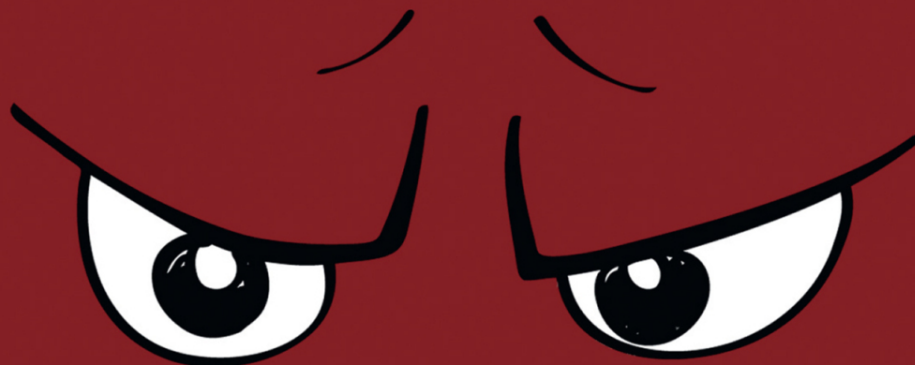




КЕЛСИ ТОРГЕРСОН ДАНН



КОГДА ТРЕВОГА  
ЗАСТАВЛЯЕТ  
ВАС ЗЛИТЬСЯ



ВСЬ

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ  
ТЕРАПИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ ГНЕВОМ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Келси Торгерсон Данн

**Когда тревога заставляет  
вас злиться. Когнитивно-  
поведенческая терапия  
по управлению гневом**

ИГ "Весь"

2022

УДК 159.9  
ББК 88.9

## **Данн К.**

Когда тревога заставляет вас злиться. Когнитивно-поведенческая терапия по управлению гневом / К. Данн — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-5-9573-4001-0

При размышлениях о том, как выглядит тревога у детей и подростков, мы зачастую представляем ее классические признаки вроде излишней нервозности в новом окружении, напряжения перед экзаменами или даже панических атак. Но агрессия как реакция на тревожные обстоятельства столь же обоснована. Раз вы читаете эту книгу, ваш подросток, скорее всего, чаще реагирует на тревогу борьбой, чем иными способами. Когда он испытывает стресс, его мозг и тело настраиваются на отстаивание своей позиции и самозащиту. Эта книга организована так же, как длительная терапия, где навыки осваиваются один за другим. Подросток научится определять, что происходит за завесой его гнева. Он постепенно начнет осознавать собственные мысли, чувства и модели поведения, чтобы гневные реакции не происходили автоматически. Он усвоит навыки преодоления стресса и способы ослабления накала злости и тревоги. Поймет, как решать проблемы, не делая поспешных выводов и не расстраиваясь при неудачах. Научится не заикливаться на негативе, отпускать ситуацию и двигаться вперед. Когда он дочитает эту книгу, у него уже будет список практических способов дальнейшего укрепления этих навыков самостоятельно или с поддержкой психолога. Келси Торгерсон Данн

УДК 159.9  
ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-4001-0

© Данн К., 2022  
© ИГ "Весь", 2022

# Содержание

Предисловие	10
Введение для родителей	12
Введение для подростков	14
Глава 1	16
Внутренний/внешний гнев (и все остальное)	17
Айсберг гнева	18
Бей, беги или замри	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

## **Келси Торгерсон Данн**

# **Когда тревога заставляет вас злиться: когнитивно-поведенческая терапия по управлению гневом для подростков**



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

**Kelsey Torgerson Dunn**  
**When Anxiety Makes You Angry: CBT Anger Management Skills**  
**for Teens with Anxiety-Driven Anger**

Перевод с английского *Евгении Жарковой*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.



© 2022 by Kelsey Torgerson Dunn

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

Наконец-то появилась книга о том, как справиться с гневом, которым часто сопровождается тревога! Она должна быть в коллекции у каждого подростка, родителя и даже клинического специалиста, работающего с тревогой. Эта книга соединяет зачастую разрозненные обрывки информации, когда речь заходит о гневе, вызываемом тревогой.

