

ИЛЬЯ КАЧАЙ | ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО

15 ШАГОВ
К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

БЕЗ ГНЕВА



КАК ПЕРЕСТАТЬ ВЫНОСИТЬ МОЗГ
СЕБЕ И ДРУГИМ

Илья Качай
Павел Федоренко
15 шагов к счастливой жизни
без гнева. Как перестать
выносить мозг себе и другим

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50762059
ISBN 9785449820426

Аннотация

Гнев – одна из самых разрушительных и физически вредных эмоций, по степени своей деструктивности превосходящая тревогу. Данная книга – эффективное практическое пошаговое руководство по избавлению от избыточного гнева и агрессивного поведения. Основу работы составили принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной в мире при работе с различными эмоциональными расстройствами.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ I. ПРИРОДА ГНЕВА	9
ГЛАВА 1. УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГНЕВА	9
ГЛАВА 2. ОТЛИЧИЯ ГНЕВА И РАЗДРАЖЕНИЯ	11
ГЛАВА 3. ИСТОЧНИКИ И ПРИЗНАКИ НЕЗДОРОВОГО ГНЕВА	13
ГЛАВА 4. ПРОЯВЛЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ГНЕВА	15
ГЛАВА 5. ИСКАЖЁННОЕ МЫШЛЕНИЕ, СОЗДАЮЩЕЕ ГНЕВ	17
ЧАСТЬ II. 15 ШАГОВ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ БЕЗ ГНЕВА	20
ШАГ 1. ПРОЩАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ДРУГИХ И СЕБЯ	20
Прощайте других людей	20
Принимайте других людей	21
Принимайте себя	22
Признавайте свою многогранность	24
ШАГ 2. ПРИНИМАЙТЕ ГНЕВ И ДИСКОМФОРТ	26
Принимайте свой гнев	26

Принимайте дискомфорт	27
ШАГ 3. ВЕДИТЕ ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ	29
Осознайте природу гневливого мышления	29
Перестаньте фокусироваться на негативе	31
Избавляйтесь от чёрно-белого мышления	32
Отказывайтесь от сверхобобщений	33
Прекратите преувеличивать	34
Перестаньте прогнозировать негативное будущее	35
Преодолевайте катастрофизацию	36
Избавляйтесь от непереносимости дискомфорта	37
Прекратите оценивать себя и других	38
Перестаньте читать чужие мысли	38
Прекратите принимать всё на свой счёт	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**15 шагов к счастливой
жизни без гнева
Как перестать выносить
мозг себе и другим**

**Илья Качай
Павел Федоренко**

© Илья Качай, 2020

© Павел Федоренко, 2020

ISBN 978-5-4498-2042-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Данная книга является третьей работой из серии «15 шагов к счастливой жизни». Предыдущие две книги были посвящены избавлению от тревоги и депрессии. В этом издании вы можете встретить материалы, которые были использованы в прошлых работах, поскольку их воплощение в жизнь эффективно и при работе с избыточным гневом. Тем не менее, книга содержит достаточно много новой информации, посвящённой преодолению избыточного гнева. Помимо этого, представленная работа дополняет книги из серии «Психотерапия негативных эмоций», в рамках которой были изданы работы «Как избавиться от обиды и гнева», «Как избавиться от стыда», «Как избавиться от вины», «Как избавиться от тревоги» и объединяющая их книга «Как развить стрессоустойчивость». Несмотря на то, что в этой серии книг есть работа, посвящённая преодолению обиды и гнева, стоит заметить, что основной акцент в этой книге был сделан всё-таки на способах преодоления эмоции обиды. В этой связи настоящая работа позволяет восполнить этот небольшой «пробел» и научиться управлять своей злостью.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, состоит из теоретической и практической частей, в первой из которых кратко раскрывается природа избыточного гнева, а во второй предлагаются эффективные пошаговые методики для

постепенного преодоления неуместной раздражительности. В основу книги легли принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной во всём мире при работе с разными эмоциональными расстройствами. Теоретический фундамент книги составили работы таких выдающихся зарубежных специалистов в области когнитивно-поведенческой психотерапии, как Аарон Бек, Альберт Эллис, Джудит Бек, Роберт Лихи, Деннис Гринбергер, Кристин Падески, Рена Бранч, Боб Уиллсон, Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг, Мишель Скин и других. В книге также использованы материалы отечественных представителей когнитивно-поведенческого подхода – Дмитрия Викторовича Ковпака, Андрея Геннадьевича Каменюкина, Елены Анатольевны Ромек, Владимира Георгиевича Ромека и некоторых других.

