

Содержание

Предисловие	7
Введение. Что такое миф о гневе	9

Часть первая

МИФ

Глава 1. Почему гнев бесполезен.	19
Глава 2. Как семь сварливых родичей гнева крадут ваше время, деньги, творческий потенциал и радость	39
Глава 3. Почему нельзя игнорировать и подавлять гнев ...	63

Часть вторая

УКРОТИТЬ И ПРЕОБРАЗОВАТЬ: ПЯТИСТУПЕНЧАТЫЙ МЕТОД

Глава 4. Признайте свой гнев	81
Глава 5. Вспомните про дыхание.	97
Глава 6. Подключите воображение.	123
Глава 7. Развлекайтесь, развивайтесь, расширяйте сознание	141
Глава 8. Признайте свой успех	161

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ПРИЯТНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

Глава 9. Эмпатия как путь к счастью 181

Глава 10. Давать выход эмоциям — это нормально 199

Глава 11. Благотворные перемены 217

Глава 12. Путь к счастливой жизни 229

Благодарности 239

Примечания 241

Библиография 251

Об авторе 261

Предисловие

Если вы хотите, чтобы в вашей жизни было больше радости, вы попали по адресу. Я познакомился с Триш Ахджел Робертс в начале 2021 г. на стратегической сессии, которую проводил вместе с давними друзьями и деловыми партнерами Стивом Харрисоном и Пэтти Обери. После одного из самых непростых и бурных лет в новейшей истории Триш представляла свою книгу «12 шагов к сногшибательному счастью» (12 Steps to Mind-Blowing Happiness). Во время встречи я спросил у Триш, какой из 12 шагов она считает важнейшим. Она ответила не задумываясь: гнев и все связанные с ним эмоции — разочарование, раздражение, неудовлетворенность, обида и многие другие — не дают хорошим людям жить той радостной жизнью, которой они достойны. Она объяснила, что нужно научиться превращать свой гнев либо в спокойствие, либо в конструктивные действия. Сам по себе он бесполезен, и невозможно принять правильное решение или почувствовать себя счастливым, когда ты злишься. Я полностью с этим согласен. Если вы когда-нибудь были по-настоящему разгневаны, вы тоже знаете, что это правда.

Большинство людей просто не знает, что у них есть выбор. Ложное представление о пользе и необходимости злости Триш называет *мифом о гневе*. Она приводит убедительные доказательства своей правоты: данные исследований, примеры, истории из жизни — и предлагает задуматься о том, какую роль

гнев и другие негативные эмоции сыграли в вашей судьбе. Вы поймете, что часто, когда вам кажется, будто гнев вас мотивирует, это все равно что колоть орехи кувалдой. Можно достичь большего, прикладывая куда меньше усилий. К тому же, размахивая кувалдой, вы рискуете потянуть мышцу, то есть навредить себе. То же самое происходит, когда вы даете волю гневу.

Если вы смотрели фильм «Тайна», то имейте в виду: я тоже убежденный сторонник закона притяжения — идеи, что мы способны «притягивать» в свою жизнь то, о чем думаем и чего больше всего желаем. Иными словами, мысли материализуются. Как позитивные мысли создают позитивную реальность, так и негативные порождают негативную. «Взрывной характер» учит вас возвращать контроль над своими мыслями.

Эта книга появилась как нельзя более кстати. Если вы следите за новостями, то видите, как по всему миру распространяются гнев, ненависть и насилие. Но так быть не должно! Осваивая и применяя проверенные временем техники из этой книги, вы сможете стать спокойнее и счастливее, а ваша жизнь сделается гармоничнее и продуктивнее.

Неудивительно, что именно Триш написала «Взрывной характер». Кто, если не она? Триш более десяти лет изучает буддизм и философию йоги. Она сертифицированный коуч по личностному развитию и карьере, преподаватель, инструктор по медитации. И хотя в жизни ей пришлось пережить самые разные травмирующие события, она, как мне кажется, счастливейший человек. Я уверен: если вы последуете рекомендациям из ее замечательной книги, то не только освободитесь от гнева, но и откроете для себя мир радости.

ДЖЕК КЭНФИЛД, соавтор серии книг «Куриный бульон для души»* (бестселлер № 1 по версии *The New York Times*) и «Правила успеха»**

* Кэнфилд Дж., Ньюмарк Э., Хансен М. В. Куриный бульон для души: 101 история о любви, которая открывает сердце и исцеляет душу. — М.: Бомбора, 2022.