**Наташа Дэниелс, лицензированный клинический специалист по социальной работе;**

психотерапевт, специализирующийся на работе с детьми с тревожными и обсессивно-компульсивными расстройствами; создатель сайта [www.atparentingsurvival.com](http://www.atparentingsurvival.com) и автор книги «Тревога – отстой»

Как практикующий психолог, работающий с подростками более двадцати лет, и как родитель, я очень рада выходу новой книги Келси Торгерсон Данн «Когда тревога заставляет вас злиться». Книга Келси с ее понятным, увлекательным повествованием и множеством полезных методик, стратегий и упражнений дает детям столь необходимую поддержку, чтобы заглянуть за завесу гнева, в неприятное и хаотичное ощущение подспудной тревоги. В детях нужно видеть нечто большее, нежели поверхностный гнев, и им нужна помощь вроде этого руководства, чтобы освободиться от более глубокой тревоги, благодаря чему гнев перестанет быть необходимостью.

**Митч Аблетт, PhD,** психолог и автор книги «Вы заслуживаете награды»

Книга Келси Торгерсон Данн, посвященная подростковому гневу, вызванному тревогой, заполняет серьезный пробел в обучении полезным навыкам, используя пересечение двух важных состояний ума уникальным и подробным образом. Как клинический специалист, который во время сеансов регулярно встречается с гневом и беспокойством, я считаю, что эта книга будет невероятно полезна и станет всесторонней и надежной опорой для подростков как в опыте терапии, так и за ее пределами!

**Кэти Краймер, MA,** лицензированный клинический специалист по социальной работе, психотерапевт, коуч по подлинности, автор «Рабочей тетради для подростков по глубинному состраданию к себе» и основатель платформы GrowSpace, посвященной здоровью и саморазвитию

Детям необходимо обрести гораздо более глубокое понимание гнева, который они испытывают, и навыки, необходимые для того, чтобы справиться с ним и предотвратить его. В своей новой книге «Когда тревога заставляет вас злиться» Келси Торгерсон Данн излагает как раз то, что важно знать родителям, чтобы лучше поддерживать детей в работе со своими эмоциями.

**Тим Джордан, MD,** педиатр в сфере развития и поведения, автор книги «Она главная»

Книга «Когда тревога заставляет вас злиться» дает подросткам (и родителям!) надежду. Используя упражнения, опирающиеся друг на друга, Келси Торгерсон Данн мягко проводит подростков через процесс понимания эмоций и должного управления ими. Здесь нет осуждения и обвинений – только практические советы, которые можно использовать где угодно, даже посреди напряженного дня в школе.

**Николь Шварц, лицензированный терапевт по психологии брака и семьи,** коуч для родителей, владелица «Несовершенных семей» и автор книги «Все начинается с тебя»

Эта книга – отличный вклад в ресурсы по психическому здоровью, доступные для подростков и их родителей во времена, когда они так отчаянно в них нуждаются. Книга удивительно хорошо написана, без жаргонизмов, в интересном и красочном стиле, который понравится подросткам. Навыки преодоления стресса и решения проблем основаны на фактических

данных и сопровождаются примерами из реальной жизни. Подростки, родители и учителя найдут в этой творческой и учитывающей потребности развития книге полезную информацию.

**Дэвид А. Креншоу, PhD**, член Американского совета по профессиональной психологии, писатель, стипендиат Американской психологической ассоциации (отдел психологии детей и подростков), а также сертифицированный и лицензированный психолог

Наконец-то есть ресурс для подростков, сражающихся с тревогой, которая замаскирована гневом! Гнев – зачастую неверно понимаемый симптом тревоги, приводящий к неэффективному выбору лечения и серьезным проблемам во взаимоотношениях подростка с другими людьми. Келси Торгерсон Данн проделывает прекрасную работу, помогая подросткам понять, как бороться с тревогой, и искусно направляет их – шаг за шагом – в изучении вариантов преодоления этих сложных эмоций.