Данная работа поможет вам освоить практические техники, приёмы и упражнения, направленные на выработку нового продуктивного отношения к негативным эмоциям, изменение искажённого мышления, порождающего избыточный гнев, ослабление телесных симптомов злости, тренировку способности релаксации напряжённых мышц, выработку навыков правильного дыхания и умения осознанного нахождения в настоящем моменте. Кроме этого, в книге описаны пошаговые инструкции для формирования таких важнейших жизненных навыков, как открытое выражение эмоций и желаний, уверенное предъявление требований, правиль-

ное реагирование на критику, умение сказать «нет» и других. Мы также поговорим о том, как учиться прощать и принимать других людей и самого себя, как выносить дискомфорт, как предсказывать свой гнев и как правильно делать паузы во время вспышек агрессии. Книга будет полезна тем, кто хочет стать более уверенным в себе, улучшить взаимоотношения с близкими и родными, развить свою стрессоустойчивость, научиться осознанно решать любые жизненные проблемы и, в целом, улучшить качество своей жизни. Из представленной в этой книге информации вы со временем сможете извлекать пользу не только в плане работы с избыточным гневом, но и для самореализации в различных сферах жизни – здоровье, отношениях, бизнесе, творчестве и прочих. Знайте, что вы обязательно получите желаемый результат, но главное – это практика. Только вы сами создаёте свой гнев, и только вы сами можете помочь себе от него избавиться!

ЧАСТЬ I. ПРИРОДА ГНЕВА

ГЛАВА 1. УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГНЕВА

Любая негативная эмоция возникает в результате рассогласования реальности и человеческих представлений о реальности. В этой связи гнев образуется по причине несоответствия поведения другого человека или какой-то ситуации нашим ожиданиям и является следствием требований к другим и миру: «Коллега должен был оценить мой труд», «Пробки и дождя сегодня не должно быть». Иными словами, в структуре гнева можно выделить три главных компонента: **ожидания человека** от поведения другого или от ситуации, **реальность** (реальное поведение другого человека или реальная ситуация) и **рассогласование** между ожиданиями и реальностью. Избыточный гнев – одна из самых разрушительных и физически вредных эмоций, по степени своей деструктивности превышающая даже тревогу. Именно поэтому важно учиться постепенно снижать частоту, длительность и интенсивность этой эмоции. Однако прежде чем приступить к освоению способов, которые позволят вам управлять своим гневом, важно понять, каковы природа, источники

и проявления дисфункциональной злости. Говоря об условиях возникновения гнева, следует указать на такие факторы, как:

- нарушение другими людьми ваших личных принципов и правил;
- нарушение другими правил «разумного» и «адекватного» поведения;
- угроза вашей самооценке со стороны других людей;
- незаслуженное, несправедливое, нечестное обращение окружающих;
- попытка других воспользоваться вами, обидеть или оскорбить вас.

Условия, при которых может возникнуть гнев, могут казаться вам элементарными. Но таковыми они будут казаться только до тех пор, пока вы не начнёте учитывать тот факт, что понятие справедливости, разумности и адекватности поведения индивидуальны для каждого человека. И во время конфликтной ситуации каждый человек может быть свято убеждён в том, что его внутренние правила и вытекающее из них поведение разумны, целесообразны и обоснованы, в отличие от убеждений и поведения партнёра.

ГЛАВА 2. ОТЛИЧИЯ ГНЕВА И РАЗДРАЖЕНИЯ

В одной и той же ситуации человек может испытывать как избыточный гнев, так и лёгкое раздражение. Всё будет зависеть лишь от того, о чём в этой ситуации будет думать человек. Как сильный гнев, так и раздражение, являющееся здоровой альтернативой избыточной злости, возникают тогда, когда человеку кажется, что были нарушены его личные принципы, нормы, правила и ценности или что поведение другого человека угрожает его самооценке. Однако если гнев создаётся мыслями о злонамеренном оскорблении человека другими людьми, убеждённости в собственной правоте и ошибочности точки зрения другого человека, которую злящийся человек не способен принять, то раздражение возникает вследствие мыслей об отсутствии дурных намерений и неумышленном поведении других людей вкупе с признанием возможной правоты и точки зрения другого человека. Иными словами, при наличии общей темы мысли, обуславливающие гнев и раздражение, разнятся, как разнятся и поведенческие реакции этих эмоций. Так, если в случае гнева человек может проявлять физическую или словесную агрессию на людей, животных и посторонние предметы, планировать месть и искать союзников в борьбе с обидчиком, то при раздражении люди могут уверенно отстаивать свою точ-

ку зрения, стремиться мирно разрешить конфликтную ситуацию вне желания и планирования мести, а также попросить изменить оскорбительное поведение другого человека.