** Кэнфилд Дж., Свитцер Дж. Правила успеха. — М.: Эксмо, 2021.

Введение

Что такое миф о гневе

Вам надоело чувствовать гнев? Или, может быть, вы и не считаете себя вспыльчивым человеком — просто время от времени испытываете разочарование, раздражение или неудовлетворенность в какой-то из сфер своей жизни? Бывает, что вас охватывают зависть, нетерпение, обида или чувство вины? Сейчас в ваших руках книга — просто книга, способная навсегда изменить вашу жизнь. Это шанс жить радостнее, достичь того, что для вас действительно важно, и добиться перемен к лучшему. Решившись разобраться со своим гневом, вы поступаете мудро — на такой шаг далеко не у всех хватает смелости. Много лет назад я прочла книгу Моргана Скотта Пека «Непроторенная дорога». Там были такие слова: «Злые люди ненавидят свет потому, что он разоблачает их перед самими собой»¹. Эта фраза врезалась мне в память. Признать и прорабатывать свои негативные качества — сложно. Но если вы хотите жить яркой и насыщенной жизнью, приносящей радость и удовлетворение, вам придется поработать над собой. От себя не спрячешься. Вы — общий знаменатель во всех сферах своей жизни.

Гнев — обычное дело, но эта книга объяснит, почему он никогда не бывает продуктивным и всегда несет ложную

информацию. Говоря проще, гнев нам врет. Я поделюсь с вами всеми необходимыми инструментами, чтобы вы изгнали его из своей жизни. Вас ждут жизненные и, возможно, в чем-то знакомые вам истории: чем опасен гнев и во что он вам обходится. Вы освоите новый подход, который поможет избавиться от гнева и посвящать больше времени тому, что радует душу, наполняет жизнь смыслом и приносит плоды.

Я и сама не всегда знала то, чему хочу вас научить. Правду о гневе я начала постигать в 2010 г. Я была разведенной матерью-одиночкой, растила девятилетнюю дочь в незнакомом городе. Только что пережила тяжелый разрыв со своим мужчиной и каждый день приходила в офис с ощущением, что начальник меня ненавидит. Работа была сложной, а денег платили мало. Счета копились, а я падала с ног от усталости. Уверенность в себе таяла, и я влезла в мешковатый серый свитер, будто спрятавшись в нем от мира. Столько времени и сил вложено в учебу и карьеру — и все напрасно. Я чувствовала грусть, разочарование, обиду, растерянность, злость и безысходность. Родители пытались помочь, но в их глазах я видела разочарование. У меня разрывалось сердце. Выхода не было видно, и я гадала, чем заслужила все эти беды.

Как-то раз после работы, сидя на кухне, я загнула слово «медитация». Мне всегда было любопытно, что это такое, и я подумала: а вдруг поможет? Тут же нашелся центр медитации неподалеку от моей работы, и, кроме того, там проводили получасовые занятия во время обеденного перерыва. То что нужно! Я сразу же записалась.

На следующий день было ясно и солнечно. Я прыгнула в свой маленький бежевый «Фольксваген Жук», пробилась сквозь пробки Атланты и наконец въехала на гравийную дорожку перед зданием, напоминавшим большой загородный отель. Приветливый мужчина открыл дверь, показал, где гостиная, и попросил разуться. Я прошла по деревянному полу босиком, радуясь, что недавно сделала педикюр. И тут я уви-

дела золотые статуи Будды — огромные, почти до потолка. Перед ними стояли маленькие хрустальные чаши с водой, конфетами и цветами. Солнечный свет лился в комнату через большие окна. Меня охватило умиротворение. Все было так красиво. В комнату вошла женщина средних лет — словно со страниц каталога одежды J.Crew: в брюках цвета хаки и бледно-розовой блузке. Она чуть поморщилась и сказала:

— Ну, раз сегодня больше никого нет, может, поменяем тему медитации? Не знаю, понравится ли вам то, что я запланировала.

Я не поняла. Почему мне может не понравиться медитация? Я заверила ее, что готова ко всему, что она предложит.

Она спросила, где я хочу сидеть — на стуле или на полу. Я выбрала пол, и мы уселись на подушки. И тут она ошарашила меня:

— Сегодня будем медитировать о смерти.

Смерть — самое то, ведь моя жизнь и так катится ко всем чертям, подумала я. Но вслух сказала с улыбкой:

— Отлично!

Я ничего не знала о медитации, но почему-то почувствовала, что размышления о смерти помогут мне больше ценить жизнь.