**Анжела Адамсон Спрингер**, лицензированный клинический специалист по социальной работе, владелица Calm Mind СВТ в Сент-Луисе (штат Миссури), дипломант и сертифицированный тренер-консультант Академии когнитивной и поведенческой терапии

## Предисловие



## Предисловие

*«Слушай, Мэллори, я готовлю книгу о тревоге и гнев и хочу, чтобы ты написала предисловие. Сделаешь?»*

Когда Келси впервые задала мне этот вопрос, первой реакцией было: «Э, я? Правда? Ты уверена? А лучше никого нет?» На что она немедленно ответила: «Совершенно точно нет! Когда речь заходит о психическом здоровье подростков, ты – эксперт, и я хочу, чтобы это сделала именно ты».

Хотя я и правда специалист в сфере психического здоровья, как и Келси, и на моем канале в «Ютубе» сто с лишним видео о том, как подросткам вроде вас улучшить свое психическое состояние, у меня тоже бывают тревожные мысли – очень похожие на те, что, вероятно, побудили вас взять в руки эту книгу и приступить к ее чтению. Легко принять наши автоматические негативные мысли за факты – даже если они большей частью являются личными мнениями.

Видите ли, в этом вся Келси – она умеет видеть вашу подлинную ценность, а не весь тот шум и фильтры, что окружают вашу обычную жизнь. И, подобно тому, что она сделала, когда попросила меня написать предисловие к этой книге, в этом руководстве она поможет вам осознать, насколько велик ваш потенциал, когда речь идет о самостоятельном управлении гневом, вызванным тревогой.

Келси знает: вы вовсе не стремитесь быть злыми, когда испытываете такие сильные чувства. Когда люди замечают гнев, они останавливаются на этом и пытаются справиться только с этой эмоцией. Книга поможет разобраться, что происходит за завесой этого гнева и что с этим можно сделать. Подобно тому как когнитивный треугольник в главе 2 может помочь вам пере-

осмыслить свой опыт. Или использование эмоциональных лифтов из главы 5 – помочь понять, когда и как использовать свои навыки преодоления стресса.

Каждая глава полна забавных узнаваемых примеров – вроде того, когда учитель отчитал вас на онлайн-уроке перед всеми, потому что не знал, как отправить сообщение лично (ничего себе!). Келси понимает, как на самом деле такие трудности влияют на подростков и что они значат.

Глава 4 – моя любимая, поскольку она фокусируется на том, как найти свою точку кипения, и Келси не боится дать понять, что подобное требует времени. У каждого человека своя отправная точка, так что, уделив должное время упражнениям, рекомендуемым в этой главе, вы сможете начать осознавать свое окно терпимости и то, как со временем спланировать расширение этого окна и осуществить это.

Мой самый важный совет для вас в начале этой книги – делайте паузы, не торопитесь и перечитывайте ее позже. С опытом приходят новые знания, поэтому пересмотр концепций, изложенных в этих главах, может приобрести новый смысл, как только вы начнете применять усвоенное на практике. Келси зачастую идет чуть дальше, чем большинство авторов, замечательно раскрывая распространенные сценарии, которые могут всплыть во время работы, и отмечая главы, к которым имеет смысл обратиться повторно.

Если эти концепции для вас совершенно новые, стоит прочитать эту книгу по порядку, потому что каждая глава закладывает основу для следующей.

Помните, что, читая эту книгу, необязательно быть совершенным – психотерапевты не ставят оценок. Быть «достаточно хорошим» для нас просто прекрасно!

Я невероятно горжусь своей подругой Келси, написавшей для вас эту книгу.

Хотя еще больше я горжусь вами за то, что вы сделали этот шаг к улучшению своего психического здоровья – вы потрясающие!

