



# НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ РАБОТЫ С ГНЕВОМ



Мэтью Маккей, Питер Д. Роджерс,  
Рональд Поттер-Эфрон,  
Патрисия Поттер-Эфрон, Уильям Дж. Кнаус,  
Александр Л. Чепмен, Ким Л. Гратц

Быстрые  
навыки  
для управления  
сильными  
эмоциями  
и сохранения  
спокойствия



ВСЕ

**Александр Л. Чепмен  
Рональд Поттер-Эфрон  
Патрисия Поттер-Эфрон  
Ким Л. Гратц  
Питер Д. Роджерс  
Уильям Дж. Кнаус  
Мэтью Маккей**

**Набор инструментов для  
работы с гневом: быстрые  
навыки для управления  
сильными эмоциями и  
сохранения спокойствия**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69847771](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69847771)*

*М.?Маккей, П.?Д.?Роджерс, Р.?Поттер-Эфрон, П.?Поттер-Эфрон,  
У.?Дж.?Кнаус, А.?Л.?Чепмен, К.?Л.?Гратц Набор инструментов для  
работы с гневом: быстрые навыки для управления сильными эмоциями  
и сохранения спокойствия: ИГ «Весь»; СПб; 2023*

*ISBN 978-5-9573-5008-8*

## Аннотация

Часто гнев – это реакция на боль, способ справиться, когда что-то идет не так или полностью выходит из-под контроля. Однако в порыве эмоций мы лишь еще больше теряем контроль – уже над собственными действиями, словами, поступками. Мы можем причинить боль близким, испортить отношения с друзьями, коллегами, не задумываясь о последствиях, которые порой сложно и даже невозможно исправить...

Инструменты для поддержания психического здоровья, которые содержатся в этом пособии по управлению гневом, помогут вам обрести долгожданную передышку от вспышек гнева и негодования. Вы сможете сосредоточиться на том, чтобы обрести спокойствие здесь и сейчас. Управление гневом позволит вам жить с меньшим количеством сожалений, а это, в свою очередь, путь к большему эмоциональному благополучию и здоровью.

«Возможно, вы слышали о когнитивно-поведенческой терапии, диалектической поведенческой терапии или нейробиологии. Если это так, возможно, вы уже представляете, как именно эта книга может вам помочь. Если нет, не переживайте. Вам не обязательно знать об этих направлениях психотерапии, чтобы получить максимум пользы от этой книги: повысить настроение, начать лучше понимать себя, убедиться, что вы живете в согласии с тем, что действительно для вас важно».

*Мэтью Маккей, Питер Д. Роджерс и др.*

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	9
Часть 1. Снизьте уровень гнева прямо сейчас	13
1. Перестаньте винить себя	14
2. Гнев и его цена	17
3. Действуйте от противного	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**М. Маккей, П. Д. Роджерс,  
Р. Поттер-Эфрон,  
П. Поттер-Эфрон,  
У. Дж. Кнаус,  
А. Л. Чепмен, К. Л. Гратц**  
**Набор инструментов для  
работы с гневом: быстрые  
навыки для управления  
сильными эмоциями и  
сохранения спокойствия**

Matthew McKay, Peter D. Rogers,

Ronald Potter-Efron, Patricia Potter-Efron, William J. Knaus,

Alexander L. Chapman, Kim L. Gratz

The Anger Toolkit: Quick Tools to Manage Intense Emotions  
and Keep Your Cool

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,  
Inc. 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2023 by Matthew McKay, Peter D. Rogers, Ronald Potter-Efron, Patricia Potter-Efron, William J. Knaus, Alexander L. Chapman, Kim L. Gratz

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

\* \* \*

Доброта почти целиком отвечает за качество отношений с собой и другими. Быть добрым так же легко и естественно, как предпочесть грязному белью чистое – это просто-напросто практично.

*Уилл Джелберт «Мускулатура счастья и как ее тренировать»*

Иногда гнев может быть полезной эмоцией, если он побуждает защищать себя или тех, кто вам дорог, отстаивать то, во что вы верите. Но иной раз гнев становится избыточным, непреодолимым, он заставляет нас действовать разрушительно и причинять вред другим.

*М. Маккей, П. Д. Роджерс, Р. Поттер-Эфрон, П. Поттер-Эфрон, У. Дж. Кнаус, А. Л. Чепмен, К. Л. Гратц*





*Дорогой Читатель!*

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

# Введение

Нынешние времена суровы и полны неопределенности. Природные катастрофы, сокращение рабочих мест и автоматизация, глобальная пандемия, которая еще недавно казалась невозможной, – не говоря уже о связанных со всем этим политических конфликтах, – словом, поводов для гнева у нас предостаточно.