Женщина стала объяснять: хотя люди умом понимают, что когда-нибудь умрут, каждое утро они просыпаются с верой, что у них еще много времени впереди. Пока однажды не наступает день, когда времени больше нет. И это всегда оказывается для них неожиданностью.

Она научила меня мантре, и мы начали повторять ее вместе: «Сегодня я могу умереть». Снова и снова: «Сегодня я могу умереть. Сегодня я могу умереть». Потом мы просто сидели в тишине. И тут я почувствовала, как внутри меня что-то изменилось. Как в финальной сцене «Волшебника страны Оз», когда Дороти понимает: чтобы вернуться домой, ей достаточно трижды щелкнуть каблуками туфельек и трижды

повторить: «Нет места лучше дома». Я осознала, что в любой момент могу обрести внутреннюю опору, вернуться в свой духовный дом.

Когда сеанс закончился, я обняла на прощание женщину в розовой блузке, и меня поразила неожиданная теплота этих объятий. Я чуть ли не вприпрыжку поскакала по гравийной дорожке к машине. Моя жизнь изменилась навсегда. Это было похоже на околосмертный опыт, но я словно заново ожила. Меня охватило любопытство. Я спрашивала себя: чего еще я не знаю? Я стала каждую неделю ходить на занятия, ежедневно тренироваться, открывать для себя новые духовные традиции и практики исцеления.

Та женщина преподавала мне важный урок: жизнь коротка, а теплые объятия могут значить очень много. Мы до сих пор дружим. Я бесконечно благодарна за тот момент, изменивший мою жизнь. Если вы последуете урокам из книги, возможно, у вас будет свой момент, который станет для вас таким же памятным, каким для меня стал вечер, когда я сидела за кухонным столом и гуглила слово «медитация». Мы часто думаем, что жизнь меняется в какие-то значимые моменты: новая работа, рождение ребенка, окончание университета. Но нередко именно крошечные сдвиги меняют наш курс. Когда вы сами постигнете суть мифа о гневе, ваша жизнь уже не будет прежней. Вы откроете для себя новый путь, о котором даже не подозревали, — путь к свободе, радости и подлинному счастью.

Больше десяти лет я изучала буддизм и практиковала йогу, а потом покинула корпоративный мир и занялась коучингом. Я сертифицированный лайф-коуч, дипломированный инструктор по йоге и медитации, а также сертифицированный рэйки-практик. Я написала вдохновляющий дневник «12 шагов к сногшибательному счастью: озарения, цитаты и вопросы для яркого путешествия по жизни», ставший бестселлером на Amazon. Я выступаю с лекциями по всему миру

на темы гнева, сострадания и счастья. Теперь я буду и вашим проводником.

«Взрывной характер» начинается с теста на оценку уровня гнева. Он даст вам отправную точку. Остальная книга делится на три части. Часть 1 под названием «Миф» покажет, как гнев разрушает ваш внутренний покой и почему он *никогда* не бывает полезным. Часть 2, которую я озаглавила «Укротить и преобразовать: пятиступенчатый метод», научит вас новому подходу, который позволит в любой ситуации трансформировать гнев либо в спокойствие, либо в конструктивные действия. И наконец, часть 3 — «Приятное дополнение» — познакомит вас с тем, что сейчас кажется невозможным: с радостью жизни, свободной от гнева.

Я рекомендую вам завести специальный блокнот для работы с этой книгой. Если вам удобнее, можете делать заметки в смартфоне или на другом электронном устройстве. В конце каждой главы вы найдете ключевые идеи и упражнение «Разрушитель мифов о гневе». Оно поможет вам **усвоить и применить на практике** то, что вы узнали. Прочтите все 12 глав, выполните упражнения — и потом пройдите тест снова, чтобы оценить свой прогресс. Если вы проработаете каждую главу и добросовестно выполните все упражнения, результат вас удивит: вам удастся усмирить или даже полностью искоренить свой гнев. Последняя глава научит вас, как закрепить достигнутый результат: либо найти коуча, либо стать коучем для самого себя.

Возможно, вам захочется читать книгу выборочно, выхватывая отдельные фрагменты, но я советую двигаться последовательно и выполнять упражнения в конце каждой главы по порядку. Некоторые предпочитают сначала бегло просмотреть всю книгу, а потом вернуться к упражнениям. Возможно, это и ваш путь. Я разбила текст на небольшие разделы, чтобы книгу было легко просматривать, читать и использовать как справочник — так часто, как вам потребуется.