С любовью и благодарностью,

*Мэллори Гримсте, лицензированный клинический специалист по социальной работе*

## Введение для родителей



# Введение для родителей

Вы тревожитесь о своем ребенке. Вы любите его и беспокоитесь о нем. С учебной делами у него идут довольно хорошо; вы знаете, что он умен, знаете, что его ждут великие свершения, и все же беспокоитесь о нем. Он так легко выходит из себя. Любая проблема взвинчивает его за несколько секунд. Кажется, что он все время злится, но, несмотря на все эти вспышки гнева и неприятности, чутье подсказывает, что происходит что-то еще.

Вы гадаете, что это может означать для него. Вы же не будете рядом вечно. А если ему так и не удастся укротить свой нрав? Что, если у него возникнут проблемы с профессором в колледже? Вдруг он набросится на начальника, когда вырастет? Как он будет зарабатывать на жизнь? Как найдет того, кто полюбит его настолько, насколько он того заслуживает? Вы знаете, что в глубине души он хороший ребенок, но если больше никто этого не увидит?

У вас подросток, который, кажется, испытывает трудности с внезапными вспышками гнева. У него быстро меняется настроение. Он раздражается. Он всегда на грани. Вы знаете, что под этой колючестью все еще есть ваш милый малыш, но так сложно ощутить эту нежность, когда подросток постоянно вас отталкивает. В глубине души вы знаете, что-то не так, и, вероятно, ощущаете, что это продолжается уже некоторое время.

Гнев не возникает из ниоткуда и зачастую маскирует совсем иную глубинную проблему. Депрессия, печаль, утрата, СДВГ, травма – все эти вещи, что, возможно, происходят внутри, могут привести к внешним проявлениям гнева, но главная проблема, на которой я призываю вас сосредоточиться, – тревога. Тревога может выглядеть как гнев, как стресс, как перфекционизм, но, как бы она ни выглядела, она вмешивается во все остальное.

Меня зовут Келси. Я лицензированный клинический специалист по социальной работе из Миссури, и мне нравится работать с сердитыми, беспокойными подростками. Будучи психотерапевтом и специалистом по тревоге, я работала со многими, очень многими семьями, и

перед первым сеансом родители чаще всего задают мне два главных вопроса: «Что происходит с моим ребенком?» и «Вы правда можете помочь?»

Размышляя о том, как выглядит тревога у детей и подростков, мы зачастую представляем классические ее признаки вроде излишней тревожности в новом окружении, напряжения перед экзаменами или даже панических атак. Когда ребенок был младше, вы, возможно, замечали некоторые из этих признаков, к примеру, навязчивость или грусть от того, что вы оставляете его в детском саду или школе.

Но у тревожных реакций есть и иная сторона. Именно об этом мы на самом деле и говорим, когда рассуждаем о *реакции «бей, беги или замри»*. Побег или замирание – классические варианты тревожных реакций: так ребенок хочет убежать в первый школьный день или замыкается и прячется, когда вы представляете его друзьям. Борьба столь же обоснованна, и все же мы зачастую упускаем этот потенциальный исход, когда пытаемся диагностировать тревогу. Раз вы читаете эту книгу, ваш подросток, скорее всего, чаще реагирует борьбой, чем иными способами. Он тревожится или испытывает стресс, его мозг и тело настраиваются на борьбу, отстаивание своей позиции и самозащиту.

Эта книга организована так же, как я структурирую длительную терапию, где мы осваиваем навыки один за другим. Хотя мы и не занимаемся совместной терапией, мы создаем надежную основу, на которую ребенок сможет опираться даже в том случае, если решит встретиться с лицензированным психотерапевтом во время или после чтения этой книги. Подросток научится определять, что происходит за завесой его гнева. Он постепенно начнет осознавать собственные мысли, чувства и модели поведения (это основа *когнитивно-поведенческой терапии*) и разорвет связь между тремя этими компонентами, чтобы гневные реакции, продиктованные тревогой, не происходили на автопилоте. Он усвоит навыки преодоления стресса и способы ослабления накала гнева и тревоги. Поймет, как решать проблемы, не делая поспешных выводов и не расстраиваясь так сильно, когда вы стоите на своем. Научится отпускать ситуацию и двигаться вперед, не заикливаясь, а когда он дочитает эту книгу, у него уже будет список практических способов дальнейшего укрепления этих навыков самостоятельно или с поддержкой психотерапевта или психолога.

