

СЬЮЗАН ЭДМИСТОН

ЛЕОНАРД ШЕФФ

КОРОВА на ПАРКОВКЕ

как сохранять
спокойствие,
когда
ВСЕ БЕСИТ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

КОРОВА
на
ПАРКОВКЕ

СЬЮЗАН ЭДМИСТОН

ЛЕОНАРД ШЕФФ

КОРОВА на ПАРКОВКЕ

как сохранять
спокойствие,
когда
ВСЕ БЕСИТ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Э22

Susan Edmiston
THE COW IN THE PARKING LOT:
A Zen Approach to Overcoming Anger

Copyright © 2010 by Leonard Scheff and Susan Edmiston
This edition published by arrangement with Workman,
an imprint of Workman Publishing Co., Inc., a subsidiary of Hachette Book
Group, Inc., New York, New York, USA, via Igor Korzhenevski
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved.

Эдмистон, Сьюзан.

Э22 Корова на парковке. Как сохранять спокойствие, когда все
бесит / Сьюзан Эдмистон, Леонард Шефф ; [перевод с англий-
ского С. М. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с.

ISBN 978-5-04-181697-1

Вас легко вывести из себя? Кто-то «влез без очереди», нагрубили в транспорте, ребенок не слушается, а начальник снова придрался? Вы не одиноки — раздражение давно стало нашим фоном жизни. Но держать всё в себе — опасно, а срываться — утомительно и бесполезно. Психотерапевт Сьюзан Эдмистон и судебный адвокат Леонард Шефф предлагают практическое руководство по управлению раздражением, злостью и гневом.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-181697-1

© Богданов С.М.,
перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

*Памяти Джона Клэйтона Билби,
нашего друга и учителя*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	10
ГЛАВА 1	
Новый подход к преодолению гнева	18
ГЛАВА 2	
Гнев на первый взгляд. Каково это?	34
ГЛАВА 3	
Причина гнева. Неудовлетворенная потребность ...	44
ГЛАВА 4	
Издержки гнева. Кто их оплачивает?	57
ГЛАВА 5	
Гнев и осознанность. Кто злится, я?	72
ГЛАВА 6	
Гордость, честь и прочие триггеры. Наши больные места	88
ГЛАВА 7	
Давать и получать. Смещение эмоционального баланса	101
ГЛАВА 8	
Мифология счастья. Мы действительно знаем, что для нас хорошо?	114

ГЛАВА 9

Непоколебимое спокойствие. Как
быть с гневом других? **126**

ГЛАВА 10

Быть или не быть гневу? Выбор за вами **143**

ГЛАВА 11

Превращение гнева в сострадание.
Управление пламенем гнева **154**

ГЛАВА 12

Приходим к выводу.
Что будет, если отказаться от гнева? **177**

Что еще почитать по теме **185**

Благодарности **187**

«Вы приехали на торжественное открытие нового торгового центра на окраине города. Целых десять минут вы колесили по парковке в поисках свободного места. Наконец, прямо перед вами одна из машин собралась уезжать. Вы включаете поворотник и ждете, когда она отъедет. Вдруг с другой стороны появляется джип и заезжает на ее место. Мало того, в ответ на ваш возмущенный гудок водитель джипа выходит, ухмыляется и показывает вам кукиш. Вы же рассвирепеете, не так ли?»

Теперь немного изменим этот сценарий. Вместо хамоватого водителя джипа на свободное место откуда ни возьмись приходит корова. В ответ на ваш гудок она поднимает голову и мычит, но и только. Будете злиться?»

*«Корова на парковке»,
современная дзенская притча*

ВСТУПЛЕНИЕ

В большинстве своем люди будут согласны с тем, что без гнева нам жилось бы гораздо лучше. Однако, похоже, что уровень злости нарастает, а в последнее время она, к несчастью, вышла на новый уровень агрессивности. Сегодня характерными признаками нашего общества являются разборки на дорогах, насилие в семьях, профессионально злобные теле- и радиокомментаторы, опасные выходки подростков и дух нетерпимости к чужому мнению. Мы живем в постоянном страхе перед варварами, которые готовы убивать, чтобы выместить свою злость.

Возникает вопрос — почему озлобленность не просто сохраняется, но и нарастает?

Во-первых, гнев — это нормальное человеческое чувство. Сердятся все. Однажды далай-ламу спросили, как он относится к людям, изучающим буддизм ради последующего личного обогащения. Сначала он отвечал довольно сдержанно. Но затем его лицо побагровело. Даже сам далай-лама, будучи воплощением терпения и сострадания, позволил себе рассердиться. Этой книгой мы не намереваемся устранить гнев как явление, а хотим рассмотреть его проявления в несколько ином контексте.

Вторая причина живучести гнева состоит в том, что у него вроде бы нет альтернатив. В этой книге мы

предложим иной подход, основанный на буддийском учении, но не требующий приверженности этой религии. И это не что-то из области психотерапии, если не принимать в расчет слова основоположника гештальт-терапии Фрица Перлза. В свое время он сказал: «Осознанность — сама по себе терапия». Кратко сформулировать содержание этой книги можно следующим образом: вы бьете молотком по собственной руке, и вам станет лучше, если вы прекратите это делать.

Мы привыкли использовать гнев в качестве средства достижения своих целей. Большинство людей не подвергают сомнению такой подход и почти не отдают себе отчета в его последствиях. Опыт преподавания на семинарах показывает, что, узнав о существовании альтернативных подходов, люди становятся менее сердитыми.

