

Аарон Кармин

ПСИХОЛОГИЯ. ЭТО РАБОТАЕТ!

# БЕСИТ!



РЕКОМЕНДОВАНО ЖУРНАЛОМ PSYCHOLOGIES PSYCHOLOGIES

**Аарон Кармин**  
**Бесит! Как быстро**  
**справиться с гневом**  
Серия «Психология. Это работает!»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69643969](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69643969)*

*Бесит! Как быстро справиться с гневом:*

*ISBN 978-5-17-154915-2*

### **Аннотация**

Цель этой книги – научить вас справляться с гневом. Здесь вы найдете специальные упражнения, которые помогут вам понять, почему вы злитесь, и научат справляться с гневом в конкретных ситуациях. В этой книге вы познакомитесь с тем, как здоровым образом регулировать влияние гнева на организм, настроение, мысли и поступки. Вы узнаете, зачем вообще нужен гнев и как принимать ответственность за собственные действия. Книга научит вас распознавать ситуации, которые могут быстро вас разозлить, и расскажет, как наиболее эффективно общаться с людьми в таких случаях.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	5
Часть первая	7
1. Мы созданы действовать быстро	10
2. Все зависит от интерпретации	13
3. Когда мы не даем эмоциям выхода	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Аарон Кармин**

# **Бесит! Как быстро**

# **справиться с гневом**

Copyright © 2021 by Aaron Karmin

Печатается с разрешения New Harbinger Publications, Inc. (USA) при содействии Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

# Предисловие

Так уж устроен современный мир, что конфликты между людьми происходят не из-за крупных, очевидных вещей, но по мелочам. По причине крохотных, казалось бы, незначительных событий, которые случаются каждый день. Но они накапливаются и вызывают у нас вспышки гнева. Припарковаться негде; человек с дюжиной покупок в очереди к кассе «Не больше десяти товаров»; надо сосредоточиться, а телефон трезвонит; звонишь кому-то – тебя ставят на удержание и потом бросают трубку.

Вот еще типичные примеры мелочей, которые могут разозлить нас:

- Нет записи к врачу на ближайшее время.
- Пробки.
- Толкотня в автобусах.
- Друг неудачно пошутил на деликатную тему.
- Знакомый не желает возвращать долг.
- Вас в чем-то несправедливо обвиняют.
- Приходится убирать за кем-то.
- Сосед по квартире – неряха.
- У соседей орет музыка.
- Неправильно подсказали дорогу.
- О вас распускают ложные слухи.

Такое случается каждый день – и все это может вызвать в нас гнев. Нередко подобные события затрагивают чувства и воспоминания, которые делают нас уязвимыми; а те, как правило, проистекают из давних и глубоких проблем, которые и распаляют в нас гнев.

Вам наверняка кажется, что вы едва ли в состоянии контролировать собственный гнев. Однако кое-что вы все-таки можете сделать, и этого может оказаться достаточно, чтобы качественно изменить вашу жизнь. Цель этой книги – научить вас справляться с гневом. Здесь вы найдете специальные упражнения, которые помогут вам понять, почему вы злитесь, и научат справляться с гневом в конкретных ситуациях. В этой книге вы познакомитесь с тем, как здоровым образом регулировать влияние гнева на организм, настроение, мысли и поступки. Вы узнаете, зачем вообще нужен гнев и как принимать ответственность за собственные действия. Книга научит вас распознавать ситуации, которые могут быстро вас разозлить, и расскажет, как наиболее эффективно общаться с людьми в таких случаях.

# *Часть первая*

## **Как устроен гнев**

Злятся все. Одни дают гневу волю, но потом чувствуют себя виноватыми. Другие его подавляют, потому что считают, что «злиться некрасиво». Третьим сложно выразить свое раздражение, и они досадуют на самих себя за то, что не способны выпустить эмоции наружу. Иные же просто набрасываются на собеседника без всякой задней мысли. Чтобы научиться справляться с гневом здоровым и положительным образом, прежде всего надо понять, что вызывает гнев и как можно среагировать более эффективно.

