

ПСИХОЛОГИЯ. ЭТО РАБОТАЕТ!

AARON KARMIN

INSTANT ANGER MANAGEMENT:

*Quick and Simple CBT
Strategies to Defuse Anger
on the Spot*

ААРОН КАРМИН

БЕСИТ!

*Как быстро справиться
с гневом*

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К24

Кармин, Аарон.

К24 Бесит! Как быстро справиться с гневом /Аарон Кармин;
[перевод с английского Анна Тимофеева]. – Москва: Изда-
тельство АСТ, 2023. – 160 с. – (Психология. Это работает!).

ISBN 978-5-17-154915-2
ISBN 978-1684038398

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.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-154915-2
ISBN 978-1684038398

Copyright © 2021 by Aaron Karmin
Печатается с разрешения New Harbinger
Publications, Inc. (USA) при содействии Alexander
Korzhenevski Agency (Russia)
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023



Содержание

Предисловие	7
<i>Часть первая. Как устроен гнев</i>	9
1. Мы созданы действовать быстро	13
2. Все зависит от интерпретации	16
3. Когда мы не даем эмоциям выхода	20
4. Научитесь распознавать сигналы	22
 <i>Часть вторая. Как позаботиться о себе</i>	27
1. Разберитесь со сном	30
2. Ешьте как следует	33
3. Дышите глубже	36
4. Практикуйте осознанность	40
5. Записывайте	44
6. Медитируйте	48
7. Расслабляйтесь	52
 <i>Часть третья. Как научиться терпению</i>	55
1. Не принимайте на свой счет	58
2. Снимите с себя лишнюю ответственность	62
3. Принимайте себя	66
4. Научитесь прощать	69

БЕСИТ! КАК БЫСТРО СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ



- 5. Отрастите толстую кожу73
- 6. Делайте выбор77
- 7. Не давайте советов80

Часть четвертая. Как смотреть на жизнь

- ПОЗИТИВНО**85
- 1. Принимайте ситуацию88
- 2. Уважайте себя92
- 3. Ставьте себя на первое место96
- 4. Измените свой внутренний диалог..... 100
- 5. Выйдите из зоны комфорта..... 104
- 6. Меняйте точку зрения 109
- 7. Сосредоточьтесь на хорошем 114

Часть пятая. Как выражать себя 119

- 1. Не оправдывайтесь 122
- 2. Научитесь общаться с тяжелыми людьми . 127
- 3. Развивайте эмпатию 131
- 4. Соглашайтесь 136
- 5. Используйте тон и язык тела 139
- 6. Научитесь выражать свои желания..... 144
- 7. Коммуницируйте эффективно 148

- Послесловие 156
- Об авторе..... 157
- Литература 158



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 досаждают 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,

БЕСИТ! КАК БЫСТРО СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ



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 вспылим.
- **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 интернализованного 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 состояние. 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 рацию 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, нужно 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 копьё? 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.