ГЛАВА 3. ИСТОЧНИКИ И ПРИЗНАКИ НЕЗДОРОВОГО ГНЕВА

Таким образом, источником гнева и раздражения являются ваши мысли о поведении другого человека или о ситуации, а не сама по себе ситуация или поведение окружающих. Действительно, уровень злости, которую вы можете испытывать в той или иной ситуации, будет зависеть от того, насколько **значимой** для вас будет являться эта ситуация. При этом события, ассоциирующиеся людьми с избыточным гневом, обычно связаны с какими-то ситуациями из прошлого травматического опыта и со сформированными в результате этого опыта убеждениями. Так, человек подвергавшийся в ранние годы своей жизни физическому насилию, может часто находиться на чеку, чтобы предотвратить потенциальное повторение этого негативного опыта в будущем. Поэтому такой человек может трактовать нейтральные ситуации как угрожающие, а корректное поведение других людей как оскорбляющее. Частые и резкие вспышки гнева могут породиться иррациональным убеждением, гласящим: «Только самозащита в виде нападения может спасти от незаслуженного обращения со стороны окружающих». В то же время люди, которые убеждены в том, что не способны проти-

востоять обидчику, весьма нередко испытывают эмоции депрессивного спектра вместо того, чтобы реагировать хоть каким-то гневом, что тоже не является полезным. Так или иначе, отличить нездоровый гнев от адаптивного раздражения можно по ряду критериев, свидетельствующих о том, что гнев становится проблемой, которую стоит решать. Критериями нездорового гнева являются следующие:

- гнев возникает слишком часто или чаще обычного;
- гнев интенсивен по выраженности и длителен по времени;
- гнев не соотносится с событием и неуместен для ситуации;
- гнев носит разрушительный, деструктивный характер;
- гнев вовсе отсутствует в ситуации, в которой он был бы уместен.

ГЛАВА 4. ПРОЯВЛЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ГНЕВА

Типичными для гнева являются следующие телесные симптомы, по которым вы также можете замечать, что находитесь во власти злости:

- внутренняя дрожь и тремор конечностей;
- учащённое сердцебиение;
- повышение артериального давления;
- напряжение в руках (сжатые кулаки);
- напряжение в лице (сжатые челюсти);
- напряжение в шее и плечах;
- ощущение жара в теле;
- ощущение сдавленности в груди.

Более подробно перечислим поведенческие проявления, которые могут выступать следствием избыточного, дисфункционального гнева, а также рассмотрим варианты поведения, которые могут быть более адаптивными и являться следствием лёгкого раздражения:

- физическое, словесное или опосредованное нападение на другого человека вместо уверенного отстаивания своей точки зрения;
- физическое или словесное вымещение агрессии на ни в чём не виноватых людях или животных вместо стремления разрешить разногласия, находясь в ситуации;

– желание и планирование мести и попытки настроить окружающих против обидчика вместо просьбы другого человека об изменении поведения при уважении его права быть не согласным;

– фиксация на оскорблениях и поиске подтверждений злонамеренного поведения другого вместо признания возможности отсутствия злого умысла в чужих действиях;

– избыточная осторожность с людьми, которые поступают так, как «не должны» или не так, как «должны» вместо способности простить.

ГЛАВА 5. ИСКАЖЁННОЕ МЫШЛЕНИЕ, СОЗДАЮЩЕЕ ГНЕВ

В завершении краткой теоретической части, посвящённой природе гнева и раздражения, рассмотрим специфику мышления, которое порождает эти эмоции. Итак, перечислим особенности искажённого мышления, создающего избыточный гнев:

- предъявление завышенных требований к поведению окружающих;
- требование отсутствия оскорблений и унижений со стороны других;
- требование от людей и мира отсутствия помех при выполнении дел;
- преувеличение намерений других людей поступать злонамеренно;
- поиск признаков оскорблений со стороны окружающих;
- уверенность в собственной правоте и ошибочности взглядов других;
- нежелание считаться с мнениями и доводами окружающих людей;
- неспособность принять точку зрения другого человека.