Гнев – это инстинктивная эмоциональная реакция на реальную или воображаемую опасность. Злиться – это больно, поэтому мы ищем способы устранить источник нашего гнева. Большинство людей злятся, когда кто-то или что-то им мешает. И многие, почувствовав недовольство, немедленно хотят избавиться от ненавистной помехи, а если та не реагирует, обругать ее. Управление гневом подразумевает не говорить и не делать того, о чем мы после пожалеем. Вместо этого нам нужно успокоиться, оценить ситуацию на холодную голову и поступить разумно. Чтобы избавиться от привычки к раздражению, нужно научиться распознавать события, обстоятельства и чужое поведение, которые являются для нас

триггером. Относиться к проблемной ситуации сознательно также значит понимать, какие негативные последствия может иметь наш гнев.

Все появляются на свет с врожденной способностью испытывать и выражать гнев. Однако каждый из нас рос и развивался в разных обстоятельствах, приобрел уникальный опыт, и реагируем на фрустрацию мы все по-разному. Мы учимся у окружающих и часто выносим такой урок: нужно выражать чувства не словами, а делами. Однако, чтобы выказать негодование, не обязательно кричать или драться, чтобы грустить, не обязательно плакать, а испытывая страх, не обязательно прятаться и избегать опасности. Очень трудно сказать, почему одни злятся больше других: что-то зависит от характера, что-то – от пережитого. Почему же мы иной раз реагируем на события вспышками гнева? Вот несколько возможных причин.

- **Привычка.** Возможно, гнев в какой-то момент стал автоматической реакцией на определенные ситуации. Окружающие могут даже «подпитывать» такую привычку, если сами привыкли ожидать вспышки.

- **Страх.** Гнев может быть ответом на ситуации, которых мы боимся и потому нападаем первыми.

- **Стыд.** Гнев может вырасти из впечатления, что нам нужно защищать свои достоинство и значимость.

- **Утрата.** Гнев часто сопровождает печаль, которую вызывают тяжелая утрата или жестокое невезение.

- **Нехватка уверенности в себе.** Если мы не умеем постоять за себя и договариваться с другими на выгодных для себя условиях, вполне вероятно, что вместо этого мы вспыллим.

- **Неспособность выносить фрустрацию.** Там, где большинство людей просто стерпят, мы бросаемся в бой.

- **Старая травма.** Если что-то глубоко ранило нас в прошлом, вполне ожидаемо, что в настоящем мы среагируем агрессивно на любую похожую угрозу.

Зная о существовании перечисленных факторов, нам будет легче понять, что вызывает гнев. На следующих страницах мы рассмотрим, как реагирует на гнев организм и какие сигналы он в это время посылает. Здесь же обсудим, о чем мы обычно думаем, когда злимся, и каковы последствия у интернализированного гнева.

# 1. Мы созданы действовать быстро

Когда нас охватывает гнев, тело готовится к беде. Мы готовы драться или бежать. Это мгновенная, глубоко заложенная реакция: наш организм буквально готов атаковать или спастись бегством. Например, если на нас несется медведь гризли, организм запускает определенные процессы, чтобы не погибнуть. Холодеют руки: кровь отливает от конечностей на случай, если медведь их откусит. Это защищает от смертельной кровопотери. Гормоны разгоняются по всему организму, расширяются зрачки, сердце бьется быстрее, дыхание становится неглубоким и частым, притормаживается процесс пищеварения, увеличивается потоотделение, а кровь и кислород поступают большей частью не в мозг, а в мускулы: мы готовы быстро двигаться.

Заметьте: «большой частью не в мозг». Это очень важно, чтобы понять, почему мы делаем все эти стыдные вещи: злимся и кричим. Стресс, гнев, страх – со всем этим очень трудно справиться мозгу, которому не хватает кислорода. Мы теряем способность ясно мыслить. Когда нас переполняют эмоции, мы плохо соображаем. Глагол «затапливать» хорошо описывает выброс гормонов, которые готовят организм к решительным действиям. Эти вещества должны пройти через все тело, впитаться в ткани и выйти наружу вместе с мочой: только тогда тело вернется в обычное состо-

ание. Когда мы готовы бежать или драться, нас затапливают чувства по меньшей мере двадцать минут.

