

Содержание

Предисловие.....	5
Глава 1	
Как научиться гневу.....	9
Глава 2	
Как отличить гнев от других чувств.....	61
Глава 3	
Как перестать злиться на себя.....	79
Глава 4	
Как меньше раздражаться по мелочам.....	99
Глава 5	
Противодействие гневу.....	121
Глава 6	
Как отличить праведный гнев от самообмана.....	189
Послесловие	204

Предисловие

«Меня всё бесит!»

Что вы думаете об этой фразе?

Возможно, вы когда-нибудь ее произносили. Даже произносили часто.

Возможно, вслух — нет, но мысленно — да.

Или в другой формулировке.

Возможно, найдутся и такие читатели или читательницы, которые скажут: «Меня ничего не бесит. Злость вредна, я стараюсь быть мудрее и мириться со всем, что происходит в моей жизни. Если беситься, то станешь бешеным, а у нас есть рассудок, чтобы смирять свои эмоции!»

Но даже такой человек в глубине души наверняка признается себе, что и ему или ей приходилось в жизни раздражаться по мелочам.

И к тому же: а что, если эту фразу говорят про вас? Что, если это вы — тот (та), кому не повезло взбесить ближнего своего?

Тема гнева, злости сейчас очень актуальна для всех нас. Живя в сложном обществе, мы попадаем и в такие ситуации, где нам важно отстоять себя, и в такие, где приходится идти на компромиссы, подчиняться, уступать. Иногда жизнь

вовлекает нас в жесткое противостояние, мы сталкиваемся с чужой злостью и чувствуем ее сами. А иногда живем относительно спокойно, но при этом почему-то постоянно раздражаемся по разным поводам.

Разговор о гневе и злости всегда эмоционально заряжен, потому что мы подспудно чувствуем: это разговор не просто об эмоциях, а о человеческой агрессии. О той энергии, которая заставляет людей бороться за свои убеждения или наносить удары ближнему, быть стойкими и яростными — или жестокими, страшными. Мы боимся собственного и чужого гнева — и при этом ощущаем его как источник энергии, бушующий под социальными масками.

С гневом и злостью связано множество социальных правил, моральных убеждений, предрассудков. Так происходит потому, что человек и биологическое, и социальное существо. Мы стоим перед вечным выбором:

- проявлять открытую агрессию — но тогда человек и общество дичают и становятся жестокими;
- накладывать на агрессию табу — но подавление злости ведет к психологическим и даже телесным проблемам.

Получается, мы не можем ни дать волю злости, ни совсем ее подавить. Если на уровне человечества мы примерно понимаем, что делать (нужны хорошие законы, мудрые правительства, успешная дипломатия и т.д. — требования несбыточные, но хотя бы понятные!), то что делать отдельному человеку в разнообразных ситуациях его единственной жизни — понятно не всегда.

С гневом и злостью
связано множество
социальных правил,
моральных убеждений,
предрассудков

Глава 1

Как научиться гневу

Почему «управление гневом» не работает

Обычно, когда разговор идет о гневе и психологах, люди прежде всего вспоминают так называемое управление гневом — все эти советы, которым нужно следовать, когда вы рассердились. Они постоянно приводятся в разных статьях. Им посвящены целые книги. Дышите глубже, считайте до тридцати, медитируйте, а еще хорошо высыпайтесь, будьте здоровы, лечите депрессию и занимайтесь спортом — и обретете дзен. Ах да, самое главное забыл: и мыслите позитивно!

Советы-то, может, и неплохие. Проблема в том, что они похожи на математическое тождество (утверждение вроде «пять всегда равно пяти»).

Безусловно, гнев — в том числе и физиологическая реакция. Когда человек злится, у него учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, выделяются адреналин и норадреналин; сильная злость заставляет людей краснеть, хмуриться, сжимать кулаки, стискивать зубы, чаще и глубже дышать. Если поставить своей целью эту реакцию снизить, можно дышать глубже — в простых случаях это поможет. И, безусловно, если выспаться, то будешь раздражаться меньше. Один умножить на один равно одному.

Но, друзья, физиология не самая большая проблема, когда речь идет о человеческом гневе.

