

ПЛЮС **1** ПОБЕДА



ГЭРИ ЧЕПМЕН

# УКРОЩЕНИЕ ГНЕВА

КАК ПОДЧИНИТЬ СЕБЕ ЕГО ТЕМНУЮ СИЛУ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК УДК 159.92  
ББК 88.52  
Ч-44

Gary Chapman

ANGER

This book was first published in the United States by Northfield Publishing with the title Anger,  
copyright © 1999, 2007, 2015 by Gary D. Chapman

Translated by permission

All rights reserved

**Чепмен, Гэри.**

Ч-44 Укрощение гнева : как подчинить себе его темную силу / Гэри Чепмен ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-169393-0

Гнев бывает очень разрушительным. Особенно если направлен на близких людей. Или тех, с кем ну совсем не стоит ругаться, — например, на начальника. Автор мирового бестселлера «Пять языков любви» Гэри Чепмен увлекает читателя исследованием этой темной эмоции. Он рассказывает, что на самом деле порождает гнев, и помогает принять его истинную природу. А еще дает набор простых техник по обузданию бушующей ярости, учит не столько избегать ее, сколько направлять в нужное русло.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-169393-0

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Посвящается всем тем людям,  
которые рассказывали мне  
о своих личных проблемах с гневом,  
побуждая меня искать решения вместе с ними*



# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Наш гневный мир . . . . .	9
1. Откуда берется гнев? . . . . .	15
2. Когда гнев во благо . . . . .	31
3. Гнев по веской причине . . . . .	45
4. Когда гнев несправедлив . . . . .	77
5. Если гнев «плохой». . . . .	91
6. Взрывы: внешние и внутренние. . . . .	109
7. Гнев, который длится годами . . . . .	133
8. Как насчет прощения? . . . . .	155
9. Когда гнев появляется в браке . . . . .	175
10. Как научить детей справляться с гневом? . . . . .	191
11. Гнев на Бога . . . . .	217
12. «Я злюсь на себя». . . . .	235
13. Как вести себя с разгневанным человеком . . . . .	253
Послесловие . . . . .	273
Примечания . . . . .	275
Благодарности . . . . .	277
Гнев: метод самооценки. . . . .	279

**КРАТКИЕ ПАМЯТКИ**

1. Как справиться с собственным гневом . . . . . 74
2. Обоснованный («хороший») гнев  
и искаженный («плохой») гнев . . . . . 89
3. Как разобраться с искаженным гневом . . . . . 107
4. Грозит ли вам опасность «внутреннего  
взрыва»? . . . . . 131
5. Искореняем гнев . . . . . 153
6. Как простить? . . . . . 173
7. Стратегия управления гневом в браке . . . . . 189
8. Как научить детей справляться с гневом? . . . 215
9. Когда вы злитесь на Бога . . . . . 232
10. Когда вы злитесь на себя . . . . . 251
11. Как реагировать на разгневанного  
человека . . . . . 272



ВСТУПЛЕНИЕ

# НАШ ГНЕВНЫЙ МИР

**Г**нев повсеместен. Супруги кричат друг на друга. Подростки огрызаются на родителей — и наоборот. Служащие ненавидят начальство. Граждане винят в своих бедах правительство. В телевизионных новостях то и дело показывают демонстрантов, выражающих свою ярость. Проведите пять минут в аэропорту во время непогоды — и гнев пассажиров, чьи рейсы отменили, не заставит себя долго ждать.

А кто из нас не злился на себя? Часто мы думаем, что этого не следовало бы делать. А потом видим, как гнев выражают наши дети, и задаемся вопросом: как научить их справляться с этой эмоцией?

Для многих людей гнев оборачивается проблемой. Особенно для христиан, у которых эта сильная

и сложная эмоция часто вызывает растерянность, — она вроде бы считается грешной. Существует ли подобающее выражение гнева для тех, кто следует учению Христа? Что говорит об этом Библия? Может ли гнев быть *оправданным*?

Если в поисках ответов на эти вопросы вы обратитесь к Интернету и наберете в поисковой строке браузера слово «гнев», то на вас вывалится ошеломляющее количество информации. Однако бóльшая ее часть не отвечает на два важных вопроса: каково *происхождение* гнева и какова *цель* гнева? Почему у людей есть эта эмоция? Понимание цели невозможно без понимания происхождения, а осознавать цель необходимо, чтобы научиться конструктивно работать с гневом.