В жизни случаются моменты, которые меняют нас навсегда, — те самые *озарения*, о которых мы все так мечтаем. Гнев возникает, когда что-то идет не по-нашему. «Взрывной характер» научит вас обрабатывать свою реакцию на неприятности так, чтобы это приносило пользу, а не вред. Надеюсь, вы с таким же воодушевлением готовы пуститься в это путешествие, с каким я готова стать вашим проводником. Теперь вы знаете, чего ждать. Тогда чего же вы ждете? Давайте сделаем первый шаг к жизни без гнева, к тому, что я называю сногшибательным счастьем.

КАКОВ ВАШ КОЭФФИЦИЕНТ ГНЕВА

Начнем с теста, который покажет ваш коэффициент гнева. Эта информация поможет вам отслеживать свой прогресс. Ответьте на вопросы сейчас, затем, когда дочитаете книгу, — пройдите тест снова. Проверьте себя еще раз через полгода, когда вы начнете применять полученные знания на практике.

Оцениваем миф о гневе

Оцените каждое утверждение по шкале от 1 до 5, где 1 — «Никогда», 5 — «Всегда».

- Если кто-то случайно толкает вас на улице, вы злитесь. _____
- Вы долго помните обиды. _____
- Когда люди оскорбляют вас или не проявляют уважения, вам хочется отомстить. _____
- Если кто-то подрезает вас на дороге, вы мгновенно заводитесь. _____
- Вы часто злитесь на самого себя. _____
- Если в день запланированного мероприятия портится погода, это вас расстраивает. _____
- Вы таите злость на людей, хотя никогда об этом им не говорили. _____
- Вы завидуете другим. _____
- Когда приходится стоять в очереди, вы теряете терпение. _____
- В разговорах вам часто кажется, что вас перебивают и не слушают. _____
- Вы часто срыгаетесь на крик в общении с семьей и друзьями. _____
- В конфликте вы можете дойти до рукоприкладства. _____
- Итого: _____

РАСШИФРОВКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Сколько баллов вы набрали?

48–60. Ваши отношения с гневом требуют работы. Но вы не одиноки в этом! Книга «Взрывной характер» поможет вам научиться преобразовывать гнев в более позитивные эмоции, и ваша жизнь станет радостнее. Если вы чувствуете подавленность или вас одолевает отчаяние, обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту в области психического здоровья. Помните: никакие эмоции не способны вас уничтожить. Вы *можете* обуздать гнев и стать счастливее. Главное — не сворачивать с пути.

36–47. Вы где-то посередине: не все безоблачно, но в целом вы справляетесь. Таких, как вы, немало. Продолжайте работать над собой, и вы увидите прогресс. Совсем скоро ваша жизнь изменится к лучшему. Выполняйте все упражнения из раздела «Разрушаем миф о гневе», прорабатывая каждый шаг. Лучшее — впереди!

24–35. Только посмотрите на себя: сияете безмятежной улыбкой, будто знаете какой-то секрет! Вы прекрасно справляетесь с преобразованием гнева, шагая по тропе сногшибательного счастья. Так держать! Впереди — самая приятная часть пути. Продолжайте выполнять упражнения из раздела «Разрушаем миф о гневе», особенно те, которые находят у вас наибольший отклик. Вы молодец!

12–23. Поздравляем! Если вам удалось набрать так мало баллов, значит, вы настолько хорошо разобрались с гневом, что по-настоящему поняли суть мифа о гневе и почти не замечаете в быту ни сам гнев, ни его семерых сварливых родичей. Теперь вы пожинаете плоды — наслаждаетесь истинным счастьем. Но не останавливайтесь на достигнутом. Продолжайте применять технику «Укротить и преобразовать», наслаждайтесь радостью и душевным покоем.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Миф

Глава 1

Почему гнев бесполезен

**ГНЕВ ВОЗНИКАЕТ ТОГДА, КОГДА ЧТО-ТО
ИДЕТ НЕ ТАК, КАК ВАМ ХОЧЕТСЯ**

Вокруг гнева существует много путаницы. Одни говорят, что он необходим. Другие верят в его мотивирующую силу. Но все мы сходимся в одном: носить в себе гнев — мучительно. Даже мимолетная вспышка ярости причиняет боль. Возможно, вас учили «выпускать» гнев: бить по чему-то, швыряться вещами, кричать, задира́ть других или даже ввязываться в драку. Но, «выпустив» его, вы вскоре обнаруживаете, что он вернулся — пусть и в другом обличье. Он может перекинуться разочарованием, раздражением, обидой, ревностью (или завистью), нетерпением, чувством вины, негодованием, самобичеванием, депрессией, ненавистью — или превратиться в любое другое беспокойство, которое незримо, но постоянно ложит вас изнутри.

