



ЧАСТЬ 1

ВЫЯВИТЬ

И ПОНЯТЬ

ГНЕВ

## УПРАЖНЕНИЕ 1

# ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Гнев — естественная для человека эмоция. Он бывает у большинства из нас, однако каждый испытывает его по-своему. Чтобы ответить на вопрос, что такое гнев, тебе придется самостоятельно определить, чем он отличается от других твоих эмоций, а также понять, какие чувства и действия он у тебя вызывает.

Гнев резко отличается от других эмоций — радости, грусти, страха и так далее. Если бы тебя попросили описать свой гнев, ты мог бы использовать, например, такие слова:

- досада
- агрессия
- возбуждение
- недовольство
- отвращение
- зависть
- разочарование
- злость
- ворчливость
- несдержанность
- ненависть
- враждебность
- ярость
- раздражение
- нервы
- негодование
- бешенство

Чтобы ответить на вопрос, что такое гнев, сначала надо выразить словами, как именно ты себя чувствуешь, когда сердишься, а потом посмотреть, как эти чувства отличаются по силе. Кроме того, нужно знать, как в зависимости от силы и насыщенности гнева меняется твое поведение: например, враждебно настроенный человек сердится сильнее, чем тот, кто просто чем-то недоволен. Большинство людей не задумываются о том, чтобы описать свой гнев словами, и не пытаются расположить эти слова по силе чувств, которые они выражают. Если это сделать, скорее всего, станет видна взаимосвязь между уровнем гнева и интенсивностью ощущений.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Ответ на вопросы ниже, держа в уме два вопроса: «Что такое гнев?» и «Чем он отличается от других моих эмоций?»

Как бы ты самостоятельно определил гнев?

.....

.....

Придумай и запиши как минимум десять слов для описания своего гнева. Обведи как минимум пять из них, которые отражают его самый сильный, интенсивный уровень.

Ниже выпиши пять слов, которые ты обвел. Что ты чувствуешь, когда испытываешь эти эмоции? Расположи слова на шкале от одного (очень сильное чувство) до пяти (совсем слабое). Напиши свою оценку, а потом подумай, как часто эти чувства появляются в твоей жизни, например «часто», «иногда» или «редко».

Слово: .....

Описание: .....

Сила: .....

Частота: .....

Слово: .....

Описание: .....

Сила: .....

Частота: .....

Слово: .....  
Описание: .....  
Сила: .....  
Частота: .....

Слово: .....  
Описание: .....  
Сила: .....  
Частота: .....

Слово: .....  
Описание: .....  
Сила: .....  
Частота: .....

**...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!**

Словами мы описываем все наши эмоции. Для каждой есть свое определение. Как и в предыдущем разделе, составь список таких слов для других своих эмоций: радости, грусти и страха. Объясни, чем они отличаются от гнева.

Радость  
.....  
.....  
.....

Грусть  
.....  
.....  
.....

Страх  
.....  
.....  
.....

## УПРАЖНЕНИЕ 2

# МИФЫ О ГНЕВЕ И ИХ ОПРОВЕРЖЕНИЕ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

С гневом связано много мифов. Неправильные представления только укрепляют стереотипы об этой эмоции и могут причинить больше вреда, чем пользы, поэтому важно их опровергнуть и узнать правду.

---

Гнев — одно из самых таинственных чувств. На протяжении всей истории люди пытались его осмыслить. В священных свитках и греческих легендах его связывали с божествами несчастий и даже с одержимостью демонами. К сожалению, ложное восприятие гнева может быть опасно: из-за него люди начинают верить, что способны измениться, и оправдывать свои плохие поступки.

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Правда или нет? Чтобы опровергнуть расхожие представления о гневе, посмотри на следующие предложения и отметь факты буквой Ф, а мифы — буквой М.