А теперь обратимся к иррациональным убеждениям, лежащим в основе дисфункциональной злости, а также рассмотрим альтернативные, более гибкие, полезные и рациио-

нальные убеждения, «противостоящие» каждому нелогичному верованию (рациональные убеждения выделены *курсивом*):

– «Никто и никогда не должен относиться ко мне неуважительно».

– «Люди могут вести себя так, как они хотят, а не так, как хочу я. Люди имеют право на свои ценности и исходящие из них действия, даже если это мне не нравится».

– «Мир не должен быть жестоким и несправедливым».

– «К сожалению, мир бывает жесток и несправедлив по отношению к разным людям, и я не являюсь исключением. Возможно, жизнь будет обращаться со мной не так, как мне бы того хотелось».

– «Я должен всегда получать то, что хочу и когда хочу».

– «Мне бы хотелось всегда получать желаемое, но это не означает, что так должно быть».

– «Я никогда не должен испытывать вину или стыд из-за других людей и обстоятельств».

– «Я бы не хотел испытывать негативных чувств, но это не значит, что их не должно быть. Жизнь дана нам во всей полноте, и если бы в моей жизни не было негативных эмоций, я бы не смог ценить то хорошее, что есть в моей жизни сейчас».

– «Никто и ничто не должно обнаруживать мои слабости и ошибки».

– «Я бы предпочёл быть идеальным, но нет никакого за-

кона, требующего этого от меня. В мире нет идеальных людей, и я ничем не лучше остальных землян. Поэтому нет никакого смысла требовать от себя совершенства, а от других людей – действий по обеспечению моего совершенства».

ЧАСТЬ II. 15 ШАГОВ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ БЕЗ ГНЕВА

ШАГ 1. ПРОЩАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ДРУГИХ И СЕБЯ

Прощайте других людей

Важным шагом на пути преодоления избыточного гнева является способность прощать и принимать других людей такими, какие они есть. Стоит помнить о том, что, прощая других людей, вы, прежде всего, **помогаете себе** избавиться от избыточного гнева и тем самым облегчаете себе жизнь. Однако прощение вовсе не означает, что отныне вы станете игнорировать поведение людей, которое вас не устраивает. Напротив, прощение позволит вам лучше понимать причины, по которым другой человек мог вести себя не устраивающим вас образом. Например, вы можете сделать вывод, что в момент такого поведения человек находился в трудной жизненной ситуации или что у него накопились гнетущие

щие его проблемы. Поэтому для того чтобы сделать первый шаг на пути прощения другого человека, важно подумать о том, какие события в его жизни могли спровоцировать его выбрать ту форму поведения, которая для вас оказалось несправедливой. Подумайте также и о том, как бы вы хотели, чтобы относился к вам другой человек, если бы вы совершили по отношению к нему аналогичный поступок. Иными словами, прощение позволяет вам по-новому посмотреть на произошедшее и отпустить свой гнев. К тому же вы всегда имеете возможность рассказать другому о том, что его поведение было для вас неприятным, чтобы он понимал, по какой причине вы на него злитесь. Итак, главной прелестью прощения является то, что вы прощаете другого человека, прежде всего, для самого себя, поэтому прощение – это не одолжение, которое вы делаете другому человеку, а возможность чувствовать себя лучше.

Принимайте других людей

Прощение не существует отдельно от принятия других людей такими, какие они есть. В этом отношении важно осознавать, что другие люди могут действовать в соответствии с их собственными индивидуальными правилами и ценностями, которые могут вам не нравиться и которые вы также вправе не разделять. Однако это не отменяет того факта, что окружающие имеют право на собственные представле-

ния о том, как им распоряжаться своими жизнями, даже если вы в корне не согласны с этими представлениями. Хорошим подспорьем для того, чтобы учиться безоценочно принимать других людей, для вас может стать отказ от мысленного или вербального наклеивания на других людей негативных ярлыков: «Он тупой», «Она неудачница», «Он конченный невротик!» Поймите, что другой человек не является, скажем, глупым только потому, что поступил не очень разумно. Навешивая ярлыки на других людей, вы занимаетесь безосновательным сверхобобщением, отождествляя негативный поступок человека с целостной характеристикой его личности. Помните, что людям свойственно ошибаться и что они имеют на это право, равно как и вы. Практикуйтесь в принятии окружающих как тех, кто может ошибаться и действовать нежелательным, несправедливым и неприятным для вас образом. Вам может не нравиться поведение другого человека, но это не повод выносить жёсткие оценочные и сверхобобщающие суждения о нём как о человеке. Когда вы перестанете оценивать других людей, вы станете лучше относиться к самому себе. Ниже вы узнаете, почему так происходит.