Книга «Взрывной характер» предназначена для тех, кто хочет освободиться от гнева во всех его проявлениях — будь то легкая досада, неистовая ярость или что-то среднее.

*Любая форма гнева разрушительна.
Всегда. Без исключений.
Гнев всегда лжет.*

Научившись преобразовать и полностью гасить свой гнев, вы откроете двери в жизнь, которая будет и спокойной, и, как я это называю, «сочной». Сочная жизнь богата и насыщена — как ваш любимый летний фрукт, домашняя еда или изысканный десерт. Это жизнь в гармонии с правдой, а не с ложью, которую нашептывают злоба и негодование.

Гнев можно определить как «сильное чувство недовольства, обычно сопровождающееся враждебностью»¹ или даже как «сильное чувство, которое мы испытываем, когда считаем, что кто-то повел себя несправедливо, жестоко или неприемлемо»². Эти простые определения описывают *чувство* гнева, но не затрагивают его *последствий*. Между тем у него есть последствия — неизбежные и всегда негативные. В своей книге «Как решить наши человеческие проблемы» Геше Келсанг Гьяцо* пишет: «Гнев — это ум, полный заблуждений. В таком состоянии мы сосредоточены на одушевленном или неодушевленном объекте, считаем его неприятным, преувеличиваем его недостатки и желаем ему зла»³.

У гнева есть цель. Его цель — навредить. Если не другим, то самому гневающемуся. Гнев всегда преувеличивает. А преувеличение — это ложь. Гнев лжет. Всегда. Каждый раз. Без исключений.

* Геше Келсанг Гьяцо (1931–2022) — тибетский буддийский монах, учитель медитации и автор книг, основатель международного движения «Традиция Новая Кадампа», адаптировавший буддийское учение для западной публики.

8ГТГ: ВОСЕМЬ ГЛАВНЫХ ТРИГГЕРОВ ГНЕВА

Причин для гнева существует множество. Одни из самых распространенных — восемь главных триггеров гнева (сокращенно — 8ГТГ). Уверена, многие из них, если не все, покажутся вам до боли знакомыми. Мы не раз вернемся к 8ГТГ по ходу книги.

1. **Отношения с другими.** Будь то романтические партнеры, семья, друзья, коллеги или просто люди вокруг — наши отношения с ними серьезно влияют на нашу жизнь. Именно значимость и сложность этих отношений порождают как радость, так и трения.
2. **Вожделение.** Когда мы садимся за руль, напряжение садится на пассажирское сиденье. Частичная анонимность, повышенный риск для здоровья и жизни, правила дорожного движения, спешка на важные встречи — все это создает стрессовую обстановку.
3. **Общество.** Мир огромен и сложно устроен, и поэтому в нем многое вызывает гнев: дискриминация, несправедливость, экологические проблемы, другие социальные беды.
4. **Политика.** Вопросы государственного управления всегда были яблоком раздора — что в Древней Греции, что в современных демократических обществах. Законы, предписания, налоги, представительство во власти — поводов для недовольства немало.
5. **Потери.** Наверняка вы уже пережили немало потерь. Это неотъемлемая часть жизни, от нее никуда не деться. Теряем ли мы близкого человека, работу, здоровье или молодость — любая утрата причиняет боль и может вызывать гнев.
6. **Последствия выбора.** На протяжении жизни нам приходится делать множество выборов — от важных (куда

идти учиться, куда устроиться на работу) до мелких (где поужинать вечером, где провести отпуск). Мы меняем работу, меняем спутников жизни. Порой мы сожалеем о своих решениях — и тогда оказываемся во власти гнева.

7. **Жизнь в целом.** А порой возникает ощущение, что жизнь вообще к нам несправедлива. Возможно, нам не повезло с семьей, районом или стартовыми возможностями. Мы чувствуем себя обделенными и обиженными.
8. **Отношения с собой.** Если вы когда-нибудь упускали цель, не получали повышение, на которое рассчитывали, или нарушали данное слово, то наверняка злились на себя. Вы сомневались в своем усердии, целеустремленности и последовательности — и застревали в этом самобичевании.

Дальше вас ждут истории из жизни, которые помогут вам изучить собственные триггеры гнева и начать искать решения.