Если вы родитель гневающегося подростка, вы, возможно, чувствуете себя по-настоящему одиноким – особенно когда знаете, что с ним происходит что-то помимо гнева. Сосредоточение на моделях поведения, связанных с гневом, не исправляет глубинной причины происходящего. Дисциплина и границы не способны на большее. Ваши друзья или учителя ребенка, возможно, дают советы о том, что и как лучше делать, и, если ничего не помогает, это действительно вас разочаровывает. Скорее всего, вы уже перепробовали множество разных мер. Вот почему это для меня так важно: «*Когда тревога заставляет вас злиться*» – полезный, практичный и в чем-то совершенно иной подход, в отличие от тех, что вы пробовали ранее.

Вы желаете лучшего своему ребенку. Я собираюсь сказать многие из тех вещей, что вам наверняка уже говорили, но я делюсь информацией иначе, так что надеюсь, это станет чуть лучшей инвестицией и чуть больше окупится. Когда ваш подросток будет читать эту книгу, дайте ему понять, что вы будете рады обсудить с ним любую ее часть, но собираетесь оставить его с книгой наедине в той мере, в которой ему этого захочется. Вы собираетесь работать над укреплением его развития и эмоциональной зрелости, чаще всего занимая в этом вопросе позицию наблюдателя.

Для тех родителей, которые знают, что их подросток не справится с этим в одиночку, ресурсы, информация и стратегии, а также руководство приведены на моем веб-сайте: <https://www.kelseyorgersondunn.com>. А пока вручите подростку эту книгу. Дайте ему понять, что вы его любите, и посмотрите, что он будет делать дальше. Вы хороший родитель. Вы его любите. Вы его поддерживаете. Вы помогаете своему ребенку. Спасибо, что позволили мне стать частью этого.

## Введение для подростков



## Введение для подростков

И вот мы здесь, в начале большого дела. Добро пожаловать! Я рада, что вы тут. Думаю, эта книга действительно вам поможет. Она для любого, кто знает, что не гневается, хотя все вокруг постоянно говорят ему, что это так. Она для подростков, которые постоянно попадают в неприятности на занятиях, для выпускников, что приходят в ужас при мысли о колледже, для первокурсников, которые так зациклены на хороших оценках, что срываются по малейшим пустякам. Эта книга для вас, потому что вы здесь, вы читаете ее и хотите приступить к работе и почувствовать себя лучше.

Прямо сейчас вы стоите у подножия горы и видите, как высоко придется взобраться. На вас походная обувь. Вы взяли бутылку с водой. Вы нервничаете. А вдруг вы не справитесь? Вдруг подниметесь лишь до середины и не сможете продвинуться дальше?

Многие люди, испытывающие проблемы с гневом, на самом деле страдают от подспудной тревоги, что означает, что они пытаются взобраться на гору, имея в распоряжении лишь половину карты. Гнев, что снаружи кажется столь очевидным, маскирует множество страхов, тревог и стрессов, которые люди держат внутри. Когда мы работаем только с тем, что происходит на внешнем уровне, мы упускаем из виду всю внутреннюю картину. Просто пытаться работать с моделями поведения, которые приводят вас к неприятностям, недостаточно. Нужно погрузиться глубже и выяснить, что происходит и почему, чтобы ощутить ответственность за собственные реакции и эмоции, а не делать все наоборот.

Считайте это руководством по подъему на гору. В нем вас ждет дорожная карта, вы научитесь использовать новые приспособления, чтобы взбираться лучше, и у вас будет тот, кто поможет найти собственный путь, – я!