В-третьих, злость вызывает зависимость. Чувство гнева сопровождается физическим и эмоциональным подъемом. Физические ощущения обусловлены выбросом адреналина, вследствие которого повышается артериальное давление. Этот «кайф» от злости вызывает примерно такое же привыкание, как курение или выпивка. Как и другие зависимости, гнев чреват возникновением проблем со здоровьем, в том числе инфарктом или инсультом. Возможно, вы слышали от некоторых людей: «Я реально оживаю тогда, когда злюсь». Это все равно как сказать: «Я чувствую себя действительно здоровым тогда, когда закуриваю». И одно, и другое показывает, насколько мы заблуждаемся, когда продолжаем жить в том, что буддисты называют «майя», — мире иллюзий, порожденных нашим мышлением.

Покончить с такими распространенными видами зависимости, как курение или алкоголизм, бывает трудно еще и потому, что сделавший это человек может чувствовать себя отвратительно на протяжении нескольких недель, месяцев и даже лет. «Не бывает и часа на дню, чтобы мне не захотелось выпить», — часто можно услышать от выздоравливающих алкоголиков.

В смягчении гнева и полном отказе от него хорошо то, что человек чувствует себя лучше сразу же после того, как решает не злиться или не выплескивать свое раздражение. Открыв для себя эту разницу в состояниях, он не захочет возвращаться к своей пагубной привычке.

Некоторые люди могут возразить, что гнев бывает необходим и служит полезным целям. Действительно, это чувство может служить индикатором того, что в наших отношениях с окружающим миром что-то не так. Кроме того, гнев побуждает людей воздействовать на то, что они считают морально неправильным. Когда вы видите, что кто-то издевается над ребенком, появляется гнев, который является скорее формой морального протеста. Но, если отреагировать на это сгоряча, можно только усугубить ситуацию. При виде матери, хлещущей ребенка по щекам, вы можете захотеть вмешаться на физическом уровне, вероятно, даже стукнуть саму эту мамашу. Ваше желание заступиться может прервать издевательства на некоторое время, но в дальнейшем такая мать наверняка сделает ваше вмешательство дополнительным основанием для насилия над своим ребенком.

Напротив, если вы оцените разные варианты действий с холодной головой, то найдете способ вмешательства, который не обострит уже существующий

конфликт между матерью и ребенком. Например, вы можете расположиться рядом с ними так, чтобы женщина постыдилась продолжать избиение. Это временное решение может к тому же послужить поводом для полезного разговора и не вызовет дополнительного гнева в адрес ребенка.

Чтобы начать действовать из побуждений морального протеста, необходимо сделать паузу и обдумать самые лучшие варианты исправления ситуации. Руководствуясь в своих действиях исключительно гневом и мало заботясь о последствиях, мы не стремимся к большему благу, а всего лишь облегчаем собственный стресс. А результат скорее усугубит ситуацию, чем улучшит ее. В некоторых областях, в частности в восточных единоборствах, принято считать, что поражение с большей вероятностью потерпит тот, кем движет злость.

Многие люди думают, что не состоянии сдержать свое поведение под влиянием гнева. Им не знаком промежуток между появлением злости и ее проявлениями. Они уверены, что их гнев неподконтролен. Один из уроков этой книги состоит в том, что люди могут сознательно создавать промежуток между появлением гнева и действиями, которые они предпринимают под его влиянием.

Успешно применяя на практике описанные здесь методы, вы, скорее всего, заметите, что ваша самооценка выросла. Гнев больше не поглощает вас — это вы им владеете. В отличие от оценок извне («Вы прекрасно выглядите»; «Вы отлично поработали») это самоощущение не зависит от восприятия окружающих.

Вполне возможно (и даже обоснованно), что вы скептически восприняли вышеизложенные мысли.

Сама идея того, что можно обходиться без гнева, сперва покажется противоречащей вашим жизненным установкам, как это было со мной, когда в 1993 году я обучался у далай-ламы в городе Тусон, штат Аризона.

Тогда я впервые услышал, что гнев разрушителен и я могу жить и без него. По профессии я адвокат, что подразумевает ожесточенные споры, поэтому мне всегда казалось, что гнев не только необходим и полезен, но еще и является важнейшим элементом моей личности и самовосприятия. По целому ряду причин все четыре дня учебы я просидел в центре первого ряда. Я был уверен, что его святейшество непременно заметит, если я засну или пропущу занятие. И хотя я понимал, что ему будет все равно, мне не хотелось обидеть людей, устроивших мне самое лучшее место в зале.

Когда стало ясно, что речь идет о том, что без гнева моя жизнь могла бы быть лучше, мне стало немного не по себе. Я считал, что именно злость защищает меня от мира, который норовит растерзать на части, а гнев позволяет мне контролировать окружающих. А теперь мне предлагают прислушаться к тому, с чем я категорически не согласен. Хороший мужик, думал я, но, видимо, чокнутый, если считает, что мне следует отказаться от гнева. Точно так же я думал и уезжая с семинара.

Той же ночью я ехал на машине домой, и кто-то подрезал меня настолько близко, что пришлось дать по тормозам. Я посигналил. Водитель обернулся лишь для того, чтобы обматерить меня. Мне захотелось протаранить его машину или как минимум проорать что-то подобное в ответ. Но я удержался. Подумал, что стоит попробовать применить на практике наставления, которым покорно внимал на протяжении целых