Животные злятся очень похоже: у двух котов может быть разный темперамент, но сами проявления злости будут одинаковыми. Люди же злятся категорически по-разному. Человеческий гнев имеет биологическое, психологическое и социальное измерения, и эти три потока, сложнейшим

образом переплетаясь между собой, создают наши индивидуальные, неповторимые гневные реакции. Человек, находящийся в состоянии гнева, может возмутиться, выразить недовольство, сказать что-то резкое или проявить физическую агрессию, направив ее на виновника злости или в сторону (хлопнуть дверью, стукнуть кулаком по столу). Человек, который злится, может высмеять обидчика, написать гневные стихи, слепить, скрежеща зубами, пять сотен пельменей, устроить аварию на автострате с участием сотни машин, годами бороться за права угнетенных. Или просто... не делать ничего.

Многие люди и без всяких советов настолько успешно управляют своим гневом, что блокируют его напрочь и почти никогда его не чувствуют. Они извиняются, когда в них кто-то въехал на дороге, и пропускают в кабинет врача без очереди пятерых пациентов, которым «только спросить». Делают чужую работу, дают займы без отдачи, годами терпят издевательства близкого человека. Иногда они считают себя добрыми и мудрыми; иногда — печалются, что «на них вечно все ездят».

Может, они слишком много медитируют? Не думаю.

Есть и другие типы: те, кто обожает спускать собак своего гнева на всех подряд, особенно на тех, кто от них зависит. Они считают себя вправе реагировать агрессивно: «Коза!» — вопят они, если женщина в машине впереди замешкалась и они, рванув вперед, врезались ей в бампер. Вместо того чтобы сделать несколько глубоких вдохов в минуты гнева, они раздают подзатыльники или издевательские высокомерные комментарии — и их все полностью устраивает. Им нравится злиться. Они считают,

что срываться на других — нормально, а доминирование и подавление окружающих — естественное проявление лидерских способностей. Они вполне согласны с тем, что сильный человек должен держать всех в повиновении, и полагают, что для этого все средства хороши.

И даже если они сосчитают до двух миллионов, это не поможет им понять, что они неправы.

Сосчитать до тридцати и обратить внимание на дыхание может быть неплохой идеей в определенных ситуациях. Когда о них пойдет речь, я обязательно напому читателю об этой простой технике. Но это не главное. Главное, что **гнев, как и другие человеческие эмоции, социален, он возникает не просто «где-то внутри нас», а в общении, в отношениях с другими.** И когда мы гневемся, мы реагируем так, как привыкли. А наши привычки зависят не только от нашего темперамента или состояния, но и от того, что мы за личности, в каком окружении живем, какое положение занимаем, чему нас научило наше прошлое, какие жизненные стратегии мы выбираем.

Поэтому мы не можем управлять гневом наедине с собой, вдали от всех и вне контекста нашего общения с другими людьми. И инструменты управления гневом нам нужны не только биологические, но и психологические, и социальные: нам надо научиться опознавать в себе эмоцию гнева, переживать гнев не разрушительным для себя и других образом, правильно и вовремя выражать гнев («упаковывать» его и направлять по адресу).

Если мы научимся таким образом управлять гневом, он будет выполнять свою важнейшую социальную функцию, о которой я сейчас расскажу.

Человеческий гнев
имеет биологическое,
психологическое
и социальное измерения,
и эти три потока,
сложнейшим образом
переплетаясь между
собой, создают наши
индивидуальные,
неповторимые гневные
реакции

Какую социальную функцию выполняет гнев

Общество людей — сложная система, в нем неизбежны конфликты и столкновения потребностей, интересов, нарушения границ. Цивилизованное выражение гнева помогает нам регулировать наше общение.

Эмоция гнева имеет важную социальную функцию: с ее помощью мы сообщаем другим о том, что наши потребности не удовлетворены и мы собираемся их отстаивать. Это могут быть самые разные потребности: в уважительном обращении, повышении зарплаты, соблюдении наших прав или личных границ, а может быть, потребность в соблюдении справедливости, даже если дело не касается лично нас, но затрагивает наши ценности.

Хорошо, спросят некоторые читатели, а зачем нам для этого гнев? Разве нельзя договориться по-хорошему?

