

ПРЕДИСЛОВИЕ

В каждой книге о гневе — а Amazon говорит нам, что их тысячи, — имеется свой взгляд на это состояние. *Выражайте гнев или не выражайте. Попробуйте разобраться в нем или не обращайтесь на него внимания. Медитируйте, когда испытываете гнев, или бейте подушки. Примите его или попробуйте объяснить. Работайте над своими привычками или ничего не делайте. Дайте гневу выход или сделайте глубокий вдох. Проговорите свои чувства или промолчите...*

Так почему вам следует прочитать именно эту книгу, а не все остальные? Что Билл Кнаус может предложить такого, чего не могут другие? Есть ли в его методике что-то новое? Когнитивно-поведенческое практическое руководство по работе с гневом, которое вы держите в руках, отличается от прочих. Позвольте мне рассказать вам, чем оно лучше других.

Во-первых, Билл Кнаус — настоящий профессионал. Он высококвалифицированный психолог, десятилетиями оказывающий помощь людям в решении проблем, которые их беспокоят, разрушают изнутри и мешают жить. Я знаком с Биллом много лет и знаю, что он знает, какие стратегии действительно работают.

Во-вторых, подход Билла практичен, приземлен, эмпирически подтвержден и вполне доступен. Он не требует долгих месяцев тренировок или многолетней терапии. (Однако волшебства не будет, и вам придется потрудиться.)

В-третьих, Билл не просит вас поверить в чудодейственное лекарство. Он признаёт, что гнев — это крепкий орешек. Он знает, что вы не можете просто закрыть глаза и заставить его исчезнуть. Он призывает вас разобраться в том, что происходит в вашей жизни (и дает нужные инструменты). Билл предлагает широкий спектр проверенных решений, которые вы можете использовать, чтобы развить те навыки работы с негативными состояниями, которые помогут именно вам.

В-четвертых, действуя последовательно, вы с помощью этой книги пройдете основательную подготовку по когнитивно-поведенческой терапии, разберетесь в девяти ключевых факторах гнева, познакомитесь с руководством по само-

анализу и переоценке своих представлений о гневe, расширите понимание и научитесь использовать полученные знания с помощью рабочих таблиц и упражнений по развитию навыков, а также структурируете прохождение материала при помощи «журнала достижений», который поможет вам не сбиться с курса в процессе обучения.

И это еще не все. В этой книге рассказывается о том, что известно о гневe (и о том, что, как вам кажется, вы уже знаете), а также о важных различиях между *естественным* (позитивным, конструктивным) и *паразитическим* (токсичным, проблемным) гневом. Особенно важным и ценным в когнитивно-поведенческой терминологии является понятие «когнитивная перестройка» — процесс переосмысления вашего восприятия ситуаций, вызывающих гнев, для того, чтобы реагировать на них более конструктивно.

Когнитивно-поведенческая терапия заимствована из системы рационально-эмотивной поведенческой терапии, созданной известным психологом Альбертом Эллисом. Доктор Эллис любил цитировать греческого философа I века Эпиктета: «Умы людей тревожат не события, а их суждения о событиях». В последующих главах вы узнаете, насколько сильно суждения о событиях влияют на ваше повседневное взаимодействие с окружающими. Короче говоря, *вы злитесь из-за того, как вы воспринимаете происходящее*.

Я являюсь исследователем, учителем, терапевтом и писателем, уделяющим особое внимание конструктивному самовыражению (включая гнев). За более чем сорок лет я прошел путь от ударов по подушкам и экспериментов с куклами Бобо через упражнения на развитие самосознания и тренинги поведенческих навыков до медитации, техник майндфулнесс, а также принятия и взятия на себя обязательств. Мне очевидно, что гнев всегда будет элементом человеческого опыта.

Я пришел к выводу, что все наши знания о гневe можно описать при помощи нескольких ключевых постулатов.

- Гнев — это естественная, нормальная человеческая эмоция, а не стиль поведения.
- Умеренный уровень возбуждения, который приходит с гневом, имеет здоровую природу. Это сигнал о том, что существует проблема, которую необходимо решить.

- Хронический гнев может представлять большую опасность для здоровья.
- В большинстве ситуаций мы можем — и должны — научиться сдерживать гнев до того, как он прорвется наружу.
- Мы злимся из-за того, как воспринимаем происходящее, — из-за своих мыслей, ценностей и убеждений.
- Когда нам приходится выражать гнев, лучше всего работать над тем, как погасить его, а не думать о мести.
- Не существует системы или подхода к работе с гневом, которые будут эффективны для всех и всегда.

