

# А. ЭЛЛИС Р. ТАФФРЕЙТ

САМ СЕБЕ  
ПСИХОЛОГ

**УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ.  
КАК НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ СЕБЯ,  
СПОКОЙНО РЕАГИРОВАТЬ  
НА ВСЕ И СПРАВИТЬСЯ  
С САМОЙ РАЗРУШИТЕЛЬНОЙ  
ЭМОЦИЕЙ**



*“Людей больше беспокоят не сами события,  
а то, как они воспринимают их”.*



**Альберт Эллис  
Раймонд Чип Тафрейт  
Управление гневом. Как  
не выходить из себя,  
спокойно реагировать на  
все и справиться с самой  
разрушительной эмоцией  
Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57879858](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57879858)*

*Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией. / Эллис А., Тафрейт Р.: Питер; Санкт-Петербург; 2021  
ISBN 978-5-4461-1417-7*

### **Аннотация**

Не можете справиться с собственным гневом?

Кто-то из ваших близких постоянно кричит, возмущается, впадает в ярость?

Между вами и окружающими чуть что вспыхивают искры?

В книге, которая уже помогла миллионам читателей взять гнев в узду, всемирно известный психотерапевт Альберт Эллис рассказывает, как вы можете стать более уравновешенными. Бесконтрольный гнев способен причинить огромный ущерб жизни. Результатом его проявлений бывают разрушенные отношения, потерянные рабочие места, даже серьезные болезни.

Несложные советы и упражнения помогут понять корни и природу гнева, а также взять его под контроль и перестать попусту гневаться.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Предисловие Д. Ковпака	9
Правила независимости Альберта Эллиса.	13
Предисловие Е. Ромек	
Предисловие	21
Введение	27
Глава 1	31
Гнев разрушает межличностные взаимоотношения	32
Гнев мешает взаимоотношениям на работе	35
Гнев усугубляет и без того сложные ситуации	40
Гнев провоцирует ответную агрессию	43
Гнев может спровоцировать сердечно- сосудистые заболевания	47
Гнев и подавленное состояние	52
Страдаете ли вы от последствий гнева?	57
Глава 2	58
Миф № 1: если активно выражать свой гнев, вы станете меньше сердиться	60
Миф № 2: ощутили гнев – возьмите тайм-аут	64
Миф № 3: гнев поможет вам добиться желаемого	67
Миф № 4: если покопаться в прошлом, вы станете меньше злиться	69

Миф № 5: ваш гнев провоцируют события вокруг вас	72
Глава 3	75
Конец ознакомительного фрагмента.	81



**Альберт Эллис,  
Раймонд Чип Тафрейт  
Управление гневом. Как  
не выходить из себя,  
спокойно реагировать на  
все и справиться с самой  
разрушительной эмоцией**

*“Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их”.*

How to Control Your  
**Anger**  
Before It Controls You

Albert Ellis, Ph.D.  
and  
Raymond Chip Tafrate, Ph.D

CITADEL PRESS  
Kensington Publishing Corp.

Права на издание получены по соглашению с Kensington Publishing Corp.

© 1997 Albert Ellis InstituteForeword

© 2016 Albert Ellis Institute

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер»,  
2021

© Издание на русском языке, оформление ООО Издатель-  
ство «Питер», 2021

© Серия «Сам себе психолог», 2021

© Предисловие, Д. В. Ковпак, 2020

© Предисловие, Е. А. Ромек, 2020

# Предисловие Д. Ковпака

Труды Альберта Эллиса ценны и по-прежнему актуальны в первую очередь тем, что сам автор рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) и сооснователь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) излагает в них свои взгляды на природу человеческих проблем и пути их решения. Читателям этой книги по-настоящему повезло – они смогут познакомиться с этими важными идеями напрямую от их создателя, а не в пересказе.

Ценность публикаций Эллиса также и в сохранении традиций и преемственности поколений, в возможности взять лучшее у известных мастеров своего дела. К сожалению, уже нет с нами Альберта Эллиса, ушедшего из жизни в 2007 году. К еще большему сожалению, многие специалисты забывают его богатое и важное наследие. Звучат и критичные голоса в его адрес, в том числе обвинения в жесткости подхода и отношениях с клиентами и коллегами. К моему, уже персональному, сожалению, мне не удалось застать Эллиса в живых и пообщаться с ним очно, хоть и посчастливилось учиться в созданном им институте в Нью-Йорке у его коллег и учеников уже после его смерти. Но все же мне очень повезло иметь возможность переписываться с ним в процессе моего написания диссертации в конце 90-х, посвященной когнитивно-поведенческой психотерапии тревожных расстройств.

Это было незабываемое общение. Поэтому я на своем опыте могу составить впечатления о нем и сказать, что это был очень отзывчивый и замечательный человек. Он помогал понять очень многие вещи буквально в нескольких строчках своих ответов.

Что интересно, благодаря усилиям известного петербургского психотерапевта К. В. Павлова Эллис даже стал почетным членом Санкт-Петербургского студенческого психологического общества, дав на это официальное согласие. И во многом это символично, поскольку родители Эллиса (как и А. Бека) в начале двадцатого века эмигрировали из России. В 1982 году он был признан вторым по влиятельности психотерапевтом мира после Карла Роджерса (третьим был назван Зигмунд Фрейд), а в 1993 году – первым (Эллис, Роджерс, Бек). Альберт Эллис и Раймонд Чип Тафрейт в этой книге смогли изложить концептуальные идеи психотерапии и ее когнитивно-поведенческого направления ярко, наглядно, доходчиво и с фирменным юмором, который всю жизнь отличал Альберта Эллиса от многих других специалистов и стал его своеобразной визитной карточкой. Наглядно излагая модель возникновения эмоциональных расстройств по А. Эллису под аббревиатурой АВС, авторы приводят много живых примеров, наполненных юмором и позитивным отношением к жизненным перипетиям.

В качестве главных причин психоэмоциональных проблем людей и их психических расстройств в РЭПТ рассмат-

риваются ошибочные, иррациональные когнитивные установки (ложные убеждения, ошибочные верования, идеи, предположения и тому подобные «иррациональные верования»). Десять ложных верований и десятков иррациональных установок, таких как долженствование, огульная оценочность и катастрофизация, непереносимость фрустрации, предсказания будущего и чтение мыслей, перфекционизм и прокрастинация, – как много вам предстоит узнать подробностей о себе, своих привычках думать и вести себя, и, конечно, преодолеть с помощью эллисовской технологии эти не обязательные для сохранения обременения, не позволяющие жить полноценной жизнью. Эта книга не только раскроет перед вами основные идеи одного из самых эффективных направлений психотерапии, позволит гораздо глубже понять себя, увидеть закономерности в своем поведении и жизни, тесно связанные со спецификой нашего мышления, но и позволит измениться настолько, насколько вы действительно, не на словах, а по-настоящему, хотите и готовы для этого приложить все усилия и имеющиеся у вас ресурсы. Эллис показал эту удивительную возможность и человеческую способность всей своей активной и творческой жизнью. До последнего своего дня, уже будучи больным в 93 года, Эллис продолжал общаться и помогать своим пациентам, коллегам и ученикам. Его революционные идеи, сохраненные в статьях и книгах, продолжают обогащать опыт многих профессионалов и увлеченных своим развитием людей. Эта книга может

стать вашим отличным помощником на пути значимых изменений себя, своих отношений и своей жизни. Увлекательного и полезного вам чтения, настойчивого применения полученных знаний и формирования навыков проживания качественной жизни!

*Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова,*

*Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии,*

*Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации*

*Член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member),*

*Член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee)*

*Дмитрий Викторович Ковпак*

# Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек

Независимости А. Эллис (1913–2007) научился рано: «заброшенным» он почувствовал себя в два года, когда появился на свет его брат Пол, а в четырехлетнем возрасте Альберт начал ходить в детский сад: дважды в день он самостоятельно преодолевал довольно большое расстояние – целый квартал – до детского сада и обратно, так как у его матери, занятой уходом за младшим сыном, не было ни времени, ни сил сопровождать его. В 1918 г. семья Эллисов переехала из Питсбурга в Нью-Йорк и поселилась в Западном Бронксе, там-то Альберт и сделал открытие, которое не только помогло ему справиться со многими жизненными трудностями, но и стало краеугольным камнем созданной им через полвека рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Еще в Питсбурге он с нетерпением ждал, когда ему исполнится пять лет, чтобы пойти в школу, но оказалось, что в Нью-Йорке учиться начинают с шести лет. Поначалу Альберт ужасно расстроился, а потом, немного успокоившись, начал размышлять о том, как разные люди относятся к тому, что им не нравится. «Уж точно не одинаково! Некоторые – счастливы, другие впадают в уныние, третьи остаются безразличными в одних и тех же условиях. Похоже, у нас есть выбор, что чувство-

вать... Вот именно – *выбор!*

Так вот, в пятилетнем возрасте я сделал выбор. Я решил не отчаиваться из-за того, что меня не взяли в школу. Мне это не нравилось, и время от времени я вспоминал (с некоторым огорчением), что не получил того, что хотел. Однако нытью по этому поводу я предпочел неудовольствие. Мне это не нравилось. А почему, собственно, должно было нравиться?

Избрав, вопреки ограничениям, с которыми мне пришлось столкнуться, наслаждение жизнью, я с головой погрузился в освоение чтения вместе с Доном и исследование окрестностей со Стивом и начал жить хорошо. К моему удивлению в то время и в соответствии с моими “нормальными” ожиданиями позже, так случалось всегда, когда я отказывался потакать себе в страдании. Всякий раз, когда я отчаивался по какому-нибудь поводу, а потом по собственной воле прекращал переживать, я очень скоро находил приятные отвлекающие занятия, благодаря которым чувствовал себя хорошо. Я не просто переставал быть несчастным, я становился счастливым» (Ellis, p. 36–37).

Итак, первое правило независимости Альберта Эллиса таково: не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним. В мире есть и всегда будут неприятные вещи: трудности, испытания, болезни, несправедливость, многие из которых мы не в силах ни отменить, ни изменить. Но как относиться к трудностям и как действо-

вать в неблагоприятных обстоятельствах, зависит всецело от нас, это наш выбор и залог нашей свободы.