На это я отвечу: гнев именно для того и нужен, чтобы *всем приходилось* договариваться по-хорошему. Даже тем, кто очень хочет по-плохому и с удовольствием взял бы свое силой, да еще и чужое прихватил бы.

Когда-то люди постоянно вели войны и боролись за место под солнцем. Гнев заставлял людей искать новых пастбищ для скота или территорий для земледелия; он выражался в прямой агрессии — стремлении напасть на чужие границы и захватить ресурсы. В то же время гнев помогал и отстаивать свой дом, и прогонять непрошенных гостей. Всего несколько сотен лет назад состояние войны, когда армия захватывала земли противника и убивала на них мирных жителей, считалось нормой, такое происходило

постоянно. В столкновениях гнева одних и злости других рождались выстрадавшие, политые кровью компромиссы, договоры, права.

Постепенно человечество менялось. Войны ведутся и сейчас (еще как!), но все-таки в наше время в большинстве стран мира люди живут спокойно, не ожидая постоянных вражеских набегов. В течение всей истории люди учились всё более выгодным и эффективным взаимодействиям. Они всё лучше сотрудничают и понимают друг друга. Уровень насилия — между государствами, внутри общества и внутри семьи — падает. Снижается преступность. Становятся мягче нравы.

Человечество переходит от прямой агрессии к непрямой, от непосредственного выражения гнева — к более цивилизованным его формам.

Сами агрессивные импульсы никуда не делись, но теперь они реже выражаются в форме прямой жестокости и чаще — в форме юридических тяжб, политической борьбы, конкуренции, споров и даже спортивных состязаний. Согласитесь, есть большая разница: быть обруганным или лишиться глаза, потерять бизнес или быть убитым. «Упакованный» гнев обходится дешевле для всех участников. Люди все чаще и чаще стараются договариваться. Именно поэтому человечество переходит от brutальных взаимодействий к более мягким и непрямым формам доминирования и подчинения, в которых непосредственное агрессивное выражение злости не поощряется ни законом, ни обычаем.

Есть и еще одна важная тенденция. Человечество стремится не только упаковывать гнев в цивилизованные

формы, но и **перераспределять право на гнев** между всеми поровну.

Когда-то власть была устроена по сословному, классовому, гендерному, расовому принципу: одни всегда вверху, другие — внизу. Еще совсем недавно, меньше ста лет назад, мужчины законодательно имели больше власти (и больше прав на агрессию, злость, гнев), чем женщины; белые — больше власти, чем люди с другим цветом кожи.

Теперь дела обстоят иначе: каждый человек, включая женщин, детей, людей любой национальности, имеет право отстаивать свои интересы как в политике, так и в частной жизни. У каждого из нас есть право делать то, что мы хотим. Право отстаивать свои границы. Право выражать гнев.

Эмоция гнева заставляет нас понять, что наши границы нарушены, потребности не удовлетворены, что мы должны отстоять свои интересы.

Гнев говорит нам о том, что мы должны действовать во имя важных для нас вещей.

Если мы поймали руку карманника в своей сумке, мы кричим от возмущения.

Если наш близкий колко подшучивает над нами, мы говорим ему, что это обидно.

Если считаем, что начальник нам недоплачивает, — чувствуем недовольство и пишем ему письмо с обоснованием необходимости поднять зарплату.

Если протестуем против сноса исторического здания — выходим с плакатами на его защиту.

В некоторых случаях мы можем подкрепить свое мнение рациональными аргументами. Но если бы не было нашего стремления отстоять свое, стремления бороться, нашего гнева, — мы просто не стали бы их приводить.

Гнев помогает нам быть смелыми, дает мотивацию к действию. **И в этом его социальная функция напрямую соответствует биологической.** Было проведено исследование: добровольцев разделили на две группы, и одну заставили испытать гнев, а другую — страх. Затем добровольцам из обеих групп задали вопросы:

- Как вы думаете, какова вероятность, что у вас разовьется заболевание сердца?
- Как вы думаете, повысят ли вам зарплату?