1. Отношения с другими

Общение с друзьями, семьей и любимыми может приносить огромную радость. Но именно самые близкие люди чаще всего становятся и главным источником гнева — просто потому, что они рядом. С ними мы проводим больше всего времени. И когда нам плохо, они первыми попадают под удар.

Любимый человек

Случайные размолвки с любимым — это нормально. В конце концов, вы делите с ним не только дом и имущество, но и самые сокровенные чувства.

Тина Г. обсуждала с мужем один вопрос. Он бросил необдуманную фразу, которая ее задела. Она разозлилась. Все его достоинства были вмиг забыты — Тина думала лишь о том, как бы побольнее его уязвить, и сказала гадость.

Муж хлопнул дверью. Когда Тина немного остыла и подумала, она поняла: муж не хотел ее обидеть, она просто не так его поняла. Вечером она извинилась и объяснила: она не знает, что на нее тогда нашло. Понимаешь, сказала она, я просто разозлилась...

Но дело было сделано: теперь ей предстояло не только решить изначальную проблему, но и исправить то, что она натворила в гневе, — залечить раны в отношениях, нанесенные ядовитыми словами. Начала с одной неприятности, а в итоге получила целых три: саму проблему, тот ущерб, который причинила сама, и ущерб, который, возможно, успел причинить муж, тоже поддавшийся гневу. Если такое войдет в привычку, рано или поздно отношения разрушатся. Даже если супруги останутся вместе, их счастье будет постепенно таять — если только оба не научатся решать разногласия без гнева.

*Почему этот гнев — ложь?
Во власти гнева Тина разом забыла обо
всех достоинствах мужа, словно он вдруг
перестал быть тем, кого она любит,
и хотела лишь одного: сделать ему больно.
Гнев солгал: он превратил дорогого
ей человека в невидимку.*

Родители

Наверное, у каждого есть претензии к родителям. Таков он, конфликт поколений. Возможно, вам кажется, что у вас были худшие родители в мире. Скажем, они отдали вас на воспитание чужим людям и в детстве вы чувствовали себя никому не нужным. Или, например, родители по какой-то причине не могли быть рядом с вами: проблемы с алкоголем или наркотиками, психическое расстройство, болезнь, нелегальный статус, тюремное заключение... Или, может, они вроде и были

рядом, но вы не чувствовали себя любимым и не получали поддержки — из-за словесных оскорблений, побоев, домогательств, травли. Или потому, что родители откровенно выделяли кого-то из детей, но не вас? А может, они считали, что детей должно быть видно, но не слышно, отмахивались от ваших чувств, считали вас обузой для семьи. Любая из этих проблем может стать источником травмы, требующей исцеления. А еще — породить глубоко засевший гнев.

Пола С. часто отправляли в сад за прутом или веткой — принести отцу для порки. С годами его гнев на отца лишь рос. Пол так хотел отцовской любви и внимания, а вместо этого чувствовал стыд и унижение из-за физического и морального насилия. (Заставлять человека самому выбирать орудие для собственной экзекуции — это, безусловно, моральное насилие.) Когда отец не занимался «воспитанием», казалось, что между ними вовсе нет никаких отношений. Отец уделял больше внимания чужим людям, чем собственному первенцу. Гнев давал Полу ощущение силы перед лицом глубокой боли от родительского насилия и равнодушия. Ему так хотелось самому дать волю рукам! А еще этот гнев вызывал у Пола головные боли и портил его отношения с женой и тестем.

*Почему этот гнев — ложь?
В детстве Пол получил глубокую травму,
но так и не отпустил эту боль.
Гнев солгал: он замаскировал одиночество
и чувство попранного достоинства.*

Братья и сестры

У братьев и сестер бывает масса причин для ссор, и многие из них коренятся еще в детстве, в семейной обстановке. Родители могли отдавать предпочтение первенцу, «младшенькому» или тому из детей, кого считали самым красивым, самым

умным, самым популярным в школе. Может быть, шла борьба за ресурсы: за лакомства, модную одежду, игрушки, за лучшее спальное место. Возможно, кто-то из братьев или сестер страдал от врожденных заболеваний, дислексии, аутизма, психического расстройства, диабета или рака. А кто-то пережил травму из-за травли, нападения, сексуальных домогательств... Поводов для сравнения и раздоров — миллион.