Одно из преимуществ рабочей тетради заключается в том, что она может быть своего рода структурированным дневником или журналом, дающим вам возможность отслеживать прогресс и заставляющим задуматься над вопросами, которых в противном случае вы бы избегали. Никто другой не увидит ваших откровений, если сами этого не захотите. Вы можете свободно записывать свои ответы, мысли, страхи и проблемы.

Думайте над концепциями, которые вы изучаете. Выполняйте упражнения. Отвечайте на вопросы. Заполняйте таблицы. Пишите на полях. Прежде всего будьте честны с собой. Рабочая тетрадь — это мощный инструмент, который может мотивировать, структурировать и фиксировать ваше путешествие от паразитического гнева к его естественному выражению. Заставьте его работать на вас.

*Роберт Альберти,
соавтор книги *Your Perfect Right* (Твое абсолютное право)*

ВВЕДЕНИЕ

Если вы относитесь к миллионам людей, чей гнев создает нежелательные проблемы, читайте дальше. Если у вас слишком много причин для гнева, вы узнаете, как сократить их количество. Возможно, вы устали от гнева и хотите жить спокойнее? Эта книга расскажет и об этом. Кроме того, она покажет вам, как защитить себя от гнева других людей.

Гнев становится проблемой, когда вы *воспринимаете его как проблему*. Но это еще не все. Два или более значительных разрушительных агрессивных действия в разных местах и в разное время указывают на наличие закономерности. Так когда же стоит обратить внимание на свой гнев?

- Если вы испытываете гнев слишком часто, в разных ситуациях и выражаете его разными способами, которые вредят вам.
- Если он негативно влияет на качество вашей жизни.
- Если ваш гнев обрушивается на близких людей.

Всего один взрыв гнева может перевернуть вашу жизнь. Этот риск стоит предотвратить.

Формы гнева, которые отнимают время, ресурсы и энергию, я называю *паразитическим гневом*. Если вы считаете, что гнев является для вас проблемой и вреден так же, как паразит, готовы ли вы предпринять шаги, чтобы уменьшить его? Если ваш ответ «да», то будьте уверены, что существует множество способов сделать это.

Эта книга научит вас предотвращать или уменьшать паразитические формы гнева с помощью проверенных методов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). После того как мы рассмотрим краткую историю КПТ и вы узнаете, почему она эффективна, я расскажу, как стать экспертом в использовании КПТ для формирования позитивных навыков путем борьбы с деструктивными формами гнева. В книге вы найдете множество техник и упражнений, которые помогут вам на этом пути. Выбрав методы КПТ, которые подходят именно вам, и практикуя их, вы сможете научиться освободиться от ложных убеждений,

развивать новые здоровые убеждения, испытывать больше положительных эмоций и жить с меньшим гневом и гораздо более продуктивно.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ КПТ

Словосочетание «когнитивно-поведенческая терапия» появилось примерно в 1970 году как термин для обозначения системы, разработанной для преодоления таких негативных состояний, как гнев, тревога и депрессия. С тех пор миллионы людей использовали методы КПТ для решения практически всех психологических проблем. Хотя это относительно новый термин, различные методы КПТ существуют уже более 2400 лет. КПТ восходит корнями к греческому философу Сократу и стоикам, которых я считаю первыми когнитивными терапевтами.

Примерно в 400 году до н. э. Сократ разработал структурированный метод постановки открытых вопросов, позволяющий людям самостоятельно разбираться в изучаемом материале. Сегодня сократовские вопросы — это проверенный исследованиями метод КПТ для деконструкции вредных ошибочных убеждений¹. Вот пример того, как вы можете использовать вопросы для достижения ясности: вы убеждены, что люди настроены агрессивно и хотят вас подловить; вы спрашиваете себя: «Семь миллиардов людей живет на этой планете, где доказательства того, что все думают обо мне одинаково?» Ответ: «Таких доказательств нет».

Древние стоики исследовали влияние мышления на эмоции и психическое здоровье. Начиная с основателя стоического движения Зенона (около 300 года до н. э.), философы разрабатывали методы коррекции ложного мышления, которые сегодня используют когнитивно-поведенческие терапевты². Древние люди, придерживавшиеся стоического образа жизни, обретали большой внутренний покой по сравнению с теми, кто преувеличивал значение событий и усложнял восприятие ситуации. Таким образом, стоики могли испытывать более широкий спектр эмоций.