Добровольцы, испытывавшие гнев, оценили вероятность сердечных заболеваний как более низкую и заявили, что у них больше шансов получить повышение зарплаты, по сравнению с добровольцами, которых заставили испытывать страх*. Выражать гнев полезно, а сдерживать — вредно; вы наверняка об этом тоже слышали.

Не все ситуации в жизни имеют линейный, простой выход, не все потребности могут быть удовлетворены. Но осознавать эти потребности и переживать чувства, связанные с ними, в том числе и гнев, все равно надо обязательно. Маленький или большой гнев, а также его оттенки (возмущение, недовольство, раздражение, сердитость) подсказывают: пора действовать. Вы имеете на это право.

* См.: Khazan O. The Best Headspace for Making Decisions // The Atlantic, 16.09.2016. URL: <http://surl.li/mierht>.

У вас есть право на гнев

Словари говорят нам, что гнев и злость — разные понятия.

Гнев часто обосновывается с морально-этической точки зрения, а злостью называется непосредственная реакция на ситуацию, часто никак не обоснованная.

Под злостью обычно понимают нечто более внутреннее и автоматически возникающее, а гневом, скорее, считают осознанную, сформулированную злость, причину которой человек может назвать и осознать.

Гневом скорее назовут словесное или мимическое проявление злости («гневная отповедь», «гневно нахмурился»); о злости говорят, когда человек хлопает дверьми или бросается на кого-то с кулаками.

О гневe часто говорят, когда вышестоящий (родитель, начальник, царь) проявляет эту эмоцию по отношению к подчиненным; злиться же может кто угодно на кого угодно.

Иными словами, гнев считается чем-то более осознанным, обоснованным, контролируемым, применимым в определенном контексте социальных ситуаций; злость видится более примитивной эмоцией, свойственной даже не только человеку, но и, например, животному.

Но на практике злость и гнев часто невозможно отличить друг от друга. Мы не всегда можем точно сказать, насколько наши эмоции связаны с мыслями и где находится их причина: внутри или вовне. Царский гнев не перестает быть злостью только потому, что ее испытывает царь и что он придумал вескую причину для выражения своей агрессии. Точно такая же субъективно важная причина есть и у двухлетки, топавшего ногой на маму, которая не может

Человечество
стремится не только
упаковывать гнев
в цивилизованные формы,
но и перераспределять
право на гнев между
всеми поровну

прекратить дождь и повести ребенка на прогулку. Иными словами, **различия между гневом и злостью чисто социальные. Гнев — это злость, которая «имеет право».**

Но кто же решает, как назвать эмоцию в данном конкретном случае? Кто решает — имеете ли вы право злиться и является ли ваша злость, таким образом, гневом?

Конечно, тот, кто в данный момент является хозяином положения. Тот, кто сильнее. Он и называет происходящее с ним самим — благородным гневом, а эмоцию своего недруга или человека, который от него зависим, — низкой злостью.

Есть и другие слова. Например, когда гневается женщина, а мужчине это не нравится, он может обозвать ее гнев «истерикой». Этим он хочет сказать: я правильно вижу ситуацию, а ты ошибаешься! Ты сердишься без веского повода (без такого повода, который я считаю веским)! Гендерные стереотипы зачастую «запрещают» женщинам выражать гнев. Об этом мы подробнее поговорим ниже.

Если гневается маленький ребенок или старый человек, такой гнев иногда называют «капризами», хотя самому человеку вовсе не кажется, что он капризничает: он просит, требует, негодует на несправедливость.

Начальники чаще гnevаются на подчиненных, а подчиненные злятся на начальников, хотя это вовсе не значит, что начальники во всех таких случаях правы, а подчиненные нет.

Понимаете, к чему я веду? Интерпретация эмоции во многом зависит от того, кто ее интерпретирует, **признавая или не признавая за собой или за собеседником право гневаться или злиться.**

Легитимизация гнева (признание его законным, правильным, необходимым) зависит и от ситуации, и от позиций сторон, и от внешних обстоятельств, законов, обычаев общества, в котором мы живем. Глядя друг на друга, мы видим эти проявления, сравниваем их и какие-то из них мы готовы назвать «нормальными» и «здоровыми», а другие нет. То есть в каждом обществе существуют социально одобряемые способы проявления злости, но есть и такие, по поводу которых общество говорит «фу» и стремится их ограничить. В разных обществах и для разных его членов одобряемые и неодобряемые способы проявлять злость будут разными.