Катрина Н. была старшей из пяти детей. Ей казалось, что родители взваливают на нее много ответственности, а с младшими обходятся не в пример мягче. Да и забот у нее было больше всех: приходилось нянчиться с малышкой, пока родители на работе. Катрина ощущала сильнейшее давление: надо хорошо учиться, чтобы «подавать пример» остальным. Сколько раз она убирала игрушки за братьями и сестрами, а они тут же снова всё раскидывали. Родители говорили: ты старшая — значит, с тебя и спрос. Шли годы, и в Катрине росла обида на братьев и сестер, особенно на самого младшего. Тот вообще ни за что не отвечал! Никаких обязанностей! Вопиющая несправедливость.

Катрина никогда не признавалась, что злится на них, но внутри у нее все кипело. Она жаловалась, что младшие ленивые, безответственные и не ценят ее труд. Но если бы вы спросили самих младших, они сказали бы, что Катрине доставалось все самое лучшее: новая одежда, лучшая комната, занятия танцами и музыкой. Что Катрина вечно всеми командует и что родители любят ее больше всех.

Пока Катрина изнывала под грузом обязанностей — ведь родители считали, что она должна быть идеальным «замом по воспитанию», младшие чувствовали себя обделенными и завидовали ей. Ослепленная гневом, Катрина не видела, каково приходится братьям и сестрам. То же

было верно и для них. Признав не только свою боль, но и чужую, все они смогли оставить позади взаимные обиды, ревность и вражду — и встать на путь исцеления.

*Почему этот гнев — ложь?
Во-первых, Катрина видела ситуацию
только со своей стороны.
А видеть только часть картины —
значит верить лжи.
Во-вторых, она страдала под грузом
непомерной ответственности,
которую взвалила на нее семья.
Гнев солгал: он превратился
в маску, скрывающую ее боль.*

Дети

Отношения родитель–ребенок — источник ни с чем не сравнимой радости и тяжких испытаний. В отличие от любых других отношений, здесь у родителя есть обязанности перед обществом и по закону. О родителях часто судят по детям, а поведение отпрысков влияет на репутацию всей семьи. Хорошо успевающий в школе, благополучный ребенок — гордость родителей, а если он получает плохие оценки, принимает наркотики, угодил в тюрьму или, будучи взрослым, сидит без работы — это повод для стыда и разочарования.

У Сони Г. было трое подростков, и они действовали ей на нервы своими вечными перепадами настроения, недовольством и претензиями. Младшая дочь доставляла больше всех хлопот: начала половую жизнь, баловалась наркотиками и связалась с плохой компанией. А потом случилось худшее из того, что Соня могла себе представить: дочь арестовали за магазинную кражу. Соня, мать-одиночка, и без того падала от усталости и злилась на детей: ну почему они хотя бы не помогают по дому?

А теперь ей было невыносимо стыдно: ее дочь — воровка. И надо же было обокрасть магазин по соседству! Теперь весь квартал будет судачить, какая она никудышная мать. Забрав дочь из полиции, Соня привезла ее домой и кричала на нее так громко и так долго, что охрипла. Порой хотелось все бросить и сбежать, но до совершеннолетия младшего было еще три года...

Почему этот гнев — ложь?

*Соня была раздавлена усталостью и отчаянием,
ей не хватало сил, чтобы справляться с детьми.*

*Крики и потеря контроля только
усугубляют ситуацию.*

*Гнев солгал: за ним прятались ее полное
моральное истощение и стыд.*

Друзья

Друзья и знакомые — по школе, по университету, по работе, по спортивной секции — нередко становятся пусть не врагами, но противниками. Обиды могут накапливаться в любых отношениях. Если дружба длится долго, люди взрослеют и меняются и порой их пути расходятся.

Тиффани Р. подружилась с Эбби еще в начальной школе. На ее свадьбе Эбби была подружкой невесты. И когда Тиффани узнала об измене Эбби с ее мужем, ей захотелось убить предательницу. Такое подлое вероломство просто выбивает почву из-под ног. К счастью, Тиффани смогла пережить боль и горе с помощью хорошего психолога. Возможно, она никогда не поймет, что двигало ее уже бывшим мужем и Эбби: эгоизм или что-то еще. Но она знает: если люди настолько беспринципны и бессердечны, пусть и живут друг с другом. Эбби даже оказала ей услугу: вовремя показала свою истинную натуру и неверность мужа, и Тиффани не успела вложить в эти отношения

слишком много времени и сил. К счастью, она не стала мстить ни мужу, ни «подруге». Наверное, вам доводилось слышать похожие истории, кончавшиеся убийством и тюрьмой. Тиффани повезло, что гнев не взял над ней верх.