Взяв в руки в эту книгу, вы, вероятно, рассчитываете избавиться от гнева и боли, которую он причиняет не только вам, но и другим. Иногда гнев может быть полезной эмоцией, если он побуждает защищать себя или тех, кто вам дорог, отстаивать то, во что вы верите. Но иной раз гнев становится избыточным, непреодолимым, он заставляет нас действовать разрушительно и причинять вред другим. Часто гнев – это реакция на боль, способ справиться, когда что-то идет не так или полностью выходит из-под контроля.

Эта книга может помочь. Инструменты для поддержания психического здоровья, которые содержатся в этом пособии по управлению гневом, помогут вам обрести долгожданную передышку от вспышек гнева и негодования, так что вы сможете сосредоточиться на том, чтобы обрести спокойствие здесь и сейчас.

В этой короткой книге собраны самые доступные и эффективные упражнения, приемы и практики по снижению

гнева, разработанные лучшими экспертами в сфере психического здоровья. Причем все они основаны на методиках, опирающихся на научные доказательства. Инструменты, описанные в этой книге, отработывались десятилетиями, были проверены и подтверждены в лабораториях по всему миру.

Возможно, вы слышали о когнитивно-поведенческой терапии, диалектической поведенческой терапии или нейробиологии. Если это так, возможно, вы уже представляете, как именно эта книга может вам помочь. Если нет, не переживайте. Вам не обязательно знать об этих направлениях психотерапии, чтобы получить максимум пользы от этой книги: повысить настроение, начать лучше понимать себя, убедиться, что вы живете в согласии с тем, что действительно для вас важно.

Сначала вы освоите некоторые техники, которые помогут уменьшить проявления гнева и агрессивного поведения в свой и чужой адрес, а затем сможете приступить к более сложной задаче – разбираться с болью, которая стоит за вашим гневом. Если есть возможность, изучите эту книгу от начала до конца, потому что работать с гневом будет проще только после достижения базового уровня спокойствия или сдержанности.

Все приемы, описанные в этой книге, можно использовать в любой момент – по мере необходимости. Чтобы получить то, что вам нужно и когда вам нужно, можете начать при-

менять их прямо сейчас. Если вы хорошо освоили упражнение на осознанность, воспользуйтесь этим и превратите его в привычку, прежде чем переходить к следующему приему. Методики достаточно гибки, чтобы работать с любым видом гневных мыслей или чувств, так что совершенно нормально переключаться с одной на другую. Возможно, стоит оставить книгу на кофейном столике – или где-то еще, где она будет легко доступна, – это поможет вам получить помощь именно тогда, когда она понадобится. Вести дневник тоже полезно, в особенности если в упражнениях содержится указание что-то записывать.

По мере прочтения этой книги постарайтесь по возможности привносить в эти упражнения или приемы некоторое количество игры. Это может быть непросто, когда вы в трудной ситуации. Но стремитесь сохранять ум открытым. Впрочем, если вам кажется, что что-то не работает, оставьте это и попробуйте что-то еще. На этих страницах в приоритете вы.

Кроме того, вам не обязательно характеризовать себя как человека с «большими проблемами с гневом», чтобы получить пользу от этой книги. В конце концов, время от времени все сердятся. Большинство из нас в какой-то момент оказываются в тупике, не зная, что сказать или что делать со своим гневом. Назначение этой книги – дать читателям быстрые и эффективные способы справляться с ним.

Нынешние времена поистине полны стресса, но вы всё равно можете найти время, чтобы позаботиться о своем пси-

хическом здоровье. Итак... пора сделать глубокий вдох и перевернуть страницу.

# Часть 1. Снизьте уровень гнева прямо сейчас

Иногда вам нужны быстрые инструкции, которые помогут избавиться от гнева прямо сейчас. Хотя гнев может быть полезной эмоцией, контроль над ним – в особенности когда гнев интенсивный и всепоглощающий – может казаться совершенно невыполнимой задачей. Испытывая гнев, часто хочется совершить какое-то действие, которое не будет эффективным и даже ухудшит ситуацию. Замечали, как много связанных с гневом побуждений подразумевают деструктивное поведение?

Одно из самых хороших решений, которое вы можете принять, когда испытываете сильный гнев, – не поступать в соответствии со своими побуждениями. Тем самым вы защищаете себя от его негативных последствий и избегаете неприятностей. Навыки контроля гнева в экстренных ситуациях, описанные в этом разделе книги, помогут вам избежать действий, которые исходят из крайних проявлений этой эмоции и лишь ухудшают положение.

# 1. Перестаньте винить себя

## *Что нужно знать*

С самого начала важно уяснить одну вещь: вы не виноваты в своих проблемах с гневом. То, что вы забываете – возможно, уже не в первый раз – о том, как обещали себе оставаться спокойным и хладнокровным, не делает вас плохим человеком.

