес процветал, прибыли росли, однако со временем все же пошли на спад, существенно снизив доходы фирмы, несмотря на приток новых клиентов. Этот спад привел к разногласиям между Энди и Робом: они имели различные

*точки зрения на то, сколько сотрудников нужно нанять и как много времени каждый из партнеров должен посвящать совместному бизнесу — что в конце концов разрушило их дружбу.*

*Споры о том, насколько прилежно каждый из них соблюдает свою часть договора, становились все горячее, и в какой-то момент Энди решил провести выходные в офисе, в одиночестве, чтобы изучить книги приходов и расходов, — и обнаружил, что Роб потратил очень много денег на рекламу, чтобы привлечь больше клиентов, а также платил слишком щедрую зарплату сотрудникам. В ярости Энди устроил очередную «разборку» с Робом: он орал, швырял на стол папки с документами и выкрикивал невнятные угрозы. Роб пытался защититься и объяснить свои действия, но Энди не слушал.*

*После этой ссоры оба партнера стали уделять бизнесу все меньше времени, доход их фирмы снижался и дальше, и в итоге они закрыли дело.*

*К сожалению, у Энди не было средств на то, чтобы открыть новую фирму самому. Три месяца он был без работы, а потом устроился в местную транспортную компанию, но получал немного. У него началась депрессия и проблемы с сердцем, из-за чего ему требовалось каждый день принимать дорогостоящие лекарства; он едва сводил концы с концами.*

Некоторые люди не относятся ни к «открытому», ни «скрытому» типу — они просто сдерживают гнев сколько могут, изредка выплескивая его в моменты особого возмущения. Если это про вас, то важно выяснить, когда вы обычно склонны подавлять гнев, а когда, наоборот, выражать. В целом лучше иногда адекватно проявлять гнев, чем все время сдерживать или выплескивать.

## Что вызывает гнев?

Причин гнева множество, поэтому в источниках — по телевидению, радио, в газетах и сети интернет — можно встретить такое разнообразие экспертных мнений по этому поводу.

Давайте начнем с того, в чем согласны большинство специалистов по гневу.

Гнев — это эмоциональная реакция на нежелательное и зачастую неожиданное поведение других, которая развивается на основе ощущения угрозы своему физическому благополучию, имуществу, репутации, когда человеку кажется, что нарушена справедливость, или имеет место неправомерное посягательство на его личный комфорт. То, как люди выражают гнев, зависит от того, где они находятся и насколько проявление гнева кажется им эффективным с учетом прежнего опыта.

Это довольно формальное определение описывает преимущественно то, что мы называем непосредственной причиной: случается что-то неприятное (например, вы узнаете, что ваша подруга распространяет сплетни о вас), и вы непосредственно реагируете на это гневом — обвиняя другого человека в *своем* состоянии. Психологи называют это *реакцией на стимул*: стимулом в данном случае является факт сплетен, а реакцией — ваш гнев.

Однако, как выясняется, это определение причины гнева не только слишком простое, но и неверное: в главе 2 мы докажем, что это *большое заблуждение*. А сейчас давайте обсудим следующие причины гнева:

- выученная реакция;
- образ мыслей;
- особенности человеческой природы.

## Выученная реакция

Многие приступы гнева случаются в силу привычки, выработанной годами. Несмотря на то что любой гнев всегда вызван каким-то актуальным раздражителем, все же за этим стоят годы «обучения» тому, *когда* и *как* нужно злиться.

Обучение чаще всего подразумевает то, что в психологии называется *моделированием*: человек учится злиться, глядя на то, что происходит с другими разгневанными людьми (другими словами, учится на примере). Люди склонны копировать поведение других, особенно если считают, что данное поведение обеспечивает хороший результат. Обучение посредством моделирования происходит, например, когда ребенок наблюдает гнев родителей, сверстников, персонажей телешоу, фильмов, видеоигр и так далее — для этого есть масса возможностей. Освоив

таким образом проявление гнева, человек как бы решает, что прибегнет к нему в определенных ситуациях: «Если ко мне будут относиться без должного уважения, я впаду в ярость и буду кричать, защищая себя!»

Конечно, не любое проявление гнева обусловлено обучением на чужих примерах — у каждого человека есть и свой опыт проявления гнева и формирования привычек. Формирование привычек происходит двумя способами, которые связаны с понятиями *положительного* и *отрицательного подкрепления*.

Все человеческое поведение имеет последствия, даже если они не осознаются, и человек склонен повторять то поведение, который возымеет желаемый эффект. Например, если вы криком заставляете сына прибраться в комнате, и он это делает, то весьма вероятно, что и в следующий раз, стремясь к этому результату, вы тоже на него накричите. Таким образом *положительно подкрепленное* за короткий срок поведение (крик на сына) превращается в долговременную привычку.

В иных же случаях ваше поведение не имеет желаемых последствий. Например, когда вы раздраженно требуете от соседей в кинотеатре, чтобы они сидели тихо, а они огрызаются в ответ, то вы видите, что гнев привел к бесцельному препирательству, и в следующий раз вы вряд ли станете просить незнакомцев замолчать. Таким образом, поведение, *отрицательно подкрепленное* за короткий срок, в привычку не превращается.

С течением времени эпизоды с положительным или отрицательным подкреплением все больше формируют ваши привычки, и ваш гнев во многом определяется тем, насколько его проявление было эффективно раньше.

## Образ мыслей

Гнев могут вызывать также определенные мысли: например, вы можете неверно истолковать или исказить в уме то, что делают или говорят другие люди, в том числе преувеличивая, «раздувая» проблему. Гнев провоцирует и излишняя требовательность, и негибкость. Когда вы злитесь, вы, скорее всего, убеждены в следующем.