Я психотерапевт, который любит работать с гневом, поскольку я знаю, что гнев – не вся картина. В этой книге я собираюсь провести вас по тому же самому маршруту, что использую при консультировании клиентов, заложив надежный фундамент, на котором вы сможете раз-

виваться индивидуально, с помощью родителей или даже собственного терапевта – так, как покажется вам наиболее разумным. Вы узнаете все, что происходит под поверхностью вспышек гнева, сможете выявить свои триггеры и выбрать новый путь вперед. Вы выработаете навыки управления мыслями, чувствами и моделями поведения, помогающие не выходить из себя с такой легкостью. Вы научитесь справляться со сложными ситуациями, решать проблемы и, что самое важное, научитесь двигаться вперед по жизни, укрощая внутреннюю тревогу и внешний гнев.

Когда мы сталкиваемся с проблемой, у нас всегда есть выбор. Мы можем разобраться с ней или просто пойти дальше. Поскольку вы находитесь здесь, у подножия своей горы, видите все те проблемы с гневом, что были у вас в прошлом, и ощущаете всю ту тревогу и напряжение, что происходили внутри вас, может возникнуть побуждение просто сдаться. Может, вам хочется просто сесть на тропу и никуда не двигаться. Это нормально, если нужен отдых. Вам решать, как быстро или медленно вы готовы взбираться на гору, но, как бы то ни было, вы должны двигаться.

Честно говоря, тропа перед вами по-настоящему трудна. Нельзя просто щелкнуть пальцами и избавиться от всех сложных участков. Но я знаю, что другие подростки смогли добраться до вершины, и знаю, что вы тоже на это способны. Всякий раз, когда во время чтения этой книги вы почувствуете себя подавленным, напряженным или безнадежным, остановитесь и сделайте медленный вдох, а затем продолжайте путь. Глубоко укорененные модели поведения не исчезают сами по себе. Это требует усилий.

К концу этой книги вы сделаете огромные успехи в продвижении по этой горе. У вас будет целый мешок инструментов, которые можно будет использовать в реальной жизни. Собственный гнев, стресс и тревога больше не покажутся вам такими гнетущими, как прежде. И даже если порой эти чувства будут слишком сильными, вы будете знать, что с ними делать. Вы в корне изменитесь. Научитесь справляться со всем, с чем вам не по пути. Я так взволнована предстоящим путешествием. Давайте начнем. Вы справитесь.

## Глава 1

### Айсберг: что еще таится под вашим гневом?



## Айсберг: что еще таится под вашим гневом?

Когда речь заходит об эмоциях, то, что вы видите, – не всегда то, что происходит на самом деле. Снаружи мы можем выглядеть определенным образом, а внутри – испытывать нечто совершенно иное.

Если вас постоянно называют раздражительным, эта мысль, вероятно, звучит очень знакомо. Учителя, родители и даже другие дети в школе, возможно, избегают вас или говорят, что у вас вспыльчивый нрав. Порой вы попадаете в неприятности из-за того, что кажется для вас пустяками, а порой вас даже винят за то, в чем, как вам кажется, вы не виноваты. Это приводит в замешательство, особенно если вы считаете это незаслуженным. Хотя другие, возможно, и называют вас раздражительным, агрессивным или злобным, вы наверняка не всегда отождествляете себя с подобными эмоциями. «Я не вспыльчивый, – думаете вы, – я просто \_\_\_\_\_».

В этой главе наша задача – заполнить пробел. Нужно погрузиться в то, что еще происходит, за завесу того, что люди называют вашими трудностями с гневом. Первый шаг к решению проблемы – ее понимание, и даже если вы не на 100 % уверены, что у вас есть проблемы с гневом, вы, вероятно, уже устали от того, что люди на это указывают. Разве не чудесно было бы избавиться от этого и дать людям понять, кто вы на самом деле? Давайте выясним, что происходит, чтобы вы знали, что с этим делать, и чтобы смогли двигаться дальше, как и другие.