Убить соперника на поединке: праведный гнев или дикость?

Ребенок, топая ногами, требует взять его на руки: каприз или нормальная потребность?

Женщины выходят на демонстрацию, требуя права на аборты...

Подросток злится, что мать не покупает ему дорогой смартфон...

Учитель бьет линейкой ученика за то, что он не выучил урок...

В разных обществах, в разных слоях одного и того же общества и даже просто в разных семьях многие из этих ситуаций будут восприняты по-разному. Что для одних гнев, то для других беспричинная злость; что для одних жестокость — для других единственно верное поведение.

Вот почему очень непросто бывает понять: **у всех нас есть право на гнев, несмотря на то что окружающие иногда не хотят его признать.**

Чем больше людей в обществе чувствуют, что имеют право на проявление гнева, тем более справедливое это общество. В таком обществе начальник не может безнаказанно унижить подчиненного, потому что тот пойдет в суд. Муж не может избить жену, отец — дать подзатыльник ребенку; прохожий не может оскорбить человека по расовому признаку. В таком сообществе все люди обладают субъектностью, то есть все они имеют право самостоятельно определять свои потребности и отстаивать интересы. И общество помогает им эту субъектность поддерживать, регулируя выражения и проявления гнева. Оно борется с жестокостью сильных, а слабых поддерживает в их борьбе за свои права.

Итак, каждый из нас имеет право сам определять, каковы его границы, интересы и потребности; а если на них посягают — имеет право чувствовать и выражать гнев.

Но на практике это может быть весьма и весьма непросто.

«Я никогда не злюсь»: почему это плохо

Ко мне регулярно приходят клиенты и клиентки, которые не умеют и/или не желают выражать гнев. И не только выражать — им трудно вообще признаться себе, что они могут злиться. В результате им труднее, чем другим людям, постоять за себя, добиться своих целей. Это не значит, что гнева у них нет. На самом деле он есть, но живет под спудом, просачиваясь наружу обидой, раздражением, досадой.

Почему многие мои клиенты думают, что гнев — это плохо?

Потому что чувствуют, что не имеют на него права.

Возможно, в их семье выражение гнева было запретным для всех. Например, у одной моей клиентки мать была очень религиозной и считала, что все и всегда должны только радоваться и благодарить Бога, а кто гневается — тот недостаточно хороший христианин. Смирение и терпение вознаграждается, считают люди, которые трактуют христианство как необходимость покорно склонить голову и забыть о своих интересах.

Возможно, гневаться в семье запрещали только ребенку: он должен всегда повиноваться, быть приятным и милым, угождать другим. Формального запрета могло и не быть. Просто каждый раз, когда сын или дочь на что-то злились, родители наказывали их жестоким отвержением. Например, мать переставала разговаривать с сыном, отец высмеивал дочь как «психованную истеричку».

Особенно часто проблемы с признанием своего права на гнев (а значит, и с его выражением, и с отстаиванием своих интересов) возникают у женщин.

В мире до сих пор существует своего рода табу на женский гнев. Многим женщинам с детства внушают, что когда они злятся, то становятся некрасивыми, стервозными, смешными, психованными, инфантильными, — между тем, напротив, должны быть всепрощающими, взрослыми и мудрыми, а значит, не выражать и не показывать гнев. Эти послания родителей, близких и общества в целом нередко интернализуются, то есть становятся внутренними убеждениями женщин. Такие женщины говорят: «Я никогда

не злюсь». А о них говорят иначе: «мухи не обидит», «безответная», «на ней все ездят».

Мужчинам при этом злиться «разрешено». Гневный мужчина в политике или на работе воспринимается как человек, способный отстаивать свои убеждения, а женщина в той же ситуации — как «заполошная курица» или «фанатичная дура».

«Ты должна быть умнее», — учат многие мамы дочерей «тихому» поведению в конфликтах. На самом деле быть умнее — вовсе не всегда значит промолчать и уступить. Неправда, что умные люди не злятся! Неправда, что не злятся взрослые! Однако от женщин ожидают обычно доброты и общительности, а не ярости, смелости и амбиций. Женщина, проявляющая злость, сплошь и рядом воспринимается обществом как отталкивающая и несимпатичная.