Принимайте себя

А теперь самое интересное. Принятие других – это обратная сторона принятия себя, равно как и непринятие других означает, что вы не принимаете самого себя. Доволь-

но часто вы можете злиться, если какой-то человек не лучшим образом о вас высказался. Но почему? Вполне вероятно, потому, что его слова срезонировали с вашим собственным негативным представлением о самом себе. И чтобы защитить свою хрупкую самооценку и не сталкиваться с ранящим вас в самое сердце собственным неприятием, вы начинаете проявлять агрессию в отношении человека, который, возможно, сам того не желая, что называется, «попал в яблочко». Однако если вы будете учиться принимать самого себя как несравнимого, сложного, изменяющегося и ошибающегося человека, вы начнёте замечать, что всё меньше связываете собственную ценность с тем, как к вам относятся другие люди. Если же вы, напротив, связываете свою ценность как человека с временными условиями или изменчивыми внешними факторами, такими как, например, профессиональные достижения, наличие интимных отношений, социальный статус, привлекательность, уровень финансового благополучия и другими, то ваша самооценка в любой момент может с оглушающим свистом полететь вниз, стоит только по той или иной причине одному из этих условий ухудшиться. В то же время вы можете обесценивать любые свои достижения и требовать от себя всё больших успехов, если имеете о себе твёрдое негативное представление.

Признавайте свою многогранность

Говоря иначе, принятие себя означает отказ от соотношения собственной ценности с теми или иными внешними факторами и оценками окружающих и восприятие себя как человека, чья ценность не зависит от их наличия или отсутствия. Клея на себя негативные сверхобобщающие ярлыки из серии «я неудачник», «я ни на что не способен», «я недостойн любви» и прочие, вы чувствуете себя и действуете соответствующим образом. Поэтому невероятно важно понять, что, как и любой другой человек, вы являетесь уникальным, многогранным, противоречивым и постоянно меняющимся человеком, в связи с чем негативно или позитивно оценивать вас как целостную личность неправомерно и нецелесообразно. Вы просто не можете раз и навсегда оценить себя как человека просто потому, что вы живёте и постоянно развиваетесь. К тому же ваша ценность не зависит от того, как сильно вас ценят, любят или уважают окружающие. Перестаньте навешивать на себя негативные ярлыки и чаще поправляйте себя: «В чём именно я никчёмен?», «Что конкретно мне не удалось?» Помните, что любые ваши несовершенства – это всего лишь одна из многочисленных сторон вашей многогранной личности, которые равным счётом ничего не говорят о вас как о человеке в целом, равно как и ваши позитивные черты. Однако принятие своих

недостатков – это не повод продолжать действовать не лучшим образом, а возможность измениться в тех областях, которые не устраивают вас самих, взяв на себя полную ответственность за эти изменения. Таким образом, принятие себя – весьма длительный и кропотливый процесс работы над собой, который может занять не один месяц и даже не один год, но обязательно принесёт свои плоды. Цель заключается не в том, чтобы полностью принять себя, а в том, чтобы принимать себя всё чаще и быстрее.

ШАГ 2. ПРИНИМАЙТЕ ГНЕВ И ДИСКОМФОРТ

Принимайте свой гнев

Довольно часто люди, склонные к избыточному гневу на других людей, злятся на то, что они злятся. Нетрудно догадаться, к чему ведёт такой подход, ведь гнев является следствием требований к другим людям и миру («Коллеги должны были меня поддержать», «Автобус должен был приехать вовремя»), предъявляя которые в отношении собственного гнева, человек только усиливает эту эмоцию («Я не должен злиться»). Именно такие вторичные требования и приводят человека к ещё большей злости, в то время как принятие своих негативных чувств является фундаментом для возможных будущих изменений. В этом отношении полезно замечать стремления подавить или устранить свой гнев и отказываться от этих стремлений, поскольку они лишь подогревают раздражительность. Смысл человеческой жизни состоит не в том, чтобы постоянно ощущать эйфорию, а, скорее, в том, чтобы проживать весь спектр данных нам эмоций – от негативных до позитивных и обратно. Поймите, что борьба с гневом сродни заталкиванию резинового мяча под воду или сжиманию пружины, что рождает излишнее напря-

жение. Пытаясь избавиться от злости, вы каждый раз всё сильнее погружаете себя в болото и зыбучие пески раздражительности. Борясь с гневом, вы провоцируете его на ответную реакцию. Это можно сравнить с тем, как будто вы наложили себе апельсин при наличии у вас сильной аллергии на цитрусовые. Принятие подразумевает признание того факта, что сейчас вы злитесь. Только в случае осознания проблемы вы будете действовать эффективно и выберете действительно продуктивный способ преодоления избыточного гнева.