## **Внутренний/внешний гнев (и все остальное)**

За долгие годы работы в качестве психотерапевта мне ни разу не приходилось работать с подростком, который бы просто испытывал гнев. Обычно происходит что-то еще, сразу под его поверхностью. Если вас называют раздражительным, речь о том, как вы выражаете эти иные эмоции и факторы стресса. Возможно, вы думаете о плохой оценке, которую только что получили за тест, а учитель призывает умирить свой нрав. Или вы просто сосредоточиваетесь на своей семье, а позже товарищ по команде спрашивает, почему вы казались таким расстроенным. Мы не всегда осознаем, что говорит другим наш язык тела.

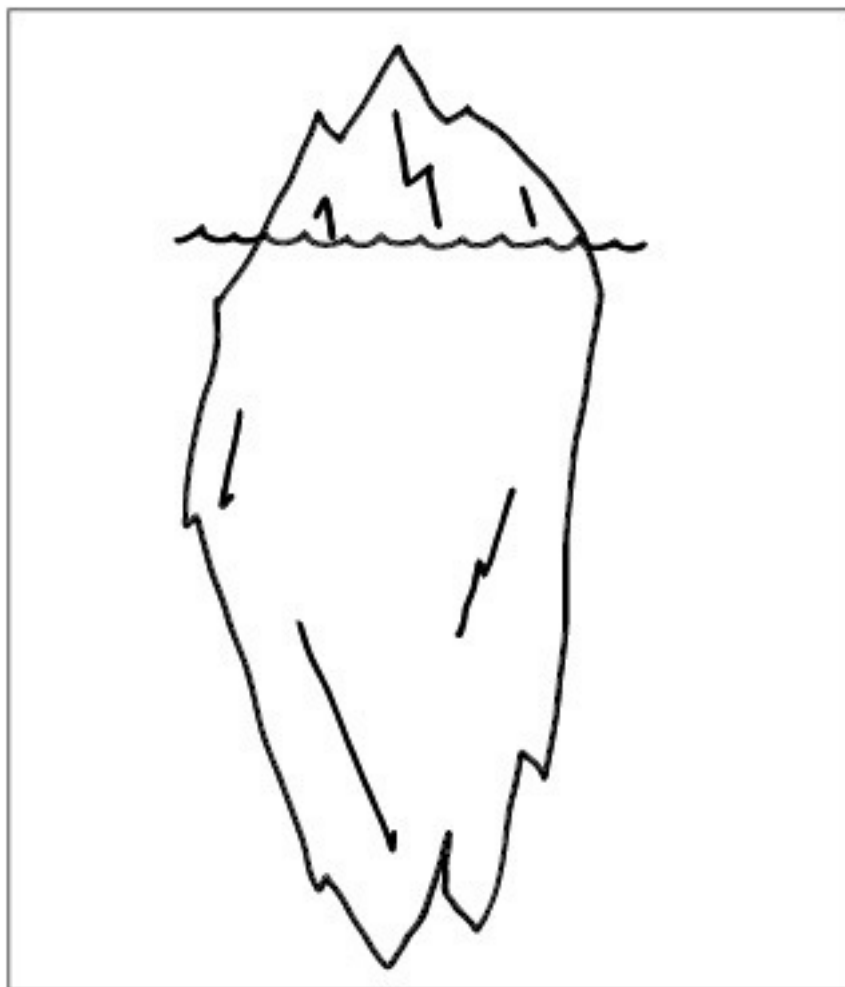
Есть две составляющие, которые помогают определять эмоции: подсказки внешние и подсказки внутренние. Внешние подсказки – то, как мы выглядим со стороны. Люди замечают выражение нашего лица и язык тела и на основании этих данных решают, что, по их мнению, мы чувствуем. Внутренние подсказки – то, что мы ощущаем внутри. Это физиологические составляющие эмоций, которые мы ощущаем внутренне, но люди, что нас видят, необязательно замечают их или правильно интерпретируют.