Поэтому многие женщины выражают гнев только в самом крайнем случае, блокируют его до последнего, до того момента, когда уже не могут контролировать себя. А потом, после вспышки ярости, приходят к психотерапевту и жалуются: «Помогите мне, я слишком агрессивная. Научите меня управлять гневом! Может быть, мне нужно глубоко дышать или считать до тридцати?»

Нет. Вам нужно признать за собой право на гнев и научиться с ним правильно обращаться.

Как правильно обращаться с гневом

Повторю мысль, которую уже высказал в начале книги: подавляющему большинству людей нужно не управление гневом, а его освобождение и обучение правильному

Интерпретация
эмоции во многом
зависит от того, кто
ее интерпретирует,
признавая или
не признавая за собой
или за собеседником
право гневаться или
злиться

обращению с ним. Даже тот, кто считает, что гневается чересчур часто, в реальности делает это попросту не вовремя — например, слишком долго терпит, а потом взрывается.

Правильно обращаться с гневом не значит стать более агрессивным, это значит научиться замечать его сразу, проявлять вовремя, признавать свое право на гнев, видеть ситуации, в которых вас ущемляют и вы хотели бы возразить или побороться.

Чтобы научиться правильно обращаться с гневом, нужно проживать его последовательно, концентрируя внимание на фазах, о которых я вам сейчас расскажу.

1. Поймите, что гнев не делает вас хуже

Эта мысль может противоречить вашему опыту и убеждениям («хорошие девочки не злятся», «Христос учил подставлять вторую щеку», «надо угождать людям, иначе они тебя отвергнут», «маму всегда надо прощать»).

Некоторые из подобных убеждений нуждаются в более тщательном обдумывании, другие же совсем никуда не годятся. Плохим человека делают не мысли, не чувства, а поступки. Если вы не собираетесь поступать согласно своему гневу и убивать соседей, которые мешают спать, вы можете не бояться, что гнев сделает вас хуже.

Гнев может сделать нас даже лучше: смелее, решительнее. Гнев помогает отстаивать не только свои интересы, но и важные для нас ценности.

Результаты одного из недавних исследований показали, что женщины, которые не боятся выражать гнев, чувствуют

себя увереннее, ощущают, что могут контролировать ситуацию, поэтому более оптимистично оценивают риски, ведут себя более активно, охотнее доверяют людям и сотрудничают. Так происходит потому, что доверие себе и другим (а значит, уверенность в своих действиях) тесно связано с ощущением контроля над ситуацией, а этот контроль предполагает возможность неразрушительного выражения гнева*.

Прочувствовать свое право на гнев можно и в ходе психотерапии. Между психотерапевтом и клиентом неизбежно создаются отношения, моделирующие то, что происходит с клиентом в его жизни. Моделируется в том числе и способ гневаться. Упомянутая клиентка из религиозной семьи, когда злилась на мои недостаточно точные интерпретации, сразу становилась особенно доброй и милой: говорила мне комплименты и признавала мою правоту во всем. Но через несколько месяцев она пришла к выводу, что, пожалуй, иногда в такие моменты ей хочется меня просто стукнуть. В этом и был ее терапевтический прогресс: она поняла, что может чувствовать злость и при этом не становиться целиком и полностью плохим человеком.

Как мы добились этого? Прежде всего я сам иногда немного злился на нее (например, на ее вечное морализаторство и ханжество), и клиентка могла видеть, что я не стыжусь этого чувства, не подавляю его, но при этом не становлюсь безудержно гневным. Я, так сказать, возвращал гневу хорошую репутацию в ее глазах. А когда видел, что злится она, — делал предположения о том, что происходит, и, хотя вначале клиентка бурно отрицала злость («Как

* См.: *Frontiers*. URL: <http://surl.li/iqrwp>.

можно на вас злиться, ведь вы такой хороший человек!»), постепенно она стала прислушиваться к себе и осмелилась признать: «Да, пожалуй... и злюсь немножко тоже, вы уж простите». И мир от ее злости ни капельки не рухнул.

