

Екатерина Берк

НЕ РУГАЙСЯ — ПИШИ!
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОПИСИ
ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ВЫРАЖЕНИЯ
АГРЕССИИ



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.37
Б48

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги использованы материалы с Shutterstock

Берк, Екатерина Максимовна.
Б48 Не ругайся — пиши! Психологические прописи для безопасного выражения агрессии / Берк Екатерина Максимовна. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 64 с. — (Тесты и терапия).

ISBN 978-5-17-192939-8

Не копите агрессию, а выразите ее без крика, скандала и чувства вины. Злиться — это нормально. Важно не подавлять эмоции и не срываться на близких, а находить безопасный способ выразить свои чувства. «Не ругайся — пиши!» Психологические прописи для безопасного выражения агрессии» помогут вам:

- распознать раздражение, злость и обиду до того, как эмоции возьмут верх;
- безопасно выразить накопившееся напряжение без вреда для себя и окружающих;
- научиться говорить о своих чувствах, потребностях и границах спокойно.

Ежедневное прописывание фраз и аффирмаций поможет снизить внутреннее напряжение и вернуть ощущение опоры.

УДК 159.92
ББК 88.37



*Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым
Серия «Тесты и терапия»*

Екатерина Берк
НЕ РУГАЙСЯ — ПИШИ!
Психологические прописи для безопасного выражения агрессии

Шеф-редактор *Е. Черкасова*; Ведущий редактор *Е. Жигонова*; Старший редактор *В. Дианова*
Редактор *С. Васильева*; Технический редактор *Н. Чернышева*;
Компьютерный дизайн обложки *А. Кузьмина*; Компьютерная верстка *Л. Быкова*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

Подписано в печать 14.09.2026. Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 4.
Печать офсетная. Гарнитура Arbat. Бумага офсетная. Тираж экз. Заказ № .

Произведено в Российской Федерации.
Изготовлено в 2026 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж
www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru; vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО
129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гулзар, уй 21, 1 құрылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:
ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім
бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-қабат.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92. Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2026
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-192939-8

© Берк Е.М., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ВВЕДЕНИЕ: БУМАГА ВСЁ ВЫДЕРЖИТ

Гнев — это мощная энергия. Часто нас учат, что злиться — «плохо», «некрасиво» или «опасно». Мы подавляем свои чувства, загоняя их глубоко внутрь, где они превращаются в раздражительность или внезапные вспышки, за которые потом становится стыдно.

Но гнев — это не враг. Это сигнал о том, что ваши границы нарушены, что что-то в вашей жизни идет не так, как вы хотите. Эта книга — ваше «безопасное пространство». Здесь можно быть любым: яростным, обиженным, нелогичным, резким. Бумага — единственный слушатель, который не осудит, не даст непрошенных советов и не обидится в ответ.

Как пользоваться этими прописями:

1. Не стремитесь к красоте. Это не урок чистописания. Ваша цель — не каллиграфия, а эмоциональная разрядка. Пишите так, как просится: сильно нажимая на ручку, размашисто или, наоборот, мелко и остро. Если хочется порвать лист после того, как вы закончили — рвите. Это часть процесса.

2. Техника «Выплеск». Перед тем как начать писать, сделайте глубокий вдох и выдох. Почувствуйте, где в теле живет ваш гнев (в кулаках, в груди, в челюсти?). Читайте фразу вслух или про себя и начинайте её прописывать. Повторяйте её столько раз, сколько поместится на строке, пока не почувствуете, что эмоциональный заряд немного снизился.

3. Не торопитесь. Не старайтесь прописать «всю книгу сразу». Работайте с тем объемом, который вам нужен сегодня. Если чувствуете, что после пары страниц стало легче — остановитесь. Если нужно прописать десять — пишите.

4. Безопасность прежде всего. Если вы чувствуете, что ваш гнев переходит в желание причинить вред себе или окружающим, обязательно сделайте паузу, смените обстановку, подышите или обратитесь к специалисту. Эта книга — инструмент для самопомощи, но она не заменяет работу с психологом в острых ситуациях.

5. Ритуал завершения. После того как вы заполнили страницу, закройте тетрадь, сделайте вдох и мысленно скажите: «Я выразил(а) это. Теперь это осталось на бумаге, а не внутри меня».

Эта книга — ваш помощник в выражении сложных чувств. Позвольте себе быть честным. Позвольте себе освободиться.

Начинайте, когда будете готовы.

Я чувствую сильный гнев. Я чувствую
сильный гнев.

Это меня очень злит. Это меня
очень злит.

Сейчас я в ярости. Сейчас я в ярости.

*Мои эмоции кипят. Мои эмоции
кипят.*

*Мне хочется кричать. Мне хочется
кричать.*

*Я отпускаю напряжение. Я отпускаю
напряжение.*