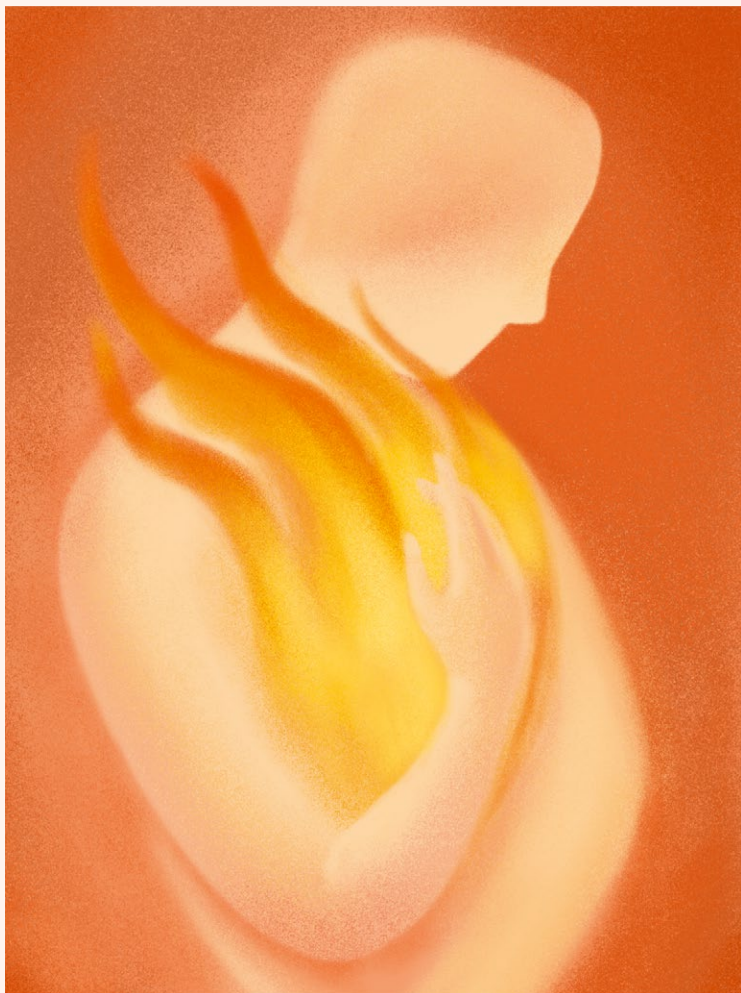


Точка закипания

Как остановить гнев до взрыва
и сохранить близость



РОССИЙСКАЯ
ШКОЛА
ПСИХОТЕРАПИИ

Андрей
Колпаков

МИ∞



РОССИЙСКАЯ
ШКОЛА
ПСИХОТЕРАПИИ

Андрей Колпаков

Точка закипания

Как остановить гнев до взрыва
и сохранить близость

Москва
МИФ
2026

УДК 159.942
ББК 88.252.1-8
К61

Публикуется впервые

Колпаков, Андрей

К61 Точка закипания. Как остановить гнев до взрыва и сохранить близость / Андрей Колпаков. — Москва : МИФ, 2026. — 320 с. — (Личное место силы: российская школа психотерапии).

ISBN 978-5-00281-019-2

Книга психолога, супервизора, эксперта по работе с агрессией и насилием Андрея Колпакова исследует механизмы возникновения гнева и других сложных эмоций в отношениях. Опираясь на многолетний опыт психологической практики и современные научные данные, автор показывает, как чувство бессилия, установки и жизненный опыт влияют на поведение человека в контакте с другими. Вы научитесь распознавать опасные сценарии общения, осознанно управлять эмоциональными реакциями и выстраивать отношения, основанные на уважении, ответственности и доверии.

УДК 159.942
ББК 88.252.1-8

*Книга не пропагандирует
употребление алкоголя
и табака. Употребление
алкоголя и табака
вредит вашему здоровью.*

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00281-019-2

© Колпаков А. И., 2026
© Оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

Введение	5
--------------------	---

Часть I. Видеть: исследование происходящего

Глава 1. Понимание	11
Глава 2. Бессилие	26
Глава 3. Мужское и женское	31
Глава 4. Последствия, видимые и невидимые	39
Глава 5. Власть	52
Глава 6. Иерархия	67
Глава 7. Крик и другие невидимые формы насилия	82
Глава 8. Травля	93
Глава 9. Сопротивление	105
Глава 10. Язык оправданий	123

Часть II. Понимать: возникновение и трансформация

Глава 11. Вина	138
Глава 12. Стыд	148
Глава 13. Страх	160
Глава 14. Обида	168
Глава 15. Ревность	176
Глава 16. Горе	185
Глава 17. Эмпатия	195

Часть III. Выбирать: практика и польза

Глава 18. Альтернативу можно выбирать	209
Глава 19. Возврат контроля	225
Глава 20. Факты и интерпретации	236
Глава 21. Границы	249
Глава 22. Потребности и социальные проекты	264
Глава 23. Проживание эмоций: чему можно научиться у детей	277
Глава 24. Развивающий диалог	286
Глава 25. Эмпатия и помощь	299
 Заключение	 312
Итоги	314
Об авторе	318