Чтобы успокоиться физиологически, нам требуется как минимум двадцать минут передышки. Если стрессовая ситуация продолжится, сердце у нас будет биться все так же быстро, в крови будет кипеть адреналин, а соображать будет так же трудно. Даже если задним умом мы знаем, что куда более уместно иное поведение, мы останемся физиологически реактивны. Большинству может показаться, что они давно успокоились, но на физиологическом уровне до этого еще далеко.

Чувства берут над нами верх, потому что префронтальная кора, отвечающая за логику, попросту не может угнаться за миндалевидным телом, где формируются эмоции. Это несправедливая гонка: нейронные пути, отвечающие за эмоции, работают быстрее, чем логические сигналы. Эмоциональные импульсы, которые генерирует миндалевидное тело, «гоняют» по самым скоростным трассам. Конечно, та же самая информация обрабатывается логически, но рациональные мысли ездят проселочными дорогами, да еще и останавливаются «у каждого столба» – в различных частях мозга. Поэтому наше радио попросту не успевает вмешаться. Чтобы все продумать и проанализировать, а потом уже действовать, требуется время.

Охотники-собиратели, наши предки, не располагали такой роскошью, как время. Если им угрожала опасность, нуж-

но было действовать немедленно – либо им наступал конец. Они не могли себе позволить задуматься на минутку, взвесить все «за» и «против», проанализировать: «Ага, передо мной медведь. Что делать? Может, меду поискать? Или поймать ему рыбки? Может, пора вырезать себе копье? Или хвататься за камень? Или вообще бежать?» Нет. Варианта было всего два: драться (нападать) или бежать (улепетывать). Не логические рассуждения спасали наших предков от смерти, а мгновенные эмоциональные реакции.

Неужели ничего нельзя сделать? Неужели невозможно контролировать эмоции? В каком-то смысле – и правда, нам не под силу. Но в другом, намного более важном аспекте – можно! Конечно, эмоции – это автоматические, физиологические реакции. На этом уровне мы над ними не властны, как не вольны контролировать то, что моргаем. Но мы можем отдавать себе отчет в том, что мы моргаем, и точно так же можем осознать, что именно вызывает у нас эмоциональные реакции. Если мы способны управлять тем, как моргаем, дышим или запоминаем события, то точно так же мы можем взять под контроль эмоциональные реакции.

## 2. Все зависит от интерпретации

Наш мозг отлично умеет выстраивать закономерности, пользуясь очень малым числом фактов. Одно из следствий такого умения – мы подвержены так называемой предвзятости подтверждения. Это такой тип выборочного мышления, когда мы замечаем только доказательства того, что уже считаем истиной, и отмечаем те, которые подтверждали бы иное. И когда жизнь неизбежно наносит нам удар в самое больное место, мы смело можем искать у себя предвзятость подтверждения.

Я помню одного клиента, у которого за плечами были два неудачных брака. Он считал так: «Все женщины хотят от нас только денег». Он сделал такое обобщение на основе всего двух примеров! Клиент злился и не желал сближаться больше ни с одной женщиной. За такое его поведение ответственны две особенности нашего мозга. Первая: мозг первоклассно умеет видеть закономерности на основе минимума фактов; вторая: мозг склонен искать доказательство тому, что уже считает правдой. Как только вы пришли к какому-то умозаключению, весьма вероятно, что вы начнете делать обобщения на этой основе, не замечая вещей, которые противоречат вашим убеждениям. Точно так же работают гнев, цинизм и враждебная настроенность: когда они поднимаются в нас, мы способны видеть подтверждения только

ко самому плохому и попросту не замечаем хорошее. И нам становится только больнее, потому что случившаяся с нами неприятность кажется в сто раз хуже, чем есть на самом деле.