- \_\_\_ 1. Полезно выпускать гнев и говорить о том, что тебя сердит.
- \_\_\_ 2. Гнев вреден и может привести к проблемам со здоровьем.
- \_\_\_ 3. Гнев передается по наследству, поэтому с ним ничего не поделаешь.
- \_\_\_ 4. Гнев всегда полезен.
- \_\_\_ 5. Гнев может стать причиной положительных изменений.
- \_\_\_ 6. Гнев вызывают только люди.
- \_\_\_ 7. Гнев всегда проявляется внешне, потому что внутри его сдержать невозможно.
- \_\_\_ 8. Гнев невозможно контролировать.

\_\_\_ 9. Гнев — всеохватывающая эмоция, которая полностью овладевает человеком.

\_\_\_ 10. Гнев и агрессия — разные вещи.

Ответы ты найдешь в конце этого раздела.

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Около 44 года н. э. древнеримский философ Луций Анней Сенека написал трактат «О гневе» (De Ira) — один из первых трудов о том, как совладать с этим чувством. Он предлагал разные приемы: слушать успокаивающую музыку, следить за своими словами и поведением, когда ты сердиться, и стараться понять, что вызывает у тебя такие эмоции. Другие великие философы, например Аристотель, Платон и Плутарх, тоже внесли свой вклад в наши знания на эту тему. На протяжении истории человечество стало лучше понимать гнев, однако появилось и много мифов на эту тему, которые сильны и сегодня. Раньше люди считали, что разгневанные боги могут покарать человека и посеять на земле опустошение, например голод и землетрясения. Даже сейчас многие верят, что, когда у них начался сложный период в жизни, их наказала какая-то высшая сила.

Проведи в интернете небольшое историческое исследование, посвященное гневу. Выбери философа, например Сенеку, Аристотеля или Платона, и расскажи, как они понимали это чувство. На отдельном листе запиши интересные факты и мифы, которые тебе попались в ходе поисков, и объясни, как прошлое формирует наши современные представления.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ОТВЕТЫ

1. **Миф.** Если давать выход гневу, ситуацию это не изменит, зато произошедшее будет раз за разом прокручиваться у тебя в голове, освежая неприятные чувства. Постоянное «пережевывание» одних и тех же мыслей называют руминацией.
2. **Факт.** Частый сильный гнев может вызвать стресс, привести к головным болям, расстройству пищеварения, повышенному артериальному давлению и даже проблемам с сердцем.
3. **Миф.** Ты решаешь самостоятельно, как реагировать на гнев. Нельзя винить других в собственном поведении.
4. **Миф.** Гнев полезен не всегда. У этого чувства есть разрушительная сторона, и она может привести к большим проблемам.
5. **Факт.** Гнев вызвал мощные и очень важные исторические процессы, например движение за гражданские права и предоставление женщинам права голоса.
6. **Миф.** Сердиться можно не только на людей. Разозлить может и ситуация: например, в гаджете сел аккумулятор посреди любимого подкаста, или ты опаздываешь, а твой автобус застрял в пробке.
7. **Миф.** Гнев необязательно выражается явно. При этом держать его в себе бывает не менее вредно, чем выплескивать.
8. **Миф.** С гневом можно справиться: существуют специальные приемы и навыки, которые помогают совладать со своими чувствами.
9. **Факт.** Гнев может поглотить твою жизнь и привести к неприятностям в отношениях, в школе, на работе.
10. **Факт.** Гнев — это эмоция, которая вызывает неприятные мысли и чувства, а агрессия — это разрушительное и вредное поведение. Хотя они часто сопутствуют друг другу, не каждый, кто злится, ведет себя агрессивно, и наоборот.



## УПРАЖНЕНИЕ 3

# КАК ГНЕВ ПРОЯВЛЯЕТСЯ У ТЕБЯ?

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Большинство людей просто реагируют на ситуацию, не слишком задумываясь о своем гневе. Хотя каждый испытывает это чувство по-своему, важно понимать, что оно может инициировать определенное поведение, и управлять им. Оценив свой гнев, ты сможешь выявить области, над которыми стоит поработать, чтобы держать его в узде.