- Вашими интересами пренебрегли, обошлись с вами несправедливо.
- Некто повел себя неправильно.

- Человек, который вызвал ваш гнев, мог бы поступить лучше, если бы действительно этого хотел.
- Человек, который вызвал ваш гнев, должен был поступить лучше.

Ваши представления о поведении других могут быть верными и неверными, вы вполне можете ошибаться по поводу их мотивов: возможно, друг, который не отвечает на ваши звонки и сообщения, занят решением проблем со здоровьем своим или близкого человека; новая знакомая откладывает свидание потому, что очень занята на работе, а ваша дочь-подросток, которая должна была вернуться домой к ужину, опоздала потому, что зашла в торговый центр выбрать вам подарок на день рождения — но не хочет говорить об этом, чтобы не портить сюрприз.

Скорее всего, вы, как большинство людей, не можете сознательно оценить свои мысли о плохом поведении других по отношению к вам — вы их думаете просто автоматически. К сожалению, ваши умозаключения могут быть очень неточными, искаженными — однако именно это, то есть *образ ваших мыслей*, становится причиной гнева. В главе 7 мы вернемся к обсуждению мышления в контексте гнева и расскажем о том, как проанализировать и поменять образ мыслей, если он является искаженным.

## Особенности человеческой природы

Гнев — это часть человеческой природы, хотя он присущ и животным, и причины гнева и агрессивного поведения у человека и животных во многом схожи.

Обезьяны, например, выражают гнев, когда происходит вторжение на их территорию и когда сородичи пытаются украсть еду или посягают на самок. Многие животные в гневе пытаются выглядеть больше и сильнее: встают на задние лапы, шипят, рычат, кусаются, царапаются и бодаются — и люди ведут себя очень похоже: когда животное рычит или шипит, это сигнал, что от него лучше держаться подальше, и когда человек в гневе кричит, это значит то же самое. Когда животное встает на задние лапы, чтобы казаться крупнее, оно как бы сообщает, что у него достаточно сил, и лучше с ним не связываться — о том же говорит человек, размахивая кулаками или угрожающе наклоняясь к кому-либо.

Гнев возникает, когда мы ощущаем угрозу, — потому что это было эффективно еще во времена наших далеких предков, однако наше сходство с животными заключается лишь в *склонности* или потребности действовать в гневе. У нас, людей, есть не только инстинкты, но и мышление, мы воспитываемся в определенной культуре, семье, школе — и вполне способны научиться в том числе не следовать разрушительным порывам.

## Что такое агрессия?

Гнев и смежное с ним понятие агрессии часто путают. Гнев — это эмоция, которая переживается внутри, а агрессия — поведение, которое можно наблюдать со стороны.

Агрессивное поведение обычно направлено на других людей: швыряние предметами, попытки толкнуть, ударить другого, угрозы и так далее. Сюда же относятся тайные проявления агрессии — поцарапать машину или спрятать канцелярские принадлежности от коллеги, на которого вы злитесь.

Агрессивное поведение может быть как относительно безобидным (как когда один раздраженный подросток задирает другого), так и вполне серьезным (нанесение телесных повреждений и даже убийство). Однако даже в случае более-менее безопасной для окружающих агрессии важно уметь распознать и по возможности предотвратить ее. Намеренно агрессивное поведение в отношении другого человека практически всегда неприемлемо, не говоря уже о том, что последствия его могут быть очень разными: одно дело, когда в вас бросаются карандашом, и совсем другое — удар в лицо.

Следующая история показывает, как агрессивное поведение в гневе приводит к проблемам с законом.



*Роско, 22-летний холостяк, жил в неблагополучном районе. Он вырос в бедной семье, не окончил школу и уже успел побывать в тюрьме за агрессивное поведение и участие в уличных потасовках.*

*Кроме того, Роско никак не мог найти постоянную работу строителем: как он ни старался, его увольняли из-за конфликтов с начальством и коллегами. Порой в гневе он не гнушался угрозами, переходил на крик и рукоприкладствовал.*

При этом Роско был уверен, что является жертвой многолетней несправедливости со стороны коллег, тогда как он никому свинью не подкладывал. Такое отношение распространялось на все сферы его жизни, кроме проблем на работе, его личные отношения длились не больше нескольких месяцев, а близких друзей почти не было.

Однако, несмотря на отсутствие успехов в карьере и отношениях, Роско не выказывал по этому поводу особенного беспокойства, считая, что переживают по таким поводам только «слабаки», а он не хотел выглядеть таким. А вот о своем гневе Роско говорил, что придает ощущение силы и контроля над ситуацией, особенно когда окружающие ведут себя враждебно.

Оставшись без работы и денег, Роско попытался ограбить один из домов неподалеку, был пойман полицией и сел в тюрьму на четыре года. В тюрьме он повздорил с одним из заключенных, который насмеялся над его внешностью, и в ярости ударил его стулом — за что получил еще три года заключения.

Агрессия включает в себя элемент намерения, то есть чтобы классифицировать поведение другого человека как агрессивное, это должно быть намеренное причинение вреда. Здесь сразу нужно оговориться, что не всякое причинение боли является агрессией — например, стоматологи и другие врачи не имеют намерения нам навредить, а как раз наоборот. Закон различает намеренное и ненамеренное причинение физического ущерба, и первое, например убийство, карается намного суровей, чем последнее (например, в результате автомобильной аварии). Стоит обращать внимание и на степень намеренности агрессивного поведения людей в вашей жизни.

## Является ли гнев причиной агрессии?

Иногда гнев становится причиной агрессии, хотя чаще он переживается без агрессии, и наоборот — агрессивное поведение может иметь место в отсутствие гнева: например, охотники проявляют агрессию — они намеренно пытаются убить животных, — хотя гнева при этом не испытывают.