Вскоре опять же интуитивным путем Альберт Эллис обнаружил, что определяет отношение человека к трудностям. В пятилетнем возрасте он перенес тяжелую форму ангины, осложнением которой стал пиелонефрит. В 1919 г. антибиотики еще не были открыты, поэтому лечение было долгим, тяжелым и рискованным. Десять месяцев Альберт провел в Детской католической больнице Нью-Йорка, мучимый не только постоянными физическими болями, но и своей «заброшенностью», а именно разлукой с семьей. Для борьбы с отчаянием и гневом из-за того, что родители «бросили» его в больницу, он использовал метод отвлечения и переключения на любимые занятия – игры и чтение. Но эти «симптоматические» средства помогали не всегда, и он изобрел, хотя и не осознавал этого в то время, «самый элегантный психотерапевтический метод» – диспутирование иррациональных убеждений (Ellis, p. 135). Вместо того чтобы упиваться своими чувствами: обидой, гневом, подавленностью – маленький Альберт оспаривал мысли, вызывающие эти чувства: «...Родители должны приходить ко мне чаще, и еще – позаботиться о том, чтобы меня навещали родственники и друзья! Ну разве не ужасно, что они не делают того, что должны! Это невыносимо! Они заслуживают наказания за такое отвратительное отношение ко мне! Бедный я, бедный!» – вертелось у него в голове (Ibid). Но спустя какое-то время он начал спра-

шивать себя: «А почему, собственно, того, что мне не нравится, не должно быть? Почему у меня должно быть столько же посетителей, сколько у других детей?.. Кто сказал, что родители должны приходить ко мне чаще?.. Что ужасного в том, что они поступают не так, как хочу я?.. И действительно ли я не смогу вынести этого?» (Ellis, p. 136) Оспаривание подобными вопросами своих требований и катастрофизаций довольно быстро избавляло его от болезненных чувств, помогая справляться с больничными трудностями, находить приятные занятия в отсутствии родителей и радоваться их приходу.

Позже, став психотерапевтом, он убедился в справедливости своей детской догадки о причине болезненных чувств. Отвлечение, переключение и другие подобные методы избавляют от страданий лишь временно, поскольку не затрагивают порождающую их основу – жесткие догматические требования. Формула невроза проста: «Того, что мне не нравится, НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ! А то, чего я хочу, что я ценю или считаю правильным, ДОЛЖНО БЫТЬ!» Но реальность не подчиняется требованиям человека, поэтому при столкновении с ее «строптивостью», а на самом деле ее законами, возникает противоречие между «должным» и «сущим», которое и вызывает злость, тревогу, отчаяние, вину, стыд – одним словом, невротические чувства. Отсюда вытекает второе правило Альберта Эллиса: если не хочешь страдать, перестань требовать от жизни, других и себя самого соответ-

ствовать твоим желаниям. Твои желания не правят миром.

Эти сделанные еще в детстве открытия помогли Эллису преодолеть собственные психологические проблемы, а до 20 лет он панически боялся публичных выступлений, общения с девушками, и выбирать свой путь в жизни независимо, ответственно и бесстрашно. Вот лишь несколько примеров жизненных выборов Альберта Эллиса. В 1942 г. он – дипломированный экономист – принял решение посвятить себя психологии и подал документы в магистратуру педагогического колледжа Колумбийского университета на отделение клинической психологии. Его не хотели принимать: разве может получиться психолог из экономиста?! Преодолев бюрократические барьеры, он все же добился своего и начал учиться психологии в одном из лучших университетов страны, где через год получил самые высокие экзаменационные оценки за всю историю колледжа, а в 1946-м – степень доктора психологии. В начале 1950-х Эллис отказался от должности главного психолога штата Нью-Джерси, то есть от блестящей карьеры и финансовой стабильности, в пользу частной практики: ведь он учился психологии для того, чтобы помогать конкретным людям, а исполнение чиновничьих обязанностей не оставляло для этого времени. Позже, убедившись в низкой эффективности психоанализа, он отказался от него и начал создавать собственный психотерапевтический метод. В течение двух лет, с 1953-го по 1955-й, Эллис настойчиво выявлял требования своих клиентов к жиз-

ни, другим людям, Богу и, конечно, себе самим и давал им домашние задания по их оспариванию. Благодаря этому он «научился ясно видеть долженствования, и это был первый год – 1955–1956, когда я начал использовать РЭПТ» (Ellis, p. 362). Так «элегантное решение», интуитивно найденное и апробированное им в детстве, превратилось в один из самых эффективных психотерапевтических методов, позволивших обрести душевное спокойствие, уверенность в себе и независимость миллионам людей во всем мире. Третье правило Альберта Эллиса гласит: если тебе не нравится что-либо в собственной жизни или в окружающем мире и ты хочешь изменения этих обстоятельств – действуй (вместо того чтобы расстраиваться из-за того, что «все не так, как должно быть»)! Мир меняют дела, а не требования.

Принципы РЭПТ помогали Альберту Эллису в течение всей его долгой жизни достойно преодолевать множество испытаний, последним из которых стало предательство. В 1959 г. Эллис основал в Нью-Йорке Институт Рациональной терапии, который впоследствии получил широкую известность и имя своего создателя. Находившийся в старинном особняке Верхнего Манхэттена Институт Альберта Эллиса был любимым местом нью-йоркцев и психологов всего мира: здесь проходили личную терапию, посещали разные группы, учились РЭПТ, по пятницам Эллис проводил свои знаменитые психологические встречи, 2006 г. здесь училась и я.

В 2004 году грянула беда: воспользовавшись тяжелой и за-

тяжной болезнью А. Эллиса, три члена попечительского совета Института, давно стремившиеся захватить власть, – М. Броудер, К. Дойл и Дж. Мак Мэн сместили Эллиса с поста президента, запретили ему выступать в Институте с публичными и профессиональными лекциями и воркшопами. Ему пришлось проводить свои Встречи по пятницам (а он проводил их 40 лет) в арендованном помещении. Попечительский совет (тремя голосами против двух) потребовал от Эллиса вернуть все деньги, которые Институт платил за его лечение в течение 40 лет, при том что с 1959 г. он пожертвовал Институту миллионы долларов – фактически все, что зарабатывал, не говоря уже о том, что в течение многих лет своей деятельностью поддерживал его репутацию и научный статус. Ситуация усугублялась и тем, что на сайте Института размещалась клеветническая информация об Эллисе, и широкая публика не имела сколько-нибудь объективного представления о происходящем.

Девяностолетний Эллис, перенесший несколько тяжелых операций, мужественно встретил этот удар: он «бесстрашно сражался против этой хищной клики» (Ellis, p. 551), противопоставляя лжи правду, мобилизуя своих сторонников, отстаивая свои интересы в суде Нью-Йорка. «Мы с Дэбби (Дэбби Иоффе, жена А. Эллиса. – *E. P.*) продолжаем бороться, пока у нас есть хоть какие-то деньги, – писал он в то время, – продолжаем утверждать принципы РЭПТ. <...> Придерживаясь принципов безусловного принятия себя, других людей

и жизни, мы сможем, надеюсь, вдохновить и других следовать им. Это не сделает мир и людей совершенными, но, думаю, очень поможет» (Ellis, p. 553).

В марте 2006 г. Эллис одержал полную и безоговорочную победу: суд Нью-Йорка постановил вернуть ему его Институт и его Метод.

Четвертое правило Альберта Эллиса гласит: в любых обстоятельствах делай то, что зависит от тебя (то, что считаешь правильным и важным), это – твоя ответственность, остальное – не твое (от тебя не зависит).

Именно такой независимости, позволяющей противостоять трудностям, принимать неизбежное, действовать гибко и умно, ориентируясь не на догмы, а на реальность и собственные цели, и учит книга, которую вы, уважаемый читатель, держите сейчас в руках.

*Елена Ромек, доктор философских наук,  
РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ*

### **Литература:**

Ellis A. All out! An Autobiography. Prometheus Books, NY, 2010.

# Предисловие

*Людей больше беспокоят не сами события, а то,  
как они воспринимают их.*

*Эпиктет,  
I Век н. э.*

Если вы читаете эту книгу, значит, или для вас, или для кого-то из ваших близких возникновение гнева создает проблемы и вы надеетесь найти здесь ответы, которые помогут с этим справиться.

Авторы книг-самоучителей по психологии обычно стремятся развеять привычные представления о какой-либо психологической проблеме, стараясь выразить свою точку зрения в одной книге: они предлагают стратегии преодоления этой проблемы на основе собственных знаний об успешных способах избавления от нее. В лучших из этих книг обобщаются полученные в научных трудах знания, которые формулируются понятным для широкого круга читателей языком. Авторам данной книги удалось сделать это невероятно профессионально.

Доктор Альберт Эллис является всемирно известным авторитетом в области психотерапии, автором книг по саморазвитию. Он считал важным рассказывать людям о методах и ресурсах, которые помогут им стать психотерапевтами для самих себя. Эта книга – итог трудов всей его жизни, на-

правленных на то, чтобы помочь людям самостоятельно меняться. Мне выпала честь работать с Альбертом с 1975 года и вплоть до его ухода из жизни в 2007-м. Он умел вдохновлять и полностью изменил представления людей о психотерапии. Вместе с Альбертом мы подготовили тысячи психотерапевтов по всему миру.

Чип Тафрейт присоединился к нашим исследованиям в Институте Альберта Эллиса в 1995 году. Со временем он стал мировым лидером в исследовании гнева и нахождении способов управления им. Совместно с ним мы подготовили множество научных работ и создали книгу для профессионалов, а также разработали два психологических теста для измерения гнева как источника психологического дискомфорта. Как его бывший руководитель я горжусь тем, насколько успешно развивалась его карьера, а также его соавторством с Альбертом при написании этой книги. Благодаря личному знакомству с каждым из них я абсолютно уверен, что они – именно те авторы, которым и следовало создать книгу об управлении гневом.

Доктора Эллис и Тафрейт столкнулись с рядом проблем, когда решили написать этот самоучитель. Как ни удивительно, науке известно о гневe гораздо меньше, чем обо всех остальных эмоциональных проблемах, поскольку научных исследований, посвященных этому чувству, значительно меньше в сравнении с другими негативными эмоциями.

Из-за подобного положения дел в научных исследованиях

люди, включая и психотерапевтов, зачастую создают множество мифов. Многие, которым близка проблема управления гневом, не просто заблуждаются, а еще и усугубляют ее. Точно так же попадаются и психотерапевты, которые проводят терапию, основываясь на этих мифах.

Как известно, если помимо гнева у вас есть какая-то фундаментальная психологическая проблема, причиняющая вам страдания, то она будет усугубляться и хуже поддаваться лечению. Эта книга поможет вам, даже если агрессия не самая большая ваша проблема.