*Почему этот гнев — ложь?
Близкие люди — муж и лучшая подруга —
предали Тиффани самым подлым образом.
Она испытывала нестерпимую душевную боль.
Гнев солгал: он стал попыткой унять
эту боль мыслями о насилии.*

Авторитетные фигуры

Ваш начальник; директор школы, в которой учатся ваши дети; полицейские и прочие официальные лица — все они в том или ином смысле авторитетные фигуры. Наверняка вы цените те моменты, когда чувствуете себя свободным. Вы вольны решать, что съесть на ужин, какой дорогой ехать на работу, чем заняться на досуге. Но авторитетные фигуры по определению обладают властью сужать круг ваших возможностей и назначать наказания. Начальник может повесить на вас неприятный проект или заставить работать сверхурочно. Откажетесь — не видать вам повышения, а то и вовсе вылетите с работы. Полицейский выпишет штраф за переход улицы в неположенном месте, шум или неправильную парковку, прикажет убрать машину или велит толпе разойтись. Администрация школы, в которой учатся ваши дети, может повлиять на их оценки. Если вы работаете по найму, то наверняка часто контактируете с начальством и знаете: если босс надавит на больное, легко потерять самообладание.

Мелоди Х. осточертел ее начальник. Она вкалывала по 12 часов в сутки — и хоть бы кто сказал спасибо. Ей годами не повышали зарплату. Стоило сделать ошибку —

начальник орал на нее, порой при всех. Бывало, она запиралась в туалете, чтобы поплакать, а потом выходила с красными глазами. Мелоди так хотела послать босса куда подальше и хлопнуть дверью, но ей была нужна работа. От усталости и унижений ее захлестывала ярость. Но, увидев, как сам босс трясется перед своей начальницей, она взглянула на ситуацию совсем в ином свете. Мелоди поняла, какой удар наносит ее психике эта работа, и уволилась — уже не тая злобы на бывшего начальника.

*Почему этот гнев — ложь?
Мелоди чувствовала себя униженной
и недооцененной, ситуация
вымотала ее до предела.*

*В своем боссе она видела просто тирана,
пока не поняла, что он и сам — лишь звено
в цепочке издевательств внутри компании.*

*Гнев солгал: он пытался
превратить боль в ярость.*

2. Вождение

Садясь за руль, мы тут же сталкиваемся с целым букетом стрессовых факторов. Резко возрастает риск физического ущерба — для вас, ваших пассажиров и пешеходов (а если идти пешком и по тротуару, такого риска нет). Возможно, вы спешите на работу, на собеседование или на другую важную встречу: многое поставлено на карту — и это еще сильнее нагнетает стресс. В отличие от пешей прогулки, во время поездки за рулем вы не видите лиц тех, кто встречается по пути. К тому же ваши действия жестко ограничены правилами дорожного движения. Если в жизни вы чувствуете себя ущемленными, управление автомобилем может давать непривычное ощущение силы и власти. Всё вместе — чувство

анонимности и обострившийся стресс, иллюзия могущества и строгие правила, потенциальная опасность — создает благодатную почву для гнева.

Почти каждое утро Шейла Б. стояла в пробках по дороге на работу. Ворчала себе под нос, сигналила, а потом, уже в офисе, изо дня в день жаловалась: надо же, какой ужас творится на дорогах! Однажды другой водитель ее подрезал, и она влетела в его машину сзади. Когда приехала полиция, Шейла начала оправдываться, пытаясь доказать свою невиновность, но все равно получила штраф за несоблюдение дистанции. Она пришла в бешенство. Разразилась бранью в адрес полицейских и швырнула бутылку в машину обидчика. Полиция задержала ее за попытку нападения, порчу имущества и хулиганство. Немного успокоившись, Шейла поняла, что совершенно слетела с катушек. Теперь у нее появилась судимость, карьера висела на волоске, а еще ей было мучительно стыдно за свое поведение.

Почему этот гнев — ложь?

Шейла смотрела на ситуацию только своими глазами, не понимая, что другим водителям приходится так же несладко.

У нее не было здорового способа справляться с ежедневным стрессом за рулем, и ее просто прорвало, когда она попала в аварию.

Гнев солгал: он убедил ее, что она не виновата, хотя это чувство вызревало не один месяц.

3. Общество

Есть немало серьезных проблем социального характера, способных вызвать гнев. Нас может возмущать многое: несправедливость, издевательство над окружающей средой,