Принимайте дискомфорт

Вы можете испытывать сильную злость, если кто-то или что-то препятствует достижению ваших целей. В этих ситуациях вы можете думать: «Я не смогу это пережить!», «Это невыносимо!», «Я не могу это терпеть!» Но на самом деле бо́льшая часть того, что вам кажется невыносимым, является всего лишь трудным, неприятным, неудобным, но точно никак не невыносимым или ужасным. Помните о том, что 90% дискомфорта обусловлено восприятием какой-либо ситуации, и лишь 10% дискомфорта связано с самой ситуацией. Для того чтобы учиться принимать и переносить дискомфорт, важно быть менее категоричным в своих суждениях о негативных событиях и задавать себе вспомогательные вопросы для диспутирования такого рода мыслей:

– «Действительно ли эта ситуация является невыносимой, или же она просто субъективно неприятна?»

– «Оставались ли люди в живых в аналогичных ситуациях? Если да, то почему я решил, что не смогу её пережить?»

– «Какая мысль больше отражает реальность: что я не смогу вынести эту ситуацию, или что она мне просто очень не нравится?»

– «Является ли эта ситуация по-настоящему невыносимой, или её просто трудно терпеть?»

– «Как я раньше или другие люди справлялись с аналогичными ситуациями?»

– «Как мне помогает то, что я считаю эту ситуацию невыносимой?»

ШАГ 3. ВЕДИТЕ ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ

Осознайте природу гневливого мышления

А сейчас мы переходим к ключевому шагу на пути избавления от избыточного гнева – к рассмотрению принципов работы с неадаптивными привычками мышления. Но для начала давайте рассмотрим основные особенности мышления, создающего дисфункциональную злость. Итак, люди, склонные к проявлению избыточных эмоций агрессивного спектра, как мы уже замечали в первой части книги, зачастую неверно интерпретируют намерения окружающих, преувеличивая степень их зловредности и принимая их на свой счёт. Например, вы можете полагать, что какой-то человек специально обращается с вами плохо или что он хочет воспользоваться вами в своих корыстных целях. Помимо этого, в периоды злости вы можете навешивать на других людей негативные и сверхобобщающие ярлыки, потому как осмысливаете их действия неверно, в силу чего понапрасну излишне эмоционируете. Если вам удалось заметить, что вы мысленно наклеили оценочный ярлык на какого-то челове-

ка, осудив его действия, а заодно и его самого как личность, это может быть признаком того, что вы загнали этого человека в жёсткие и тесные рамки своего искажённого мышления. Поэтому в моменты злости следует постараться безоценочно описать происходящую ситуацию и собрать больше достоверных сведений, чтобы проверить свои мысли о злых намерениях другого человека, а не обрушиваться понапрасну агрессией на него или ситуацию. Для этих целей полезно вести дневник мыслей, с помощью которого вы будете учиться анализировать гневные мысли и смотреть на различные события по-новому. Ведя дневник, вы можете научиться задавать себе вопросы, которые помогут вам определять намерения других людей и предлагать себя альтернативные объяснения их действий, вместо того чтобы слепо и фанатично верить в свои искажённые мысли. К слову сказать, такого рода когнитивных искажений, которые создают и поддерживают избыточный гнев и другие неадаптивные эмоции, существует довольно много. И главной целью человека, страдающего от чрезмерной злости, является осознание того, какими мыслями он сам делает себя злым, а также регулярное и систематическое изменение искажённого мышления за счёт выведения и тренировки рациональных, реалистичных и полезных альтернативных мыслей. Итак, ниже мы рассмотрим распространённые когнитивные искажения, характерные в том числе и для избыточного гнева, и обозначим альтернативные стратегии мышления, на которые важно

ориентироваться и на которые полезно опираться в каждом конкретном случае.

Перестаньте фокусироваться на негативе

Избирательная фильтрация – безосновательная фокусировка на негативных сторонах событий и обесценивание любых положительных моментов за счёт приписывания достижений случайному стечению обстоятельств.

Примеры:

- «За сегодняшний день он не сделал абсолютно ничего полезного».
- «На моей работе не происходит ничего хорошего, это сплошное мучение».
- «В моём успехе нет ничего особенного: рано или поздно успеха достигают все люди».
- «Моя внешность – это один сплошной кошмар».