Терапия, разработанная Эллисом и Тафрейтом, основана на принципах, известных еще два тысячелетия назад. Основные положения, сформулированные в рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), восходят ко многим древнегреческим и древнеримским воззрениям античных философов, в особенности тех, кого именовали стоиками. Самая древняя и, возможно, оказавшая наиболее мощное воздействие на умы книга на эту тему («О гневе») была создана римским философом-стоиком Сенекой, который жил более двух тысяч лет назад и был наставником императора Нерона. Во введении к этому древнему труду сформулирована его основная идея:

*«Мы здесь сталкиваемся с самой отвратительной, жестокой, опасной и трудноизлечимой из всех страстей; самой мерзкой и недостойной, однако при этом и смехотвор-*

*ной; а покорить это чудовище – значит в значительной степени добиться многого для укрепления рода человеческого.*

*Цель моя – показать всю жестокость гнева, который не только изливает свою ярость на человека тут и там, но и в клочья разрывает целые народы».*

Доктора Эллис и Тафрейт помогут читателям справиться со своим деструктивным чувством гнева, покажут путь к установлению спокойных взаимоотношений с людьми.

Итак, эта книга начинается с описания принципов управления гневом, которые возникли более двух тысяч лет назад. Однако современные психотерапевты не уделяли должного внимания труду Сенеки или вовсе забыли о нем. Эллис и Тафрейт соединили эти древние принципы с лучшими достижениями современной науки и психотерапии, направленными на контроль над гневом.

То небольшое, что науке уже известно о гневе как об эмоции, наводит на мысль, что с этой проблемой сложно справиться. Ведь это единственная отрицательная эмоция, от которой люди не сильно стремятся избавиться. Когда же они действительно решают преодолеть свой гнев, их мотивация к изменениям слабее и менее устойчива, чем желание изменить другие негативные эмоции.

Никто не хочет оставаться в депрессии, беспокоиться, ощущать отвращение или вину, но люди зачастую не хотят переставать сердиться. И в этом заключается очень суще-

ственное отличие гнева от остальных эмоций, которые беспокоят людей. Данная книга поможет читателям осознать отрицательные последствия своей агрессии и признать, насколько она препятствует достижению целей и отравляет взаимоотношения.

Еще одно принципиально важное отличие гнева от других эмоций создает так называемый парадокс сердитого человека. Когда мы впадаем в депрессию, испытываем вину, стыд или беспокойство, то обычно переживаем из-за своих поступков или каких-то собственных качеств, которые, по нашему мнению, и привели к возникновению неприятных эмоций. И поэтому мы стремимся измениться. А вот гнев обычно представляет собой экстернализацию, направляя наши чувства вовне: мы бы не сердились, если бы окружающие не совершали глупостей. Если мы считаем, что источники нашего гнева находятся вокруг нас, то справиться с ним мы сможем, только если окружающие нас люди изменятся. Если же внешняя причина, которая спровоцировала агрессию, сохранится, то мы так и останемся в ее власти.

Но другой человек, который вел себя по-дурацки и тем самым вывел нас из себя, он ведь не прочтет эту книгу и будет продолжать безобразничать. И меняться, скорее всего, не захочет. Эта книга поможет научиться совершать выбор в отношении собственных эмоций, чтобы более адекватно реагировать на сложных людей, которые раньше выводили нас из себя. Так можно приучить себя быть более разумными

при общении с окружающими и столкновении с повседневными неурядицами.

Эта работа Эллиса и Тафрейта вдохновила меня и в профессиональном, и в личном плане. Они многому научили меня в сфере контроля над гневом. Я убежден, что данная книга будет полезна и для вас: следуя традициям, начало которым положил Сенека, и взяв на вооружение принципы и приемы, о которых пойдет здесь речь, вы сможете обрести умиротворение в жизни.

*Рэймонд Ф. ДиДжузеппе,  
доктор наук  
Сентябрь 2015 года*

# Введение

Можете ли вы спокойно справиться с собственным гневом?

Чтобы убедиться, насколько разрушителен гнев, не придется долго искать пример. Просто включите телевизор или почитайте газету – и вы, без сомнения, заметите, что гнев играет огромную роль во всякого рода жестокостях, больших и малых. Он может также оказать разрушительное воздействие на вашу собственную жизнь. Если ничего не предпринять, это чувство способно разрушить самые близкие взаимоотношения и подорвать ваше физическое и духовное здоровье.

Похоже, один из величайших парадоксов психотерапии заключается в том, что хотя гнев является одной из самых разрушительных эмоций, именно он больше всего сбивает людей с толку, и как раз по отношению к нему что-то предпринимается в последнюю очередь.

Множество книг и журналов дают нам советы, как справиться с гневом, но ни один из этих советов толком не помогает. А сколько здесь противоречий! Некоторые рекомендуют занять пассивную позицию и не оказывать сопротивления, если по отношению к вам проявляют жестокость. Считается, что так вы демонстрируете, что можете держать себя в руках. Но пассивная реакция на гнев часто только укрепляет несправедливое отношение к вам – и жестокости только

прибавляется.

В других книгах на эту тему вас решительно подталкивают к тому, чтобы полностью дать волю своему гневу. Будьте с окружающими пожестче. Пусть поберегутся. Честно выплесните все наружу. Это покажет вашим оппонентам, кто в доме хозяин!

Может быть, и так. Но любовь порождает любовь, а ярость вызывает похожую ответную реакцию. Вот просто попробуйте – и вы убедитесь в этом сами!

Поскольку оба эти подхода приводят к сомнительным результатам, то в чем же решение? Поплотнее закупорить внутри свой гнев или свободно выплеснуть его? Вот в чем вопрос!

Где решение? Эпиктет, мудрейший философ-стоик, две тысячи лет тому назад заметил, что это лишь ваше решение – слишком бурно реагировать на несправедливое отношение окружающих. Но вы вовсе не обязаны так поступать и можете отреагировать совсем иначе. В этом заключается одна из основных мыслей рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), которая опирается на древнюю мудрость некоторых философов Азии и Европы в сочетании с самыми современными психотерапевтическими методами. Вы можете использовать методы РЭПТ, чтобы в значительной мере ослабить свои негативные реакции на происходящее, которые сбивают вас с толку, и начать жить, не впадая в истерику при столкновении с окружающим миром, зачастую

сложным и несправедливым.

Можете ли вы сделать это сами? Да, безусловно, вы способны добиться существенных изменений в том, как вы живете со своим гневом и как им управляете. Хорошая новость заключается в том, что, приложив некоторые усилия, вы в состоянии преодолеть собственные всплески агрессии и ярости. Оба автора этой книги посвятили значительную часть своей профессиональной жизни тому, чтобы понять людей, которые страдают от собственного гнева, и помочь им. А теперь мы готовы поделиться с вами своими методами, которые, как мы выяснили, оказались эффективны для многих наших клиентов, обратившихся к нам за помощью.

С момента публикации первого издания этой книги прошло более сорока лет, и мы узнали о множестве примеров того, как люди, использующие принципы РЭПТ, успешно преодолели свои проблемы, связанные с гневом. Хотя в этой книге появились новые главы, а в текст были внесены некоторые изменения, отражающие новейшие достижения в области контроля над гневом, многие основные принципы, о которых шла речь в первом издании, в наши дни остаются такими же актуальными. И вот снова в этом обновленном издании книги я, Альберт Эллис, и мой талантливый соавтор доктор Реймонд Чип Тафрейт объясним вам, как именно вы создаете свою собственную философию гнева, осознанно или бессознательно следуя склонному к абсолютным обобщениям диктаторскому стилю мышления. Мы проде-

монстрируем вам, как, изменяя собственные мысли, чувства и поведение, затуманенные яростью, вы сумеете свести гнев на нет и станете счастливее, добиваясь больших успехов в жизни.

# Глава 1

## Как дорого нам обходится гнев<sup>1</sup>

Возможно, вы читаете эту книгу из-за того, что у вас или у кого-то из ваших близких трудности с гневом. Прежде чем мы начнем избавление вас и ваших любимых людей от агрессии, давайте вкратце обсудим, какую высокую цену нам приходится за нее платить.

Зачем вам и вашим близким отказываться от искреннего и откровенного проявления чувств? Ведь нет закона, который бы четко запрещал вам так поступать. Однако существует несколько важных причин, по которым лучше этого не делать.

---

<sup>1</sup> Список литературы к данной книге см. по ссылке: <https://clck.ru/NL4dK>

# Гнев разрушает межличностные взаимоотношения

Вред, который гнев наносит личным взаимоотношениям, – это одно из самых распространенных и, возможно, худших его последствий. Обычно от него страдают самые близкие и дорогие вам отношения. Вы, возможно, убеждены, как и многие люди, что гнев обычно направлен на тех, кого мы не любим. Неправда! Несколько психологических исследований убеждают нас в том, что это не так: чаще всего мы сердимся на тех, кого хорошо знаем. Наиболее вероятной мишенью нашего гнева будут муж или жена, дети, коллеги по работе и друзья. Вот примеры, которые это подтверждают.

*Джефффу было уже далеко за пятьдесят, когда он обратился за психологической помощью, страдая от своего взрывного характера. Он был в разводе, и у него было двое взрослых детей. Он рассказал, что жену замучили его вспышки ярости, поэтому несколько лет назад она с ним развелась. Хотя он поддерживал контакт со своими детьми, отношения у них напряженные. Однажды в гостях у дочери он повздорил с зятем: они так поругались, что Джеффф ударил его кулаком. С того момента дети отказались иметь с ним дело. Оглядываясь на прошлое, Джеффф с сожалением осознал, что его агрессия сыграла не послед-*

ную роль в практически полной потере близких отношений с родными.

Нэнси обратилась за помощью, когда ей было двадцать шесть. К тому моменту они жили вместе с ее бойфрендом Фредом уже около двух лет и собирались пожениться. Но Нэнси постоянно находила причину, чтобы злиться на Фреда, что портило их отношения. Она рассказала, как мучилась ревностью и впадала в ярость оттого, что Фред работал вместе с другими женщинами, и жаловалась, что он не уделяет ей должного внимания. Хотя у нее не было доказательств того, что он влюблен в кого-то из своих сослуживиц, Нэнси постоянно выискивала, в чем бы его упрекнуть. Периодически она обвиняла его во всех смертных грехах, иногда кричала и со злостью раскидывала вещи в доме. В конце концов Фреду надоели эти вспышки ярости, он разорвал помолвку и уехал от нее.