---

### ИСТОРИЯ БРЭНДОНА

У Брэндона выдался очень плохой день. Мистер Уильямс, учитель естествознания, это заметил. «Только не это, — подумал он. — Опять Брэндон на что-то злится. Он очень умный и талантливый парень, но гнев ему явно вредит и когда-нибудь приведет к проблемам. Надо что-то с этим делать».

После уроков мистер Уильямс вызвал Брэндона и сказал: «Ты все принимаешь слишком близко к сердцу. Твои эмоции начинают мешать учебе, и я за тебя серьезно беспокоюсь. Тебя в этом году уже три раза отстраняли от занятий, ты не вылезашь из кабинета директора. Если хочешь, я постараюсь тебе помочь».

Брэндон задумался. Он понимал, что учитель прав, поэтому кивнул и ответил: «Ну да, хорошо...»

«Вот и славно, — сказал мистер Уильямс. — Для начала давай как следует присмотримся к твоему гневу и разберемся, как он влияет на твою жизнь. После этого можно будет составить план, чтобы ты правильно реагировал, когда сердиться, и не влип в неприятности».

---

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

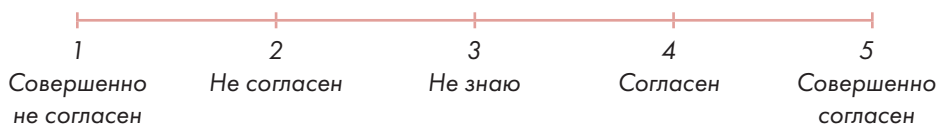
Это упражнение поможет изучить проблему и посмотреть, как гнев сказывается на твоей жизни. С его помощью ты увидишь, где тебе надо добиться изменений.

Прочти утверждения и выбери «да» или «нет».

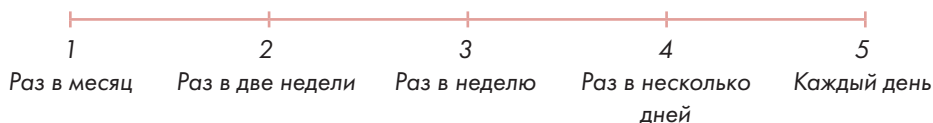
Мне часто говорят, что я сержусь	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Из-за гнева я попадаю в неприятности	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Я периодически настолько выхожу из себя, что потом не помню, что делал/а	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
У других членов семьи тоже проблемы с гневом	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
В момент гнева я ударил/а кого-то или повредил/а что-то	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Я часто чувствую себя жертвой	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Мне часто кажется, что никто меня не понимает	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет

Посмотри на утверждения ниже и обведи вариант, который лучше всего тебя характеризует.

Мне трудно сдерживать гнев.



В среднем я сильно сержусь...



Когда я сержусь, я чаще всего...



Чем больше у тебя ответов «да» и чем выше твой балл по этим шкалам, тем сильнее гнев управляет твоей жизнью. Если ты решишь пройти упражнения в этой книге, ты освоишь умения, которые помогут тебе это исправить.

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Бывало ли так, что твой гнев эмоционально или физически вредил тебе или еще кому-то? Расскажи об этом.

.....

.....

.....

.....

Тебе приходилось сваливать вину за свой гнев на других (например, обвинять кого-нибудь или отрицать свою роль в произошедшем)? Расскажи, как это было.

.....

.....

.....

.....

Ты часто в сердцах говоришь или делаешь то, о чем потом жалеешь? Опиши такой случай.

.....

.....

.....

.....

Когда ты злишься, что ты делаешь, чтобы успокоиться?

.....

.....

.....

.....

Представь, что у тебя есть волшебная палочка и ты можешь изменить свою реакцию на собственный гнев. Какой она станет?

.....

.....

.....

.....