Когда мы испытываем гнев или любую другую эмоцию, наше ответное поведение зависит от двух факторов: от объективного физиологического напряжения, которое вызывает конкретная ситуация, и от нашей субъективной интерпретации того, что происходит. Например: кто-то наступил нам на ногу. Мы чувствуем не только боль: сильнее забилося сердце. Это автоматическая реакция, ее мы едва ли можем контролировать. А вот эмоции, которые мы испытываем, не автоматические: они зависят от того, как мы интерпретируем инцидент. Если мы видим, что это произошло случайно и человеку стыдно, мы даже можем ему посочувствовать, несмотря на то что нам больно. Если же мы видим, что он нарочно, мы наверняка сочтем, что так нельзя, и разозлимся.

Когда случается какая-нибудь неприятность, мы нередко можем списать ее на ситуативные факторы («Я опоздала на самолет, потому что пробки были ужасные»). Однако люди, подверженные гневу, скорее обвинят в своей неприятности людей («Я опоздала на самолет, потому что таксист водить не умеет!»). Так происходит потому, что действия людей обычно нас злят, а обстоятельства – расстраивают. Если мы особенно чувствительны к тому, что наше мнение не принимают во внимание, мы вполне можем принять пустяковые разговоры за знак, что нас хотят обидеть. Если мы придержива-

емся строгих правил поведения, человек, не соблюдающий эти правила до тонкостей, может нас разозлить. Когда мы играем в соревновательную игру, попытка соперника выиграть может показаться нам желанием превзойти нас и таким образом унизить.

Такие интерпретации гнева нам не помогут. Попробуйте вместо этого объяснить свое недовольство по-другому. Итак, что стоит за нашими эмоциями?

1. Мы хотим отомстить. Нас обидели, и мы хотим рассчитаться с обидчиком.

2. Мы хотим предупредить беду. Мы чувствуем себя беспомощными и хотим вернуть контроль над ситуацией.

3. Мы отталкиваем от себя окружающих. Мы устали от жизни, хотим скрыться от всех, чтобы нас не трогали и не осуждали.

4. Мы хотим внимания. Мы чувствуем, что нас не уважают, поэтому бросаемся на людей, чтобы нас заметили или чтобы доказать собственную значимость.

5. Мы преисполнены тяжелых чувств. Нам трудно их переварить, и таким образом мы хотим облегчить себе задачу.

Если вы часто оказываетесь охвачены гневом, возможно, будет полезно рассмотреть, как вы интерпретируете происходящее. Вдруг ваши интерпретации порождают негативные мысли, которые окрашивают в черный цвет ожидания от жизни. Ключ к эмоциям – это интерпретация события, а

не событие само по себе.

### 3. Когда мы не даем эмоциям выхода

Большинство из нас никогда не учили, что вообще делать с этими штуками – эмоциями. Разве что сказали в детстве, что некоторые чувства (например, страх, печаль) плохие и вредные, а другие (как негодование или радостное волнение) – хорошие и полезные. Однако чувства не бывают хорошими или плохими. Чувства просто *есть*. Если мы прислушаемся и поймем, что они значат, мы научимся обращаться с ними эффективно и бережно, и тогда их интенсивность спадет. Но если мы будем игнорировать, что пытаются сказать нам эмоции, они будут накапливаться и однажды выплеснутся наружу в виде разрушительного поведения.

Эмоции – часть нашей жизни. Отказывать им во внимании – значит отказывать во внимании части себя. Я не раз наблюдал, как люди, рассказывая о тяжелых событиях пятнадцати-двадцатилетней давности, удивляются: «Я думала, я это давно пережила! А оказывается, нет». На самом деле, может, они и пережили само событие, но чувства с тех пор не утратили яркости. И в таких случаях они возвращаются к нам во все полноте, если мы снова испытываем гнев, как когда-то давно. Представим себе мужчину, первый брак которого не удался. Теперь он снова женат, и вроде бы все в порядке, но всякий раз, как его жена говорит: «Сегодня буду поздно», – мужчина снова и снова испытывает чувство

ревности. Слыша такую фразу в настоящем, он чувствует раздражение, и гнев этот заставляет мозг пуститься искать определенные воспоминания, как мужчина ревновал свою первую жену. Если процесс будет продолжаться, мужчина начнет чувствовать себя неполноценным, будет все больше злиться и подозревать жену по пустякам.

# 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.