Эти два примера – крайние проявления гнева, но вообще-то это не такая уж редкость. Такие люди, как Джефф, часто сваливают вину на окружающих, когда их отношения складываются не лучшим образом. Они не идут на компромисс и не готовы приспособливаться, если возникают разногласия. И лишь когда отношения начинают трещать по швам, они отчасти принимают на себя ответственность за то, что поддаются гневу, понимая, какую высокую цену платят за него. В большинстве случаев они не осознают, что их агрес-

сия и вспышки ярости лишили их друзей и помешали взаимодействовать с другими людьми, пока не станет слишком поздно!

У Нэнси все было по-другому. Разрыва значимых для нее близких отношений оказалось достаточно, чтобы осознать, что всему виной ее неумение контролировать собственный гнев. Но поначалу она обрушила все негодование на своего жениха. Нэнси считала, что поскольку она страдала и злилась, значит, Фред был в чем-то виноват. Улучшений не наступило до тех пор, пока она не взяла на себя ответственность за то, что не смогла контролировать собственные эмоции.

Задумайтесь о собственной жизни. Может быть, гнев разрушил какие-то важные для вас отношения? Возможно, вы считаете окружающих виноватыми в том, что чувствуете? Если вы и дальше будете так себя вести, что станет с вами через несколько лет? Видимо, для вас будет лучше отказаться от гнева, стать более терпимыми и гибкими в близких взаимоотношениях. Это пойдет вам на пользу: в ближайшем и в отдаленном будущем.

# **Гнев мешает взаимоотношениям на работе**

Давайте откровенно признаемся, что карьера часто доставляет нам большие огорчения. Требовательные начальники, завистливые коллеги, неприятные клиенты, жесткие сроки сдачи работы, в которые нужно уложиться, всякого рода несправедливости – вытерпеть все это нелегко. Но ваш гнев по поводу всяческих неурядиц может расстроить вас еще больше. Поначалу это испортит взаимоотношения с людьми на работе и помешает вам добиться успеха, затем помешает вам сконцентрироваться на главном и качественно выполнять свою работу.

Хорошие взаимоотношения с другими людьми помогут вам добиться успеха на работе и качественно выполнять свои обязанности. Коллегам и начальникам будет некомфортно работать с вами, если вы периодически выходите из себя. Вас будут считать сложным человеком и станут с нетерпением ждать, когда же вы уйдете. В Центре творческого лидерства Северной Каролины было проведено исследование, в результате которого выяснилось, что неспособность некоторых руководителей справиться с собственным гневом стала решающим фактором, в силу которого они не получали продвижения по службе, были уволены или вынуждены уйти на пенсию.

И это касается не только руководителей! Враждебность может стать для вас серьезной помехой в самых разнообразных рабочих ситуациях и на разных уровнях карьерной лестницы. Давайте рассмотрим два следующих примера.

*Джерри, рабочий-строитель, обратился за психотерапевтической помощью, потому что опасался, что из-за своих вспышек раздражения может потерять работу. Он был физически в состоянии выполнять свои обязанности, но был невысокого роста. Коллеги постоянно дразнили его, называя коротышкой. В ответ на эти оскорбления он впадал в ярость, из-за чего его донимали еще больше. Однажды его терпение лопнуло, и он так разозлился, что пригрозил убить одного из своих коллег. Джерри запретили появляться на работе на какое-то время со словами, что если он еще раз выйдет из себя, то его уволят.*

К счастью, Джерри применил приемы РЭПТ, чтобы сначала ослабить чувство своего гнева, а потом сумел более эффективно реагировать на насмешки сослуживцев. Давайте рассмотрим другой случай.

*Говард был владельцем небольшой бухгалтерской фирмы. Весь штат сотрудников состоял из него самого и его ассистента-администратора. Говард переживал из-за того, что дела шли не очень хорошо. В особенности потому, что*

*за последний год от него ушли пять ассистентов. Важная работа не выполнялась, и ему постоянно приходилось заново обучать очередного устроившегося к нему сотрудника. Говард бурно реагировал на любые неприятности, повышал голос, бил кулаком по столу и даже несколько раз разбивал телефоны. Он полагал, что имеет право злиться, потому что это его бизнес и он платит сотруднику зарплату. Несколько РЭПТ-консультаций помогли ему осознать, что люди уходили от него именно из-за этих приступов ярости и что в результате из-за этого он терял деньги.*

В обоих случаях злость и вспышки ярости были разрушительны для важных взаимоотношений на работе. Джерри нужна была поддержка коллег и начальников, чтобы сохранить работу и продвигаться вверх по карьерной лестнице. А заблуждение Говарда заключалось в его уверенности в том, что все будут мириться с его вспышками гнева лишь потому, что он начальник.

Суметь справиться со своими чувствами на работе, несмотря на неизбежные неприятности, часто принципиально важно для построения успешной карьеры. Вам может быть приятно выпустить пар, но вряд ли ваши партнеры по бизнесу или коллеги с этим согласятся!

А еще гнев выкачивает из вас энергию и отвлекает от работы. Как? Когда вы во власти негатива, то не можете отключиться от какой-то «несправедливости», снова и снова про-

кручивая ее в голове. Или вас преследуют навязчивые мысли о том, как отомстить коллеге либо начальнику. Вы начинаете слегка саботировать работу, отказываетесь выполнять разумные инструкции или даже отступаете в сторону, чтобы навредить работе другого человека.

Помогут ли вам конструктивно разрешать конфликты и хорошо работать эти навязчивые мысли о «несправедливом» человеке, кровожадные замыслы или вынашивание планов мести? Да никак не помогут! Вашу ярость со временем обязательно заметят окружающие. Давайте рассмотрим ситуацию, которая произошла с Джейн.

*Джейн обратилась за психотерапевтической помощью, потому что не могла отключиться от навязчивых мыслей о том, что ее не повысили. Она проработала в компании уже пять лет и считала, что заслуживает назначения на должность менеджера. Когда этого не произошло, она расстроилась и разозлилась. Чем больше она об этом размышляла, тем больше ее охватывал гнев. Хотя от начальника она свое раздражение скрывала, качество ее работы ухудшилось, и она плохо подготовила несколько проектов. Таек прошел, месяц, а потом начальник вызвал ее к себе и сказал, что обеспокоен тем, что с ней происходит. При этом он откровенно сообщил ей, что не назначил ее на более высокую должность из-за проблем с бюджетом, а не потому, что она плохо работала. Он заверил ее, что она первая в спис-*

*ке кандидатов на повышение, но если она не станет снова работать так же эффективно, как раньше, в фирме подыщут другого сотрудника на это место.*

Джейн столько времени и сил потратила на молчаливую злость на своего начальника, что так и не обдумала всерьез причины того, почему ее не повысили. А подобное поведение снизило вероятность самого повышения. И вот результат: она практически угробила свои шансы на продвижение по службе.

Конечно, иногда на работе с вами поступают несправедливо, и это неприятно. Но злобно или импульсивно «уходя от этой ситуации», вы укрепляете людей в мысли о том, что вы не в состоянии справиться с эмоциями и снова выйдете из себя в сложной ситуации. Гораздо эффективнее умерить свой гнев и изо всех сил постараться исправить положение. Если не получится, вы можете, не впадая в ярость, сделать следующий шаг и поискать более благоприятную для вас рабочую обстановку.

## **Гнев усугубляет и без того сложные ситуации**

Несмотря на все вышесказанное, давайте спросим себя: разве гнев не приносит ничего хорошего? Разве он не помогает иногда выстоять в сложных ситуациях? Разве он не придает сил и не облегчает контроль за ситуацией, если кто-то на вас нападает? Разве не нужно выражать свои эмоции, чтобы постоять за себя и обозначить свою позицию? Хорошие вопросы. Психологические исследования еще не дали убедительных результатов по поводу того, помогает ли гнев справиться со сложными ситуациями или мешает это сделать. В сущности, мало кто из исследователей уделял внимание этому вопросу. Тем не менее многие люди, в том числе психотерапевты и авторы исследований, пришли к следующему выводу: вы можете позволить себе злиться, столкнувшись с несправедливостью.

Несколько иной точки зрения придерживались некоторые философы Азии, Античной Греции и Древнего Рима. В одном из самых ранних трудов философ-стоик Сенека называл гнев «самым отвратительным и яростным из всех чувств». По наблюдениям стоиков, он затуманивает разум человека, мешая ему рассуждать здраво.

Множество клиентов, которые обратились к нам, чтобы разобраться с проблемой гнева, были вполне разумны-

ми людьми, которые умели справляться с конфликтами и преодолевать трудности (если только не впадали в ярость). Успокоившись, они могли спокойно решить, как лучше поступить в ситуациях, которые причиняли им беспокойство.

Постарайтесь вспомнить, когда вы в последний раз злились. На чем вы сконцентрировали тогда свое внимание и как себя вели? Были ли вы в состоянии разумно планировать свои действия? Сумели ли обдумать все возможные варианты действий или нет? Вы приняли наилучшее решение? Если вы похожи на большинство людей, вам предстоит убедиться, что вы вряд ли в состоянии мыслить и вести себя наилучшим образом, когда вас охватывает ярость.

А еще понаблюдайте за тем, как ведут себя другие люди, когда сердятся. Посмотрите на их родных, друзей и коллег или просто включите телевизор. В выпусках новостей и в ток-шоу вы увидите много подобных примеров. Какое впечатление производят люди, потерявшие контроль над собой во время сложного интервью? Помогает ли гнев логично и разумно донести свою точку зрения всем, кто участвует в дебатах?

Однако вы можете спросить, как же быть в тех случаях, когда человек противостоит какому-то нарушению закона или несправедливости? Как насчет борьбы за полномасштабные социальные изменения, например борьбы за равноправие? Разве не уместно злиться в подобных ситуациях? Разве это не помогает?

Хотя в некоторых подобных ситуациях гнев может быть уместен, от него редко бывает настоящая польза. Такие видные общественные деятели, как Мартин Лютер Кинг, Махатма Ганди и другие, со всей силой и страстью добивались своих целей. Но они были чрезвычайно дисциплинированными людьми и действовали с ясной головой. Они многого сумели достичь, поскольку в основном полагались на разум, а не отдавались чувствам.

Все мы иногда с чем-то боремся. Жизнь трудна и заставляет нас напрягаться изо всех сил. Но хотя гнев – это естественное чувство, вряд ли он приносит большую пользу при решении проблем. Подумайте об этом и решите, будет ли вам прок от этого или он принесет одни страдания.

# Гнев провоцирует ответную агрессию

Еще одна причина, по которой следует обуздать гнев, заключается в том, что он легко провоцирует ответную агрессию. Вам доводилось быть свидетелем насилия в собственной семье? На экране телевизора или в выпуске новостей? Разве американская культура не самая агрессивная из всех современных индустриализованных стран?