Стоики рассматривали эмоции как «то, что следует за суждениями»³. Они обнаружили, что события не обязательно должны диктовать определенную форму мышления. Они исследовали, как ложные убеждения и неверные суждения

способствуют эмоциональным вспышкам. Они изучали и учили других, как распознать ложные убеждения и избавиться от них. Они разрабатывали способы принятия невзгод, трудностей и ситуаций, на которые невозможно повлиять. Они проявляли любопытство к естественным эмоциям, таким как гнев, и к тому, как действовать в соответствии с ними, будучи свободными от ложных убеждений и ошибочных суждений. Стоики стремились жить ответственной, простой и скромной жизнью⁴. Взгляды стоиков повлияли на работу многих ученых, психиатров и психологов, чьи усилия были направлены на улучшение психологического здоровья.

В КПТ вы также обнаружите элементы буддийского учения. В частности, зная, как работает разум, вы глубже понимаете себя. Вы принимаете вещи такими, какие они есть. Вы заменяете неприятные мысли позитивными. Вы поступаете благородно, поскольку это в высших интересах общества. С помощью медитации вы воспитываете в себе мудрость и сострадание. Врагами просветления являются ложь, нечестные сделки, оскорбительные высказывания и причинение вреда другим. Ничто не вечно. Все проходит и меняется.

Последователи тхеравады, старейшей из ныне существующих школ буддизма, приводят учение Гаутамы Будды об укрощении гнева для помощи себе и обществу, состоящее из трех шагов: 1) не реагировать на провокации; 2) излучать доброту и 3) стремиться избегать насилия и мести. Эти постулаты поддерживает и современная наука⁵.

Вы также можете найти принципы и описание применения КПТ в работах многих терапевтов и теоретиков начала и середины XX века, которые независимо друг от друга установили связь между мышлением, чувствами и поступками: негативное мышление вызывает негативные эмоции и деструктивное поведение, а соответствующее обучение может изменить негативное мышление⁶. Они разработали методы обусловливания поведения, чтобы помочь детям преодолеть страхи и фобии⁷, а взрослым — освободиться от ненужных запретов⁸.

Пионеры в этой области признавали разрушительную силу негативных оценок, вызывающих гнев, и предложили практические решения⁹. Многие ученые XX века отмечали, что, изменив мышление, можно изменить чувства, а изменив действия, можно изменить и мышление, и чувства.

КПТ подобна живой губке, которая постоянно увеличивается в размерах, впитывая новые научно подкрепленные методы и системы. Мультимодальная терапия Арнольда Лазаруса (ММТ), терапия принятия и ответственности психолога Стивена Хейса (АСТ) и когнитивно-поведенческая терапия на основе майндфулнес (МВСВТ) Зинделя Сигала и Джона Тисдейла являются отдельными подходами, но также расширяют базу методов КПТ.

НАУЧНАЯ БАЗА КПТ

КПТ посвящено большее количество исследований и метаанализов (исследований, используемых для поиска закономерностей и тенденций в данных), чем любому другому подходу психотерапии, что делает ее золотым стандартом терапевтической системы. Я неофициально проанализировал 501 метаанализ КПТ, которые в совокупности показывают, что этот подход имеет самую сильную научную поддержку методов снижения гнева, тревоги, депрессии, посттравматического стрессового расстройства и других проблем, таких как нарушения сна и перфекционизм. Профессор психологии Бостонского университета Стефан Хофманн изучил 106 метаанализов КПТ и нашел убедительные доказательства в пользу эффективности КПТ при снижении тревожности, гнева и общего стресса¹⁰.

РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ЧТЕНИЕ

Может ли чтение книг по КПТ улучшить вашу жизнь? Исследования показывают, что да. Библиотерапия — это использование книг (например, книг по самопомощи) для лечения психологических состояний. Я проанализировал 158 научных статей по библиотерапии КПТ, большинство из которых показали положительные результаты для людей, работающих самостоятельно или под руководством специалиста. Улучшения от подхода «исцеления через чтение» кажутся продолжительными, а изменения в одной области могут благоприятно повлиять на другие проблемные области¹¹.

Как выбирать книги по самопомощи? Профессор Университета Чепмена Ричард Реддинг рекомендует искать работы по конкретным темам, авторами которых