Те немногие книги и статьи, которые все же поднимают вопрос о происхождении этой эмоции, склонны рассматривать ее как инструмент выживания. Мол, гнев — это созданный природой способ подготовки человека к опасности. Имея несколько дипломов об образовании, так или иначе связанном с антропологией, я нахожу этот взгляд неадекватным. Во-первых, он игнорирует христианское мировоззрение. Во-вторых, даже если принять эту натуралистическую точку зрения, она не объясняет психологические аспекты гнева.

По большей части растерянность, которую вы-

зывает у христиан такая эмоция, как гнев, возникает из-за непонимания его истоков. Христианская литература о гневе, как правило, фокусируется на его обуздании, не давая адекватного объяснения его происхождения. Но я убежден, что наши усилия по контролю этой эмоции были бы намного эффективнее, если бы мы отчетливее понимали, как она рождается.

Так откуда же берется гнев? Ответ вас удивит. Он изложен в главе 1 и указывает на предназначение гнева, которому посвящена глава 2.

Я консультирую супружеские пары и семьи уже много лет. Почти во всех случаях клиенты испытывали трудности с проработкой гнева. Когда взрослые люди *умеют* справляться с собственным гневом здоровыми, позитивными способами, это не только благоприятно влияет на среду внутри их семьи, но и позволяет научить этому *детей*. Что не менее важно, такие люди способны создавать продуктивную рабочую среду, эффективно взаимодействуя со своими коллегами. Когда же взрослые *не умеют* прорабатывать свой гнев, результатом часто становится супружеский и семейный разлад, порой прорывающийся наружу в рабочей или какой-либо другой обстановке.

Куда обратиться, чтобы научиться прорабатывать гнев? Первая мысль — в кабинет консультан-

та. К сожалению, большинство людей не идут консультироваться до тех пор, пока неумение управлять гневом не втянет их в серьезные неприятности. Да и другие, уже погрязшие в проблемах, все равно не обращаются к консультанту.

Предположим, вы не можете по определенным причинам прийти в кабинет консультанта. Но ведь значительную часть того, чему учат на консультациях, можно узнать и в собственной гостиной, если, конечно, под рукой есть адекватные источники информации. Эта книга — попытка изложить в читабельной форме идеи и методы, которые помогли сотням людей найти лучший способ проработки гнева. Имена всех моих клиентов в тексте изменены, но жизненные ситуации и диалоги оставлены такими, какими они были на самом деле. И, скорее всего, на страницах этой книги вы не раз увидите себя.

Если у вас есть проблемы с гневом, надеюсь, книга, которую вы держите в руках, поможет вам. Она была создана с целью научить вас улавливать эту эмоцию у себя или ваших близких и с легкостью справляться с ней. Кроме того, я бы очень хотел, чтобы эта книга обеспечила заинтересованных людей удобным инструментом, стимулирующим групповое обсуждение и семинары на тему гнева. Дискуссионное руководство, опубликованное на сайте

[www.5lovelanguages.com](http://www.5lovelanguages.com), поможет вам ознакомиться с моими ключевыми идеями. Я убежден, что многое о гневе можно узнать в учебной обстановке — в небольшой группе вроде клуба, в классе воскресной школы, на семинаре, — а не только в кабинете консультанта. Более того, так и должно быть, если мы хотим повернуть вспять волну эпидемии вербального и физического насилия, столь характерного для нашего времени.

*Гэри Чепмен*

---

«Каждый может  
разгневаться — это легко.  
Но разгневаться на того,  
на кого нужно, настолько,  
насколько нужно, по той  
причине, по которой  
нужно, и так, как нужно —  
это дано не каждому  
и нелегко дается».

**АРИСТОТЕЛЬ**

---

## ОТКУДА БЕРЕТСЯ ГНЕВ?

**П**роблема Брук, уверен, будет близка многим. Брук, мать двух дошкольников, любила своего мужа Глена, перспективного судебного адвоката. Супруги были женаты восемь лет. Брук получила сертификат независимого бухгалтера-аудитора, но предпочла отложить карьеру до того времени, когда дети пойдут в школу.

— Что, если я совершила ошибку? — обратилась она ко мне. — Кажется, я не создана для материнства. Я всегда хотела детей, но теперь, когда они у меня есть... Не могу припомнить ни одного раза, чтобы я злилась или теряла терпение раньше, до их появления в моей жизни. Всегда считала, что умею контролировать свои эмоции. Но, должна признать,