По данным Министерства юстиции США, каждые семнадцать секунд в Соединенных Штатах совершается преступление, связанное с насилием. Особенно часто проявления жестокости встречаются среди американских подростков. Убийства являются второй по распространенности причиной смертности среди пятнадцатилетних подростков, таким образом, насилие одного человека по отношению к другому является одной из актуальных общественных проблем, касающихся здоровья граждан.

Это касается и семейного насилия. Есть данные о том, что в Соединенных Штатах около полутора миллиона женщин ежегодно погибают от рук мужей и партнеров в гражданском браке. Приблизительно 40 % всех женщин, погибающих в этой стране ежегодно, становятся жертвами своих мужей. Никто не утверждает, что сами женщины никогда не ведут себя агрессивно. Растущее число результатов исследований за последние годы демонстрирует, что гораздо чаще

женщины проявляют агрессию в отношении мужчин, а не наоборот. Но давайте будем крайне осторожны с подобными сравнениями, поскольку, когда насилие совершает мужчина по отношению к женщине, это приводит к гораздо более серьезным последствиям.

Также от семейного насилия зачастую страдают дети. В соответствии с докладом правительственной комиссии, в Соединенных Штатах приблизительно 140 тысяч детей в год получают серьезные травмы и увечья в результате домашнего насилия. Как минимум две тысячи детей в год (более пяти – ежедневно) погибают от рук собственных родителей или опекунов.

Хотя гнев сам по себе не приводит к агрессии, тем не менее часто происходит именно так. Исследователь Джеймс Эврил считает: «Гнев напоминает архитекторский проект: сам по себе проект здания не заменяет его постройки, но помогает ее выполнить».

По следующим двум признакам можно понять, до какой степени гнев способен провоцировать агрессию.

*Рич женат, ему тридцать семь лет, и он начал проходить курс психотерапии после того, как его арестовали за агрессивное поведение и нанесение побоев. Его жена уже давно жаловалась на его агрессивное воздержание и настояла, чтобы муж обратился, за помощью к психотерапевту, после одной ситуации. Когда один водитель подрезал Рича на*

*светофоре, почти спровоцировав ДТП, тот впал в такую ярость, что гнался за этим водителем до следующего светофора. Потом Рич выскочил из машины и вступил с водителем в яростную перебранку, после чего ударил его кулаком по лицу и ушел. Полиция задержала мужчину, поскольку свидетель назвал номера его машины. Во время курса терапии Рич признался, что по меньшей мере раз в месяц выходил из себя и устраивал перебранки с другими водителями. Драки случались и раньше, но арестовали его впервые.*

*Ширли было немного за тридцать, когда она обратилась за помощью к психотерапевту из-за того, что постоянно срывалась и кричала на своих троих детей. Она рассказала, что дети постоянно действовали ей на нервы, а помощи от мужа было не дожидаться. Женщину раздражало, что у нее не оставалось ни одной свободной минуты на себя. Вспышки ярости становились все сильнее, она даже ломала вещи в доме. Ширли переживала, что наносит детям психологическую травму, боялась потерять контроль над собой и причинить им физические увечья.*

Многие люди, такие как Рич и Ширли, обращаются за помощью, потому что гнев провоцирует их на агрессивные поступки. Из-за агрессии у людей разрушаются отношения, они теряют работу, наносят другим физические увечья, портят вещи, попадают под суд, привлекаются к ответственности, чувствуют себя виноватыми и мучаются от стыда.

Попробуйте вспомнить, когда в последний раз вы вели себя агрессивно. Вспомните, как вы что-то сломали, как кричали, визжали, толкались, били кого-то. Признайтесь честно, всему причиной был ваш гнев? Даже редкие проявления агрессивного поведения могут дорого вам обойтись. А если вы часто выходите из себя, будьте осторожны!

# **Гнев может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания**

Вы можете подумать: «У меня со здоровьем все в полном порядке, поэтому этот раздел меня не касается». Не будьте так самонадеянны! Почти пятьдесят лет научных исследований доказали связь хронического чувства гнева с развитием сердечно-сосудистых заболеваний. На сегодняшний день заболевания сердца являются основной причиной смерти американцев. Даже если ваша злость еще не привела к серьезным проблемам со здоровьем, ее разрушительные последствия могут уже на вас сказываться.

Чтобы понять, какое именно действие гнев оказывает на ваш организм, давайте снова подумаем о том, на какие цели он направлен и для чего нужен. Многие исследователи считают гнев системой эмоций, которые готовят к действию в условиях потенциальной угрозы и обеспечивают приток энергии, необходимой для того, чтобы справиться с конфликтом. В начале двадцатого века такая разновидность реакции на критическую ситуацию стала объектом исследования Уолтера Кэнона, который предложил следующий термин – реакция типа «бей-беги». Бежать необходимо, если испытываешь беспокойство и стремишься спастись от опасной ситуации. Вступают в драку, когда ощущают гнев и защищаются от какой-то угрозы.

Что происходит в вашем организме, когда вы сердитесь и у вас включается реакция экстренной самозащиты? Такие физические изменения, как повышение мышечного тонуса, частоты сердечных сокращений, ритма дыхания и метаболизма, помогают вашему телу подготовиться к действию. При этом в вашу кровеносную систему вбрасывается адреналин, а кровь приливает к самым крупным мышцам тела. Неудивительно, что людям хочется ударить тех, кто их спровоцировал, – сам организм готовится именно к этому.

Итак, получается, что с помощью гнева вы можете вступить в единоборство с тем, кто угрожает вашей жизни, или справиться с какой-то другой критической ситуацией. Но в нем мало проку, когда вы сталкиваетесь с мелкими ежедневными неурядицами. В сущности, если вы постоянно будете запускать в действие систему, генерирующую гнев, это может серьезно навредить вашему организму.

Роберт Сапольски, профессор, нейробиолог из Стэнфордского университета, объяснил, что именно изменяется в нашем организме, когда мы впадаем в ярость, и как это вредит сердечно-сосудистой системе. Резкие скачки артериального давления, которые сопровождают приступы гнева, увеличивают скорость кровотока по артериям. Подобные всплески движения крови по сосудам могут постепенно разрушать delicate внутреннюю поверхность артерий – и от этого на них образуются шрамы и рубцы. Как только этот слой сосудов травмируется, жирные кислоты, глюкоза и другие веще-

ства, содержащиеся в крови, начинают прилипать к постра-  
давшим стенкам сосудов. Со временем скопление таких ве-  
ществ способствует образованию тромбов, которые в целом  
снижают скорость кровотока. Это состояние называется ате-  
росклерозом. Если такое скопление вещества, также называ-  
емое атеросклеротическими бляшками, образуется на арте-  
риях, которые доставляют кровь к сердцу, появляется риск  
возникновения коронарной болезни сердца, ишемии мио-  
карда и ряда других серьезных кардиологических заболева-  
ний.

С начала 1960-х годов был проведен целый ряд серьезных  
исследований, в которых была продемонстрирована связь  
между чувством гнева и заболеваниями сердца. Не станем  
подробно останавливаться на этом. В целом можно выделить  
две категории подобных исследований. В рамках первых (из-  
вестных как междисциплинарные исследования) пациентов  
с кардиологическими заболеваниями просили давать отчет о  
том, как часто и насколько интенсивно они обычно пережи-  
вали чувство гнева. Затем их показатели сравнивали с реак-  
циями контрольной группы пациентов, которые не страдали  
от болезней сердца. В подавляющем большинстве этих ис-  
следований люди с сердечно-сосудистой патологией расска-  
зывали о гораздо более интенсивных переживаниях гнева по  
сравнению с теми, кто заболеваниями сердца не страдал. На-  
прашивается вывод, что у людей, которые часто злятся, су-  
ществует бо льшая вероятность развития сердечных заболе-

ваний.

В другой категории исследований было получено больше информации о причинно-следственных связях гнева и заболеваний сердца. В этих перспективных исследованиях, рассчитанных на более продолжительный отрезок времени, большую группу изначально здоровых людей попросили ответить на вопросы о том, насколько они склонны к гневу. Затем долгое время за ними наблюдали (около двадцати лет, в некоторых случаях даже дольше), а потом провели диагностику с целью выявить сердечно-сосудистые заболевания. Шкалы интенсивности гнева и враждебности изучали и соотносили с состоянием здоровья каждого из испытуемых. В большинстве исследований высокая степень враждебности прогнозировала развитие у этих людей атеросклероза в будущем.

Например, в одном исследовании 255 студентов медицинского факультета попросили заполнить опросник личного характера. На протяжении последующих двадцати пяти лет выяснилось, что у людей с высокими показателями враждебности в четыре или пять раз чаще возникали заболевания коронарных сосудов по сравнению с теми, у кого такие показатели были ниже. В похожем исследовании, проведенном с юристами, практически каждый пятый, набравший наиболее высокие показатели враждебности, к пятидесяти годам уже умер. Среди юристов, которые продемонстрировали самые низкие показатели, к этому возрасту умирал лишь один

из двадцати пяти.

Итак, как часто вы чувствуете злость? Существует ли у вас риск возникновения высокого давления или даже сердечно-го приступа? Если вы хронически испытываете чувство гнева, то это может увеличивать риск возникновения серьезных заболеваний в старшем возрасте. В следующий раз, когда вы рассердитесь, постарайтесь отдавать себе отчет по поводу своих ощущений и почувствовать те физиологические изменения, которые происходят в вашем теле. Вспомните, что эти физические реакции, сопровождающие вашу злость, могут нанести вред, спровоцировать заболевание и даже привести к преждевременной смерти.

# Гнев и подавленное состояние

Многие печальные последствия гнева проявляются ярко, и их можно заметить. А другие могут быть менее очевидны, например серьезные эмоциональные личные переживания, такие как депрессия, чувство вины, неловкости, ощущение потери контроля над происходящим и отсутствие уверенности в общении с другими людьми. Вы испытываете эти чувства, когда вам сложно пережить неприятности и когда вы злитесь?

Как мы уже отмечали, яркие и частые приступы злости зачастую заканчиваются тем, что вы теряете работу и важные для вас отношения. Когда вы переживаете эти потери, то вполне можете расстроиться и еще больше впасть в депрессию. Гнев и депрессия часто накрывают вас одновременно. Например, вы можете в чем-то обвинять людей, сетовать на обстоятельства и от этого злиться, а еще можете винить в этом себя и впадать в депрессию. Так произошло со Стейси.