Ключевые слова: «плохо», «отвратительно», «страшно», «ничего особенного», «так и должно быть», «это простое везение».

Альтернативный способ мышления: разносторонность.

Что делать? Переключать внимание на позитивные стороны ситуации, учитывать положительный и нейтральный опыт. Перемещать фокус на поиск способов решения про-

блемы. Смотреть на события под разными углами зрения. Осознавать истинную значимость событий. Реалистично оценивать свои индивидуальные качества и учиться признавать свои достоинства.

Избавляйтесь от чёрно-белого мышления

Поляризация – чёрно-белое видение мира, при котором события, люди и поступки рассматриваются сквозь призму абсолютизации крайностей и без учёта компромиссов и полутонов – хороший или плохой, идеальный или никчёмный, прекрасный или ужасный.

Примеры:

- «Если я не смогу добиться этой работы, то у меня никогда ничего не получится».
- «С этими людьми у меня должны быть отличные отношения, а иначе всё бесполезно».
- «Либо я сразу стану успешным, либо всю жизнь буду неудачником».
- «Я должен выполнять любое дело лучше всех, а иначе в этом вообще нет никакого смысла».

Ключевые слова: «или..., или...», «либо..., либо...», «всё или ничего», «пан или пропал», «друг или враг», «да или нет».

Альтернативный способ мышления: когнитивный

континуум.

Что делать? Перестать бросаться в крайности при оценке разных ситуаций. Оценивать события в процентном соотношении, принимая во внимание всю палитру потенциальных вариантов развития событий в континууме, а не только крайние значения. Чаще использовать мысли по типу «и..., и...» вместо мыслей в стиле «или..., или...».

Отказывайтесь от сверхобобщений

Сверхобобщение – формулировка неоправданных, обобщающих и категоричных выводов на основе единжды произошедшего случая с последующим приклеиванием негативных ярлыков на схожие ситуации.

Примеры:

- «Я ничего не могу сделать как надо».
- «У него никогда ничего не получается».
- «Вечно я вляпываюсь в какие-нибудь неприятные истории».
- «Меня постоянно критикуют все кому не лень».

Ключевые слова: «все», «никто», «всё», «ничто», «никогда», «всегда», «вечно», «постоянно».

Альтернативный способ мышления: конкретизация.

Что делать? Заменять негативные сверхобобщающие оценочные суждения о людях, событиях и явлениях на нейтральные определения. Исходить из реальных фактов и кон-

кретных доказательств. Смотреть на события с точки зрения перспективы: насколько верно то, что у вас или у кого-то всегда и всё идёт не так?

Прекратите преувеличивать

Преувеличение – чрезмерное раздувание действительной значимости проблем и неаргументированное масштабирование сложностей.

Примеры:

– «Это задание невероятно сложное, и я ни за что с ним не справлюсь».

– «У меня настолько запущенный случай, что мне ничего не поможет».

– «Мой прыщ на лбу достиг колоссальных размеров, его видно из космоса».

– «Мой конфликт с начальником невероятно серьёзный».

Ключевые слова: «огромный», «гигантский», «непомерный», «колоссальный», «неимоверный», «невероятный».

Альтернативный способ мышления: фактичность.

Что делать? Перестать преувеличивать размеры трудностей. Понимать реальные масштабы проблем. Опирайтесь на предшествующий позитивный и нейтральный опыт.

Перестаньте прогнозировать негативное будущее

Негативное прогнозирование – склонность верить своим тревожным фантазиям относительно будущего и ожидать от грядущих событий исключительно неблагоприятного исхода без учёта более вероятных сценариев.

Примеры:

– «А что если я провалю собеседование и весь день буду чувствовать себя ужасно?»

– «Она не захочет со мной разговаривать, ведь я буду весь трястись от страха».

– «На экзамене мне обязательно попадётся билет, который я не знаю».

– «У меня точно не получится сдать на права, я опять всё испорчу».

Ключевые слова: «а что если...», «а вдруг...», «ужасно», «плохо».

Альтернативный способ мышления: вероятностный прогноз.

Что делать? Заменять предсказания негативного будущего реальными фактами и конкретными планами действий. Опирайтесь на наиболее вероятный сценарий развития событий. Позволять будущему случаться, не пытаясь его предвосхищать.

Преодолевайте катастрофизацию

Катастрофизация – резкое и беспочвенное преувеличение негативного характера прошлых, настоящих или будущих событий и их возведение в ранг неотвратимой катастрофы с необратимыми последствиями.