Часто корни гнева тянутся из тех моментов детства, когда вам причиняли боль, подвергали насилию или пренебрежительному отношению в родительской семье. Вы носили эту боль в себе год за годом. Возможно, она оставила шрамы, и теперь вам трудно ощутить себя в безопасности, почувствовать, что вас любят и что вы значимы. Иногда достаточно лишь незначительного повода, чтобы спровоцировать эти чувства – что вы нелюбимы, недостойны и не в безопасности, – а вместе с этой давней болью нарастает и гнев.

Вне зависимости от того, является ли эта боль однократной или хронической, в момент своего появления она ошеломляет. Это волна, которая повергает вас в такое состояние, когда становится важно только одно: выразить то, что вы чувствуете. Вы кричите об этом, и не важно, кто от этого пострадает и какие будут последствия.

Гнев временно помогает преодолеть ощущение боли и беспомощности. На мгновение вы возвращаете себе контроль, именно поэтому с гневом так сложно совладать. Если вы попытаетесь заглушить его, то остро почувствуете ту боль, которая его спровоцировала.

Следовательно, пора перестать упрекать себя. Это не помогает. На самом деле, если вы обвиняете себя за гнев, это причиняет еще больше боли – негативных, неприемлемых ощущений – и вызывает еще больший гнев. Это бесконечный процесс. Сначала признайте, что ваш гнев:

- реакция, которую вы усвоили в детстве, чтобы справиться с болью;
- способ, пусть и временный, преодолеть чувство безнадежности и нехватки контроля;
- привычка, для борьбы с которой у вас до последнего времени не было инструментов.

Если вы хотите сойти с этой карусели, вам понадобится посмотреть на проблему с гневом иначе.

## *Что делать*

Если вы начинаете злиться:

- Прежде всего, и это самое важное, остановитесь. Не делайте и не говорите ничего. Не действуйте исходя из гнева. Это просто эмоция. Она сильна, но вы можете проживать ее, не реализуя в своем поведении.

- Постарайтесь посмотреть на это чувство со стороны и назвать его. Обозначьте его силу: осознавайте, как оно толкает вас к действию. Примите его. Гнев не является чем-то принципиально плохим. Это просто сигнал о том, что вы чувствуете боль. Единственная проблема заключается в том, что, если вы действуете исходя из гнева, вы можете причинить вред себе или другим.

- Не отталкивайте это чувство, но и не пытайтесь удерживать его. Оно приходит как волна – накапливается, нарастает, а затем медленно отступает. Позвольте ему прийти и уйти. Наблюдайте, как оно вырастает и уменьшается, словно вы ученый, изучающий интересное явление. Постарайтесь не делать ничего, что усилило бы ваш гнев. Не задумывайтесь о том, что ситуация несправедлива. Не задумывайтесь о прошлых ошибках, которые совершил человек, вызвавший ваше негодование. Не перебирайте мысленно все события, которые привели к вспышке гнева. Просто отмечайте и принимайте это чувство, наблюдая, как оно постепенно ослабевает.

Помните: если вы будете винить себя за проблемы с гневом, это ничего не решит и не поможет вам меньше его испытывать. Гнев – это реакция на боль, и освободиться от вины и стыда, связанных с ним, – важный шаг к исцелению.

## 2. Гнев и его цена

### *Что нужно знать*

Поскольку вы читаете эту книгу, вы, вероятно, осознаёте, что ваш гнев создает проблемы, иногда серьезные, – и вы не пытаетесь их отрицать или преуменьшить. Почти наверняка ваш гнев приносит проблемы вам и окружающим людям, и может быть полезно внимательно присмотреться, как именно ваши гнев и агрессия портят вам жизнь. Вот несколько вариантов.

- Ваш супруг/супруга, партнер или прошлые партнеры: ссоры, разрыв отношений, физическое насилие.
- Ваши родные или приемные дети: бессмысленные споры, утрата любви, разрыв связей.
- Ваша родительская семья (родители, братья и сестры): бесконечные ссоры, прекращение контакта, когда другие отказываются с вами общаться, физические стычки с братьями и сестрами.
- На работе или в учебном заведении: споры с коллегами или товарищами, увольнение или отстранение от занятий, отказ в повышении.
- Проблемы с законом: вызовы полиции, штрафы за непристойное поведение, ордера о запрете контактов.

- Ваше физическое и психическое здоровье: повышенная тревожность или депрессия, несчастные случаи из-за гнева, повышенное кровяное давление.
- Ваши финансы: штрафы, возмещение ущерба за испорченные вещи, судебные издержки, платные программы по управлению гневом.
- Ваши ценности и духовность: нарушенные обещания не злиться и не терять контроль, вина и стыд после срывов, гнев на Бога.