*Стейси за тридцать, у нее трое детей. Когда она обратилась за помощью к психотерапевту, то рассказала, как ей грустно и одиноко, и пожаловалась, что окружающие совсем ей не помогают. Она призналась, что ей не нравится быть домохозяйкой. Откровенно говоря, она злилась, потому что не смогла осуществить многие свои мечты. Ее муж*

*подолгу задерживался на работе, а быть с ней ему, похоже, было неинтересно. Родители Стейси, которые жили неподалеку, предпочитали проводить время с другой своей дочкой и ее семьей. Кроме того, у Стейси было мало близких друзей.*

Случай со Стейси был интересен тем, что основная ее проблема имела больше отношения к гневу, чем к депрессии. Из-за того, что она была подавлена и вела себя враждебно, окружающим было с ней трудно. Временами она винила других людей в том, что ей так плохо, например мужа, детей и своих родных. А потом ее охватывал страшный гнев. Стейси изо всех сил стремилась к близким отношениям с другими людьми, но ее злоба отталкивала окружающих.

Иногда Стейси считала, что она сама виновата в том, что осталась одна, что у нее нет друзей и не реализовались жизненные планы, а потом грустила и огорчалась. Поэтому Стейси металась между гневом и подавленным состоянием. К сожалению, ни одно из этих чувств не помогало ей построить ту жизнь, к которой она стремилась. Честно говоря, впадая в ярость, она еще сильнее разрушала связи с окружающими, из-за чего еще больше горевала и огорчалась.

Если вас огорчает собственный гнев, вам может захотеться разрушить связь этих двух чувств, избавиться от злости и того, что мешает вам жить.

Как и при депрессии, бывает так, что после вспышек гнев-

ва у вас может возникнуть чувство вины и неловкости. А от этого вам станет еще более стыдно за то, что вы сказали или сделали, когда разозлились, за то, что так унизили себя. Поэтому вы станете избегать тех, кого огорчили. Так произошло с Бобом.

*Боб очень натерпелся от своего неуравновешенного характера. В супермаркете он ввязывался в перепалку с менеджером из-за цен на некоторые продукты. Поскольку менеджер был моложе его, Боб был убежден, что тот должен разговаривать с ним более уважительно. Когда этого не случилось, он моментально вышел из себя. После того как мужчина стал обзывать менеджера и угрожать ему, сотрудники магазина вызвали полицию. Боб еще больше разъярился, поэтому его пришлось задержать и надеть на него наручники. Хотя дело так и не дошло до суда, Боб перестал ходить в этот супермаркет и старался не общаться с теми, кто знал об инциденте, потому что ему было ужасно стыдно за свое поведение.*

Ситуация с Бобом, конечно, представляет собой крайний случай, но чувство вины и стыда за собственную несдержанность легко может рассорить вас с окружающими. И это будет постоянно разрушать ваши взаимоотношения с другими людьми, мешая вам развиваться.

Из-за злости вы можете потерять контроль над собой. Ко-

гда ваше сердце начинает бешено колотиться в груди, жар приливает к лицу, мысли путаются в голове, у вас подскакивает давление, происходит выброс адреналина в организме, и в таком состоянии вы редко можете вести себя разумно. Вам может быть трудно контролировать собственные действия. Из-за ярости вам будет некомфортно, и это станет для вас постоянным напоминанием о том, что вы не в состоянии должным образом реагировать на происходящие события.

Майку было двадцать девять лет, когда он обратился за помощью к психотерапевту, чтобы совладать со своим гневом. Он считал себя реактоголиком и рассказал о множестве случаев, когда срывался с катушек и вел себя агрессивно. С тех пор как он учился в старших классах школы, он терял друзей, однажды был арестован за нападение на другого человека и уволен с нескольких работ из-за вспышки агрессии. К тому моменту, когда Майк обратился за психотерапевтической помощью и стал получать лечение на основе РЭПТ, он уже три раза был женат, и у них с последней женой недавно родился сын. После рождения ребенка Майк понял, что хотел бы получить помощь, чтобы справиться с этой проблемой. Он хотел научиться лучше контролировать свои эмоции и заявил: «Я не хочу злиться в присутствии малыша».

Может быть вы, как и Майк, переживаете из-за того, что злитесь и выходите из себя? Боитесь ли вы однажды потерять контроль над собой и натворить бед? Если вы чувствуете, что не можете держать себя в руках, это означает, что пришло

время обратиться за помощью.

Из-за гнева вы можете чувствовать себя неуверенно при общении с другими людьми. Если из-за злости вы часто не добиваетесь желаемого, то вскоре можете засомневаться в правильности собственных суждений. Вы можете потерять уверенность в себе, поскольку опасаетесь внезапно повести себя агрессивно и в приступе гнева зайти слишком далеко. Можете засомневаться в том, как справляться с трудностями, с которыми сталкиваетесь ежедневно. Вам действительно полезно будет научиться управлять собственными эмоциями при возникновении каких-либо проблем.

Распрощаться с гневом вовсе не означает отказаться от того, о чем вы мечтаете и к чему стремитесь. Как раз наоборот! Сведя негатив на нет, вы сможете действовать уверенно и напористо, а это повысит ваши шансы добиться того, чего вы хотите в жизни.

Гнев часто приводит к плачевным последствиям и очень заметен для окружающих, но он может и мучить человека изнутри, заставляя его стыдиться себя, терять контроль над собой, чувствовать себя сбитым с толку и утратить уверенность в себе. А еще вы можете впасть в депрессию и чувствовать себя виноватым из-за того, что разозлились, понимая, к каким проблемам это привело. Три негативных чувства по цене одного!

## **Страдаете ли вы от последствий гнева?**

Узнаете ли вы себя в некоторых из приведенных примеров? Помогает ли вам гнев добиться того, к чему вы стремитесь? Не слишком ли высокую цену вы платите за роскошь разозлиться? Если вы еще не пережили все те утраты, о которых шла речь в приведенных примерах, имейте в виду, что чувство ярости не сразу наносит видимый вред. Часто это приводит к серьезным последствиям лишь через несколько лет. Если из-за гнева у вас возникли проблемы или вам это угрожает сейчас, не пришло ли время разобраться?

Меняться всегда трудно. Навыки и техники, о которых мы расскажем в этой книге, далеко не сразу решат ваши проблемы, вам придется постараться. Для этого нужно быть искренними, много тренироваться и постоянно сопротивляться своим стереотипам поведения, которые заставляют вас выходить из себя. А потом станет легче.

Сказав себе, что в вашей жизни теперь практически не осталось места для гнева, вы, возможно, примете одно из важнейших решений в своей жизни. Ну что, приступим?

## Глава 2

# Мифы про избавление от гнева

Без сомнения, вы уже наслушались «разумных» рассуждений по поводу того, как относиться к собственному гневу. Популярные журналы, телевизионные ток-шоу и радиопередачи каждый день советуют вам, как избавиться от злости и негодования. К сожалению, многие из этих вариантов просто не работают.

Если бы вы сейчас обратились к пяти разным психотерапевтам и спросили у них, как вам справиться с гневом, то, наверное, получили бы от них пять разных вариантов лечения. Некоторые «эксперты» сообщают, что гнев уходит корнями в ваше прошлое и единственный способ успешно с ним справиться – разбередить ваши старые раны и вспомнить все несправедливости, из-за которых вы стали таким взвинченным и злобным человеком. А другие скажут, что прошлое здесь ни при чем. И стоит вам поменять нынешнюю работу, отношения с людьми или избегать ситуаций, которые вас огорчают, – вот тогда вы станете счастливее, здоровее и добрее.

Существует и противоположная точка зрения по этому поводу. Некоторые профессионалы посоветуют затаить гнев в себе и по возможности избегать конфликтов с теми, кто

их провоцирует. Вы можете решить, что лучше выходить из неприятных ситуаций и не возвращаться в них, пока не возьмете себя в руки. Этой точке зрения противостоит другая, когда вас призывают открыто выражать свой гнев, как только вы его почувствуете, и говорить правду всем негодьям в лицо. А еще вы можете выпустить пар, если в полном одиночестве будете кричать, бить подушку или заниматься физкультурой.

По поводу гнева люди чаще всего заблуждаются. Почему? Потому что способы справиться с ним редко были объектами научных исследований. На эту тему психиатр Аллен Розенберг высказался так: «Гнев практически никогда не рассматривался в качестве отдельного объекта исследования... Поэтому ему не только не уделялось должного внимания при изучении человеческого характера, но это еще и создало целую массу неточных определений, заблуждений и упрощенческих теорий».

Вот пять самых распространенных мифов о том, как нужно относиться к чувству негодования и гнева. Чтобы разобраться с истинной природой этих чувств, давайте рассмотрим мифы и отнесемся к ним критически.

# **Миф № 1: если активно выражать свой гнев, вы станете меньше сердиться**

Мнение, что вы должны активно выражать свой гнев для того, чтобы меньше его испытывать, корнями уходит во фрейдизм. В соответствии с гидравлической моделью эмоций<sup>2</sup> Фрейда (и Вильгельма Райха) ваши негативные чувства со временем становятся интенсивнее, поэтому накапливается отрицательная энергия. Если вы не выплеснете накопившуюся злость, то впоследствии она проявится в качестве вспышек физического насилия, спровоцирует заболевания и эмоциональные расстройства. Психотерапевты, которые придерживаются этой теории, призывают вас освободиться от отрицательных эмоций и накопившегося напряжения. Если вы нарочно будете делать замечания неприятным людям или избавляться от негатива другими способами, предполагается, что это не даст вашей отрицательной энергии достичь критической отметки.

Этот миф порождает два существенных заблуждения: во-первых, выражать гнев – значит меньше вредить своему здо-

---

<sup>2</sup> Гидравлическая модель эмоций является частью теории инстинктов, разработанной З. Фрейдом и В. Райхом. Сам термин гидравлической модели эмоций был предложен и описан К. Лоренцом. – *Примеч. ред.*

ровью, во-вторых, если демонстрировать свое отчуждение, вы будете меньше сердиться.

Как мы уже упоминали в первой главе, существует множество подтверждений того, что постоянный гнев подвергает человека повышенному риску развития сердечно-сосудистых заболеваний. Но вот будут ли лучше себя чувствовать те, кто свободно выражает свои эмоции, по сравнению с теми, кто этого не делает?

Вот уж нет!

Доктор Аарон Сигман, психолог, исследователь проблемы гнева из Университета Мэриленда, считает, что выплескивание злости – это серьезный фактор риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Проявление гнева способно спровоцировать состояние внутреннего возбуждения, которое повреждает артерии. Исследования доктора Сигмана демонстрируют, что активное проявление агрессии наносит гораздо больший вред здоровью, чем ее сдерживание. Выплескивать все наружу крайне рискованно!