Примеры:

– «А что если я заболею, не смогу работать и в итоге стану бродягой? Это кошмар!»

– «Если я допущу ошибку в этом тесте, это будет просто ужасно!»

– «Я обязательно сделаю что-то неправильно в своём отчёте! Это полный провал!»

– «У меня обязательно найдут какую-то болезнь! Это будет просто катастрофа!»

Ключевые слова: «а что если...», «а вдруг...», «катастрофа», «ужас», «кошмар», «конец света».

Альтернативный способ мышления: когнитивный континуум, вероятностный прогноз.

Что делать? Заменять катастрофические фантазии объективными фактами. Оценивать процентную вероятность реализации трагического события. Искать доказательства, противоречащие катастрофическим фантазиям. Опирайтесь на наиболее вероятный сценарий развития событий. Сосредоточиться на том, что поддаётся контролю.

Избавляйтесь от непереносимости дискомфорта

Непереносимость дискомфорта – уверенность в невозможности совладания с неприятными состояниями и ситуациями по причине недооценки имеющихся ресурсов и навыков, а также нежелание терпеть краткосрочный дискомфорт ради достижения долгосрочной цели.

Примеры:

- «Вставать рано утром смерти подобно!»
- «Я должен поесть прямо сейчас, или это будет невыносимо!»
- «Если мне завтра откажут, я точно этого не переживу!»
- «Я не вынесу, если это произойдёт!»

Ключевые слова: «невыносимо», «нетерпимо», «невозможно».

Альтернативный способ мышления: высокая переносимость дискомфорта.

Что делать? Опирайтесь на предшествующий позитивный и нейтральный опыт аналогичных ситуаций. Понимать реальную степень дискомфорта. Помнить о том, что человек может вынести практически любые негативные события. Ежедневно совершать дискомфортные дела

Прекратите оценивать себя и других

Оценочность – фокусирование на оценочных суждениях, навешивание негативных ярлыков на себя и других людей, отождествление отдельных качеств человека с характеристикой всей его личности.

Примеры:

- «Я ни на что не годен».
- «Он неудачник».
- «Она полное ничтожество».
- «Я никчёмный, а иначе как объяснить её критику в мой адрес?»

Ключевые слова: «плохой», «никчёмный», «глупый».

Альтернативный способ мышления: безоценочность.

Что делать? Заменять оценочные суждения описанием. Не отождествлять поведение человека с его личностью. Учиться принимать себя и других людей такими, какие они есть. Не навешивать сверхобобщающие ярлыки и оценки на человека, исходя только из единичных поступков и событий. Учитывать, что каждый человек постоянно меняется и развивается.

Перестаньте читать чужие мысли

Чтение мыслей – склонность полагать, что человек мо-

жет знать мысли других людей, или уверенность в том, что другие люди должны знать все желания человека.

Примеры:

– «Все будут смотреть на меня и думать, что я неудачник».

– «Он считает меня полным идиотом».

– «Если я облажаюсь, все будут думать, что я просто лентяй, которому ничего не нужно».

– «Она должна понимать, что сейчас я хочу отдохнуть».

Ключевые слова: «он думает», «она считает», «он должен знать», «он должен понимать».

Альтернативный способ мышления: фактичность.

Что делать? Понимать невозможность точного знания того, о чём думают другие люди, и невозможность обратной ситуации. Перестать чрезмерно фокусироваться на самом себе. Подтверждать свои подозрения реальными фактами. Смотреть на события взглядом независимого наблюдателя или случайного прохожего. Предлагать несколько альтернатив своим мыслям.

Прекратите принимать всё на свой счёт

Персонализация – беспочвенная уверенность в том, что слова и действия других людей являются их непосредственной реакцией на человека, а также напрасное принятие ответственности за чувства других людей на себя.

Примеры:

– «Эти девушки смеются и смотрят на меня, значит, со мной что-то не так».

– «Мой муж сегодня не в духе – это я его разозлила».

– «Встреча прошла не так весело, как обычно – это я всё испортил».

– «Наши отношения закончились по моей вине, я опять разрушил своё счастье».

Ключевые слова: «я», «меня», «мною», «мне», «обо мне».

Альтернативный способ мышления: фактичность.

Что делать? Искать доказательства своим предположениям. Смотреть на ситуации взглядом независимого наблюдателя или случайного прохожего. Продумывать альтернативные объяснения поведения людей или ситуаций.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.