2. Замечайте гнев вовремя

Что происходит, если мы не опознаём или не признаём свой гнев и он накапливается?

Такой гнев вырывается наружу в неуправляемой аффективной вспышке.

Однажды добрый кот Леопольд из советского мультфильма пошел к врачу, чтобы научиться быть злым и давать мышам отпор. Врач прописал ему озверин, и Леопольд резко изменился. Он рычал, у него выросли огромные кулачищи, а глаза стали красными. «Не Леопольд, а леопард!»

Так и многие «безобидные», «безответные» люди вдруг свирепеют, когда их гнев вырывается наружу. Никогда не забуду, как один мой мягкий, скромный приятель вдруг проломил кулаком гипсокартонную стену после разговора с неприятным человеком. Причем перед этим он беседовал с ним очень интеллигентно, и ничто не предвещало подобного поступка. Гнев, который долго подавляется, сдерживается, может стать неуправляемым.

Именно в подобных случаях женщины убивают мужей, которые долго издевались над ними. Муж годами избивает жену, а она терпит, так как, несмотря на побои, сильно к нему привязана и боится потерять. (Подробнее о таких психологических раскладах поговорим в главе о противодействии жестокости.) Однажды во время очередных

побоев она наконец не выдерживает, дает ему сдачи и, не рассчитав силу в состоянии аффекта, убивает. Российский суд в таких случаях, как правило, приговаривает женщину к тюремному сроку за убийство, причем не принимает во внимание даже наличие маленьких детей. История длительного насилия со стороны мужа могла бы стать смягчающим обстоятельством. Но на практике такое случается крайне редко.

Гнев может вырываться наружу и по менее страшным поводам.

Надя:

Муж во время ссор иногда весьма чувствительно оскорблял меня, позволял себе издевательские комментарии о моей внешности. Мне было обидно, но я, как мне казалось, быстро отходила и полностью прощала его. Ведь в промежутках между ссорами все было нормально. Но однажды муж прямо при сыне назвал меня бегемотихой, и сын стал хихикать. И тут у меня просто забрало упало. Знаете, есть выражение — пелена гнева, когда аж в глазах темнеет. Вне себя я схватила тарелку и с размаху швырнула в него через стол. К счастью, он увернулся и не получил телесных повреждений, но только в этот момент я поняла, что злилась на него сильнее, чем думала.

Такие случаи вызывают в российских сообществах жаркие споры: «Но ведь он ее довел!» — «Но ведь распускать руки нельзя ни при каких обстоятельствах!» — «Но ведь он-то доводил ее долго, а она бросила тарелкой всего лишь один

раз и в сердцах!» — «Но ведь она и правда толстая, так что в его словах была доля правды!» — «Но ведь нельзя оскорблять близких людей!» — и так далее.

Важно понимать: каждый несет ответственность за то, что сделал. И ответственность эта связана также с тем, в рамках каких норм и с какой целью мы о ней говорим.

Конечно, в том, что Надя швырнула в мужа тарелку, виновата она и только она. Как бы человек тебя ни доводил, швыряться в него тарелками нельзя, если только это не вынужденная самооборона.

Но при этом нельзя не заметить, что муж Нади вел себя просто отвратительно. Насмешки над весом и вообще над телом грубо нарушают границы близкого человека и могут оказаться очень болезненными. Какая может быть любовь, если постоянно бьешь по больному?!

Мы не ставим вопрос о том, кто виноват больше. Он встанет разве что в суде, если мы начнем решать, начислить ли компенсацию за моральный ущерб кому-то из участников конфликта.

Меня интересует другое: что можно было бы сделать в этих обстоятельствах?

Перевернем ситуацию. Пусть оправдывается муж, который впервые поднял руку на жену: «Она в тот день пилила меня, пилила, пилила... Я терпел, терпел, не обращал внимания... А ее это бесит, и она старается побольнее уколоть, чтобы вывести меня из себя... В конце концов я взорвался и дал ей пощечину!»

Все точно то же самое: проблема, как и у Нади, в ненужном и чересчур долгом терпении. У мужа не возникло бы желания ударить жену, если бы им удалось договориться