А как же насчет мифа о том, что люди, которые открыто выражают свой гнев, в меньшей степени ему подвержены? *Действительно ли* активное выражение негативных чувств – катарсис – их ослабляет? За последние шестьдесят лет ряд психологических экспериментов на эту тему убедительно доказал, что и вербальные, и физические проявления злости лишь *усугубляют*, а не снижают интенсивность и гнева, и насилия.

Если дать волю гневу, выражая его открыто или подспудно переживая, от этого он лишь усилится и окрепнет. Один мой коллега, работающий с клиентами, которые страдают от собственной агрессии, часто вспоминает старую шутку: «Извините, как попасть в концертный зал Карнеги Холл?» – «Репетировать, репетировать, репетировать!» А если вас интересует: «Как стать по-настоящему озлобленным человеком?», то правильным ответом будет: «Злиться, злиться, злиться!»

Если, давая волю злости, вы ее лишь укрепляете, отчего же так популярен миф, утверждающий обратное? Один из ответов на этот вопрос может быть связан с тем, как гнев устроен. Как мы уже упоминали в первой главе, чувство гнева – это система, которая готовит организм отреагировать на какую-то потенциальную угрозу. Когда возникают физиологические изменения, которыми управляет эта система, ваше тело настраивается на определенные действия и готово нанести ответный удар. У вас может даже возникнуть чувство некоторого облегчения оттого, что вы совершили некий акт насилия или кого-то отругали. Поскольку в момент выплескивания гнева вам стало хорошо, то, скорее всего, вы снова будете так себя вести, наивно полагая, что это правильно.

Еще одна причина живучести подобного мифа заключается в том, что большинство психотерапевтов искренне стремятся помочь своим пациентам чувствовать себя лучше и действовать эффективнее. Поскольку у клиентов возника-

ет ощущение временного облегчения после вспышки ярости, многие психотерапевты ошибочно считают, что приносят этим людям какую-то пользу, поощряя их гневливость. Выслушав рассказ такого человека о его приступе злости в ответ на очередную несправедливость, они считают, что если он будет открыто выражать такие чувства, то это будет и правильно, и справедливо. А советуя не стесняться в проявлении гнева, доказывают, что понимают своих пациентов, искренне заботятся о них.

Несмотря на очевидные факты, проявление чувства ярости все еще приветствуется и в некоторых направлениях психотерапии, и в нашей культуре в целом. Если вы все еще верите, что выплескивать негатив полезно и что это эффективная стратегия поведения, то лучше пересмотрите свою устаревшую точку зрения. Начните с подавления первого импульса сделать что-то в порыве гнева. В следующий раз постарайтесь сдержаться – и вы убедитесь, что в конце концов ваше беспокойство и озлобленность снизятся. А затем продолжайте читать эту книгу, чтобы не позволить себе втянуться в этот порочный замкнутый круг.

## **Миф № 2: ощутили гнев – возьмите тайм-аут**

Некоторые специалисты в области психиатрии и психологии, осознающие опасность и пагубные последствия проявления гнева, настоятельно рекомендуют постараться не попадать в ситуации, которые провоцируют у вас негатив. Это действие они называют «тайм-аут». Например, если вы вдруг разозлитесь на своих детей, то нужно отойти в сторону. Если вы закипаете от злости на работе – погуляйте и успокойтесь. Вроде бы неплохой совет? Вообще-то нет, у этого способа борьбы с чувством гнева есть свои недостатки. Давайте на примере двух людей разберем этот подход к решению проблемы.

*Фред постоянно переживал и злился на своих подружек. Хотя он никогда не поднимал на них руку, он кричал, и ломал вещи, когда выходил из себя. После разрыва отношений с несколькими женщинами Фред обратился за психологической помощью. Психотерапевт, который в тот момент его консультировал, посоветовал мужчине брать тайм-аут всякий раз, когда он разозлится. Фред попробовал вести себя таким образом, когда у него начались следующие отношения, и пару месяцев это вроде бы помогало. Но его новая подруга в конце концов тоже ушла от него. По ее мнению,*

*Фред отказывался с ней общаться, они редко обсуждали их отношения, если были недовольны друг другом, потому что он попросту сбегал от нее.*

*Марджори тоже использовала, стратегию тайм-аутов. В основном она применяла, ее на работе, когда ее выводили из себя требования, клиентов и начальства. Хотя она не допускала вспышек агрессивного поведения, ее способ ухода от проблем стали замечать окружающие и сочли женщину неуравновешенной. Начальство и коллеги старались не давать Марджори никаких важных поручений, опасаясь, что она с ними не справится. В конце концов она уволилась, и ее не стали удерживать, потому что менеджер не верил, что она сумеет выдержать стресс на работе.*

И Фред, и Марджори активно уходили от проблем. Фред старался не ввязываться ни в какие неприятные разговоры, но вместе с этим отказывался и от общения, которое было необходимо для поддержания прочных взаимоотношений. Марджори старалась уклоняться от всех ситуаций на работе, которые могли бы спровоцировать у нее чувство внутреннего раздражения, поэтому не справлялась как следует со своими обязанностями.

Проходит какое-то время – и уход от проблем приводит к плачевным результатам. Это происходит по двум причинам. Во-первых, вы уклоняетесь от решения важных для вас проблем. Когда вы уходите от неприятностей, они не рассеива-

ются сами по себе волшебным образом, а только усугубляются.

Во-вторых, когда вы стараетесь не испытывать каких-то чувств, это мешает вам научиться лучше с ними справляться. Задумайтесь об этом. Если вы избегаете ситуаций, которые вас огорчают, как вы поймете, что они собой представляют? У вас это не очень получится! Личностный рост возможен лишь при преодолении трудностей. Если вы не спрячетесь от проблем, а возьмете себя в руки и постараетесь решить их как-то иначе, то научитесь с ними справляться и в будущем будете действовать более эффективно.

Вы можете применять стратегию тайм-аута. На какое-то время выйти из ситуации и успокоиться может быть полезно, если вы опасаетесь причинить вред другим людям в приступе ярости. И если вы научитесь контролировать всплески своей агрессии, то на ранних этапах работы над собой это тоже может быть полезно. Но в качестве долговременной стратегии тайм-аут может помешать вам взять себя в руки и эффективно решать проблемы, а будет лишь поощрять ваше стремление уйти от них.

## **Миф № 3: гнев поможет вам добиться желаемого**

Возможно, как и многие другие люди, вы считаете, что гнев поможет вам получить то, чего вы хотите. Или что таким образом вы сможете противостоять неприятностям и несправедливости. Как мы уже говорили в первой главе, он совсем не помогает добиваться желаемого, а, скорее, мешает этому.

Вы считаете, что если не будете выражать свой гнев, то окружающие не станут вас слушать, не будут уважать или считаться с вами? Да, кто-то не будет, а кто-то, наоборот, даже склонится под вашим натиском. Муж, жена или дети могут уступить, лишь бы на них перестали сердиться. А коллеги могут попытаться заставить вас смягчиться. И что в этом плохого?

Вообще-то некоторые люди могут сделать то, чего вы добиваетесь, когда громко кричите или угрожаете им, в основном из-за того, что уступают постоянному психологическому давлению, которое от вас исходит. Со временем они станут вести себя с вами отчужденно, начнут обижаться и отдаляться от вас. Так и произошло с Недом и его родными.

*Неду было далеко за сорок, когда он обратился за помощью к психотерапевту. Он был женат уже двадцать семь*

*лет, у него было двое детей, к которым он относился жестко и требовательно. Уступая его критике и враждебному отношению, его жена. Нора и дети часто делали то, что он хотел, лишь бы только он замолчал. Нора рассказала, что в доме все ходили перед ним на цыпочках. Между ними возникла, молчаливая договоренность о том, что лучше ни о чем с Недом не спорить. И все перед ним лебезили.*

*Хотя Нед добивался того, что ему было нужно в определенный момент, родные постепенно научились саботажу и стали выskalзывать из-под его контроля. В итоге в семье исчезли близкие и доверительные отношения.*

Многие из наших клиентов раньше совершали такую же ошибку, обращая внимание лишь на сиюминутную выгоду от проявления гнева. Люди могут сделать то, чего вы хотите. Они могут подпрыгнуть, услышав ваш раздраженный приказ. Однако не игнорируйте отдаленный вред от ваших кратковременных «успехов». Зачастую он разрушителен для ваших отношений с людьми, что станет заметно лишь спустя долгие годы.

## **Миф № 4: если покопаться в прошлом, вы станете меньше злиться**

Существует еще один миф, который прочно укоренился в сознании профессиональных психотерапевтов. Эти «помогающие» вам люди убеждены: для того чтобы справиться со своим гневом, вы должны в течение долгого времени проходить курс психотерапии, заново проживая детские психотравмы, из-за которых вы стали озлобленными. Многие психотерапевты с удовольствием станут копать во всех мелких событиях вашего детства и подросткового становления. Хотя такие исследования могут быть увлекательными, помогут ли они вам справиться с гневом? Маловероятно!

Чтобы проверить, насколько эта мысль верна, давайте рассмотрим образный пример на эту тему. Скажем, вы играете в теннис и очень хотите улучшить свою технику, поэтому находите себе частного тренера. После нескольких тренировок, понаблюдав за вами, тренер может точно объяснить, почему у вас не получается играть лучше. Он говорит, что вы не так держите ракетку, а еще у вас неуклюжая и неправильная манера удара по мячу.

Насколько бы эффективной была работа этого тренера, если бы он в течение нескольких месяцев пытался установить, *как именно* вы усвоили такую неуклюжую манеру игры в теннис? Может быть, вы привыкли к такому захвату ра-

кетки, играя со своей сестрой в летнем лагере отдыха? Или эта неуклюжая манера игры сформировалась у вас, когда вы учились в пятом классе? Помогут ли эти сведения научиться играть в теннис лучше? Навряд ли. Чтобы сделать шаг вперед, бесполезно задумываться о том, где и как вы усвоили неправильный стиль игры.

Вам с тренером гораздо полезнее будет уделить время изучению и отработке нового захвата ракетки, а также изменению положения тела при игре. Конечно, поначалу эти новые навыки покажутся непривычными, потому что вы приучили себя к прежним. По мере тренировок, постоянно отработывая новую технику, вы научитесь и привыкнете к ней, и это поможет вам играть лучше.

Естественно, стараясь привыкнуть злиться меньше, вы должны будете осознавать, что именно делаете не так. Но углубляться в размышления о том, как же у вас выработались неправильные навыки, необязательно пойдет вам на пользу. Учиться новым способам мышления и отработывать их гораздо эффективнее при освоении «эмоционального тенниса».