## *Что делать*

Прочитайте список выше, чтобы решить, над какими сферами вашей жизни вам нужно поработать немедленно. Пожалуйста, не говорите «над всеми», потому что это, вероятно, слишком большая задача, чтобы браться за нее прямо сейчас. Подходите к проблеме избирательно. Задайте себе вопрос: *в какой сфере мой гнев вызывает больше всего трудностей, проблем, потерь и боли – и у меня, и у других – прямо сейчас?*

Например, если ваши отношения с двенадцатилетней приемной дочерью – это катастрофа и гнев только ухудшает ситуацию, пообещайте себе перестать злиться на нее, что бы она ни говорила и ни делала. Или, может быть, вы рискуете потерять работу из-за вашего циничного настроения. Поэтому пообещайте себе пока что держать эти нахальные мысли и

фразы при себе, когда вы на работе. Это даст вам какое-то время, чтобы измениться на более глубоком уровне – и в итоге отучиться от этих агрессивных мыслей и даже начать воспринимать коллег более позитивно.

Вы, и только вы, отвечаете за свой гнев. Это, конечно, и хорошо, и плохо. Хорошо потому, что вы можете принять полную ответственность за то, чтобы сделать свою жизнь лучше. Плохо потому, что вы не можете обвинять других в своих проблемах. Ключевой вопрос в том, что вы будете делать со своим поведением. Поддадитесь гневу и будете действовать со злостью, сарказмом и агрессией? Или позволите этим эмоциям пройти мимо, отпустите их, потому что они не стоят того, чтобы из-за них расстраиваться? Вы, и только вы, можете принимать решения, которые определяют, как часто вы впадаете в гнев и какой ущерб вы причиняете себе и другим, находясь в этом состоянии.

### 3. Действуйте от противного

#### *Что нужно знать*

Замечали ли вы, что ваш гнев усиливается, когда вы идёте у него на поводу? Люди часто говорят, что крик помогает им выпустить пар. Но кричать – всё равно что неудержимо мчаться вниз по склону на машине и давить на газ вместо того, чтобы жать на тормоза. Когда вы кричите, ваша нервная система возбуждается, усиливая чувство гнева. Вместо того чтобы сбросить пар, вы на самом деле усиливаете возбуждение. Если вы в гневе поддаетесь своим порывам, например кричите, это создает порочный круг, который может привести к катастрофическим последствиям. К счастью, вы можете разорвать этот порочный круг гнева, изменив свои действия.

Один из самых простых способов изменить болезненное чувство – действовать от противного. Альтернативное действие разбивает цикл гнева, непосредственно модифицируя его поведенческий компонент. Поступая противоположно своим гневным порывам, вы можете их уменьшить и эффективно преодолеть, подобно тому как замедление хода и мягкое нажатие на тормоза позволит вернуть контроль над машиной. Практикуя противоположные действия, вы можете

обнаружить, что вам удастся избегать последствий, которые усиливают гнев (например, конфликтов с другими людьми) или вызывают другие негативные эмоции (например, вину, стыд и печаль).

## *Что делать*

- Улыбайтесь, а не хмурьтесь. Сама улыбка в моменты гнева обычно снижает силу негативных эмоций.
- Говорите тише, а не громче. Делайте это демонстративно и чрезмерно. Понизьте голос, старайтесь, чтобы он звучал мягче, чем обычно; постарайтесь сделать его • успокаивающим.
- Расслабьтесь, пусть руки висят свободно. Сделайте вдох. Непринужденно обопритесь на что-то или сядьте, удобно скрестив ноги.
- Отстраняйтесь, а не атакуйте. Возможно, вы хотите высказать всё в лицо оппоненту. Вы хотите его встряхнуть, если не физически, то эмоционально. Вместо этого отвернитесь или отойдите. Не комментируйте ситуацию, которая вас провоцирует. Отложите это до другого раза. Вы только разожжете конфликт, если попытаетесь разобраться с ним сейчас.
- Сочувствуйте, а не осуждайте. Скажите что-то более-менее поддерживающее, например: «Это сложная для тебя ситуация» или «Я могу понять, почему ты беспокоишься (рас-

страиваешься, растерян, обескуражен)». Ничего страшного, если вы на самом деле не чувствуете желания поддержать другого человека и эти слова кажутся лицемерными. Вы очень хотите двинуть собеседника доской. Но хотя бы *ведите себя* так, будто можете воспринять его точку зрения.

Поначалу навык действия от противного может показаться сложным, с практикой он будет казаться более естественным. Потренировавшись некоторое время, вы обнаружите, что используете действие от противного автоматически, без особых раздумий или усилий.

# 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.