Поскольку вы читаете эту книгу, то, как я догадываюсь, выражаете признаки внешнего гнева, которые другие люди замечают или придают этому большое значение. Когда вы расстроены, тело преподносит это определенным образом, а внешний наблюдатель расшифровывает как выражение гнева. При более низком уровне эмоций вы, вероятно, скрещиваете руки, сжимаете челюсть и закатываете глаза. На более высоком уровне к этому добавляется крик, руки сжимаются в кулаки, возможно, вы толкаете, пинаете или ломаете вещи. Если вы видели человека с такими внешними признаками, то, скорее всего, также делали вывод, что этот человек злится.

Суть в том, что внешние проявления не всегда совпадают с внутренними переживаниями. Порой внутренние признаки рассказывают совсем другую историю, и чтобы действительно понять ее, к ней надо внимательно прислушаться.

## Айсберг гнева

Образ айсберга – хороший способ представить соотношение между внешним выражением эмоций и внутренними их переживаниями. Если вы когда-либо встречали фотографии айсбергов (или даже видели их лично – тогда, слушайте, можно я отправлюсь с вами в следующее путешествие?), то знаете, что они выглядят внушительно – над водой находится лишь 10 %, а оставшиеся девяносто погружены в темные глубины.



Верхушка айсберга символизирует внешние признаки, которые люди видят, когда вы вопите, кричите или напрягаете мышцы. Человеку легко счесть, что вы злитесь, потому что именно так вы и выглядите. Поскольку эти признаки находятся на поверхности, именно на них и обращают внимание почти все люди. Возможно, вы и сами прямо сейчас по-настоящему обращаете внимание только на них, поскольку именно эти внешние модели поведения доставляют вам неприятности. Но если вы уделяете внимание лишь этим 10 % – тому, что видите на поверхности, – вы совершенно упускаете из виду более широкую картину.

Возможно, вы замечали, что в тот момент, когда люди говорят, будто вы сердиты, это в действительности не совпадает с тем, что вы чувствуете. Да, вы ощущаете разочарование, но вы ощущаете и множество других захлестывающих эмоций. Может, замечаете и некоторый гнев, но также начинаете отмечать, какое напряжение испытываете, пытаясь вести себя хорошо. Или чувствуете гнев, печаль и сильно нервничаете по поводу того, нравитесь вы людям на самом деле или нет. Возможно, у ваших родителей бывают вспышки гнева, вы всю свою жизнь их

наблюдаете, так что вам кажется, что вы тоже всегда должны быть на взводе. Конечно же, когда что-то идет не по-вашему, вы взрываетесь.

Эти иные, сопутствующие эмоции – напряжение, печаль и нервозность, – а также их фон и история составляют скрытые 90 % айсберга. Они находятся под поверхностью, и это означает, что у других людей зачастую нет времени заметить, что вы испытываете что-то кроме того гнева, который вы, как кажется, проявляете. Возможно, вы и сами не в полной мере осознаете эти подспудные эмоции. Чтобы докопаться до них, нужно потрудиться, а не просто принимать то, что происходит на поверхностном уровне.

## **Бей, беги или замри**

Чтобы понять личный опыт, когда речь заходит о гневе и всем том, что гнетет вас под его поверхностью, нужно изучить, как тело и мозг реагируют на опасные ситуации. Многие из нас слышали о реакции «бей или беги». Есть и третий вариант – «замри», который объясняет, как люди реагируют в необычайно напряженной ситуации. Эти здоровые автоматические реакции запускаются еще до того, как нам представляется возможность остановиться и подумать о том, что происходит.

Вот как это работает: скажем, вы идете по лесу и сталкиваетесь с медведем. Вы практически чувствуете его до того, как увидели, замечая легкое покалывание вокруг шеи, и внезапно прямо перед вами оказывается большой бурый медведь. Мозг ощущает, что у него нет времени на размышления; ему просто нужно реагировать! И быстро!

## **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.