Очень может быть, что в раннем детстве вы пострадали от жестокого обращения, вами не занимались или относились неподобающим образом, поэтому вы так злитесь. Но если начать заикливаться на том, как ужасно с вами обращались в прошлом, это вряд ли поможет вам жить лучше. Попробуйте научиться воспринимать это с другой точки зрения и раз-

рушить те собственные убеждения, которые способствовали формированию у вас озлобленности, – вот что действительно вам поможет.

## **Миф № 5: ваш гнев провоцируют события вокруг вас**

Когда люди выходят из себя, им не удастся взять на себя ответственность за собственные негативные чувства. Сколько раз вы думали: «Это он меня разозлил!», «Она довела меня до белого каления!» или «Это они меня достали!»? Если вы так считаете, то это значит, что вы не в состоянии контролировать свои чувства. Как жаль, ведь при таком отношении вы лишь беспомощная жертва, и вам остается или выходить из себя, или затихать в зависимости от ситуации.

Если внешние события разозлили нас, все мы реагируем примерно одинаково на сходные обстоятельства. Например, представим, что десять человек застряли в автомобильной пробке и опаздывают на важную встречу. И все эти десять человек одинаково отреагируют на происходящее? Конечно же, нет.

Некоторые из них явно разозлятся, будут громко сигналить, кричать на других водителей и думать: «Чего они там ползут еле-еле? Гады, убил бы!» У других водителей внутри все кипит, и они думают: «Вот чего я, дурак, пораньше не выехал? Было бы времени на дорогу больше!», а другие будут сохранять спокойствие, напоминая себе: «Ну, со всеми бывает... Не повезло!»

Разные люди по-разному реагируют на одни и те же со-

бытия. Вообще-то и вы сами тоже по-разному реагируете на похожие ситуации. А от чего зависят ваши эмоциональные реакции? В большинстве случаев от взглядов на жизнь, которые и определяют ваши эмоциональные отклики на ситуации. Если вы разозлились, когда что-то пошло не так, то, возможно, реагируете на происходящее автоматически. Вам только *кажется*, что злость – это ответная реакция на внешние события. В этой книге мы будем постоянно доказывать вам, что вы вполне способны выявить убеждения, из-за которых злитесь и застреваете в этом состоянии.

Чтобы научиться злиться меньше и более здраво относиться к жизненным неурядицам, откажитесь от уверенности в том, что несправедливости, сложные в общении люди и величайшие жизненные потрясения автоматически *выводят* вас из себя. Да, они оказывают на вас влияние. Но все равно именно от вас в большей мере зависит, какие чувства вы будете испытывать. Принять на себя ответственность за это – самый важный шаг к эффективному управлению собственной агрессией.

Эти пять мифов наиболее часто исповедуют наши клиенты, которые обращались к нам с просьбой помочь им справиться с чувством гнева. По поводу этого существует много хитроумных мыслей, что подчеркивали такие исследователи, как Кэрол Теврис, Бад Най и другие. Но для начала давайте сконцентрируемся на этих пяти заблуждениях, с которыми мы вас только что познакомили, – при чтении следую-

ЭТИХ глав нашей книги это поможет вам понять, как жить с чувством гнева и без него.

# Глава 3

## Использование РЭПТ и АВС в борьбе с гневом

Когда вы поймете и будете применять модель АВС<sup>3</sup> на основе РЭПТ, вы сумеете справиться с собственным гневом, хотя, возможно, раньше на это и не смели надеяться. Но здесь и речи нет о какой-то волшебной формуле. РЭПТ направлена на поиск решений ваших проблем и трактует их с позиций реализма, а не магии.

Как была заложена основа РЭПТ? В чем ее отличие от других направлений в психотерапии?

Я, Альберт Эллис, сформулировал принципы РЭПТ на основе собственных клинических исследований и опыта. Позднее эти принципы получили подтверждение в результате сотен экспериментальных исследований. Работая психотерапевтом, я применял для лечения пациентов самые разнообразные методики. Годы активного врачебного опыта и исследований убедили меня в том, что самые популярные теории, в особенности классический психоанализ, который я практиковал в течение нескольких лет, не приносят эффекта, а кроме того, требуют существенных финансовых и вре-

---

<sup>3</sup> Активизирующие события – убеждения – последствия. – *Примеч. ред.*

менных затрат (как для клиентов, так и для психотерапевтов). Поэтому в 1953 году я решил начать поиск более эффективных способов лечения.

Многие принципы РЭПТ были мною заимствованы из философии и психологии. С юности я всерьез увлекался философией, а применяя многие ее принципы в психотерапии, обнаружил, что мои клиенты смогли добиться лучших результатов за гораздо меньшее время по сравнению с тем, когда я не применял философских подходов в своей работе. И вот в январе 1955 года я сформулировал РЭПТ и с тех пор помог освоить этот метод тысячам психотерапевтов. Под моим руководством в 1960-е и 1970-е годы Аарон Бек, Дэвид Бернс, Уильям Глассер, Мэкси К. Молтсби-мл., Дональд Мейхенбаум и другие выдающиеся психотерапевты приступили к созданию КПТ (когнитивно-поведенческой терапии), которая во многом переплетается с РЭПТ. КПТ – это общая форма психотерапии, которая была сформирована на основе РЭПТ с применением тех же теоретических принципов и методов. Но в ней не уделяется такого пристального внимания роли возведенных людьми в абсолют мыслей о том, что они обязаны или должны делать, чему в РЭПТ отводится важное место, а также в ней в меньшей степени уделяется внимание эмоциям и опыту. В этой книге вы узнаете, как именно применять и РЭПТ, и КПТ, чтобы справиться с гневом и разрешить эмоциональные проблемы.

Поскольку авторы этой книги – психотерапевты-практи-

ки, мы рекомендуем обращаться к квалифицированному специалисту в области РЭПТ и КПТ, если у вас возникли серьезные эмоциональные проблемы. Однако мы выяснили, что с помощью РЭПТ вы можете стать психотерапевтами сами для себя. В этой книге мы объясним, насколько сильно вы повлияли на создание собственной философии гнева, придерживаясь преувеличенно обобщающего стиля мышления, ориентированного на то, что человек «должен делать». Поэтому если вы знаете, как следить за собственными мыслями и как их контролировать, то сумеете справиться с собственным гневом, который причиняет вам вред.

РЭПТ предлагает методы самообразования, которые помогут вам взять под контроль свой гнев в сложной ситуации. Даже если с вами обошлись несправедливо и нечестно? Да, даже в таких случаях!

Чтобы продемонстрировать, каким образом вы сможете полезным для себя способом взять под контроль интенсивные переживания гнева, ярости и стремления отомстить кому-то, давайте рассмотрим, как это делать, на конкретном примере. Представьте, что Джек и Джоан пообещали вам вместе снимать квартиру и делить оплату за нее, но вам нужно для этого сделать там ремонт и найти мебель. Вам это кажется приемлемым. Вы потратили много сил и средств на то, чтобы выполнить свою часть обязательств. Но в последнюю минуту эти люди сообщают, что планы изменились и они не собираются выполнять данные вам обещания. Вы страшно

рассердились на них. Вы не только изрядно потратились, но теперь еще вам нужно в последний момент срочно найти кого-то, чтобы вместе снимать эту квартиру.

Как эффективно справиться с чувством гнева в этом случае? Поначалу вы можете скрывать свои чувства. Но поскольку вы все равно их испытываете, из-за этого подспудного недовольства вы уже не можете сохранять дружеские отношения с Джеком и Джоан. И вот, вы ничего не добились, а ваш гнев мешает вам жить. Подобное решение никуда не годится.

Вы можете решить *откровенно* высказать все Джеку и Джоан: «Ну уж нет! Я не позволю вам так поступить со мной! После того как я сделал там ремонт и нашел мебель, вы заявляете, что не будете снимать эту квартиру. Я бы этого не делал, если бы вы не пообещали разделить со мной арендную плату. Вы же меня просто облапошили, и это безобразие. Как можно так поступать с другом? Я к вам всегда со всей душой, и что же вы за друзья, если так со мной обошлись?»

Открыто выразив свой гнев, вы ясно дали понять Джоан и Джеку, как они были неправы. Но вы по-прежнему критикуете их поведение (конкретный поступок) и их самих (тех, кто его совершил). Таким образом вы заставляете их обороняться, отрицать, что они поступили с вами плохо, и тем самым только поощряете выплеснуть на вас свою злость в ответ на ваши действия.

Не забывайте, что и Джек, и Джоан, как и большинство

представителей человеческого рода, скорее всего, привыкли возлагать на себя вину за свои проступки. Поэтому они чувствуют себя гораздо более виноватыми и сильнее переживают, чем в тот момент, когда вы указываете им на их проступки. Из-за ваших критических замечаний (независимо от того, насколько точно вы их сформулировали) ваши друзья почувствуют себя ужасно виноватыми, из-за чего им может захотеться сделать виноватым и вас. Поэтому когда вы открыто выражаете свои гневные чувства, это может быть вредно и для вас, и для оппонентов.

Еще один возможный вариант, так называемое *христианское всепрощение*, призывает вас «подставить другую щеку». Но в нашем мире, зачастую полном эксплуатации и вражды, это может быть непрактично. Люди будут с вами гораздо меньше церемониться и при этом захотят воспользоваться вашей пассивностью или добротой. Даже если вы будете вести себя безупречно, это не означает, что другие будут уважать вас и поступать с вами так же.

Учитывая вышеизложенные варианты отношения к гневу, вы можете убедиться, что хотя каждый из них может *иногда* оказаться эффективным, но если вы будете так вести себя постоянно, это приведет к плачевным последствиям. Поэтому давайте поищем такие решения, которые помогут вам справляться со сложными ситуациями и добиваться желаемого, никого не обманывая, не провоцируя людей на ответную враждебность, не заставляя их обороняться, а также

предотвратить их несправедливое отношение к вам в будущем.

Можно утверждать следующее: не существует единственно верного и идеального метода справиться с разрушительным чувством гнева. Но позвольте представить вашему вниманию некоторые распространенные приемы на основе РЭПТ и КПТ, которые помогли людям успешно справляться с агрессией на протяжении многих десятилетий. Если вы не поленитесь поэкспериментировать с приемами РЭПТ и КПТ, о которых мы сейчас расскажем, и если попрактикуетесь какое-то время в их применении, то мы убеждены, что и вы научитесь эффективно справляться со своим гневом. Ведь мы уже помогли многим людям сделать это.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.