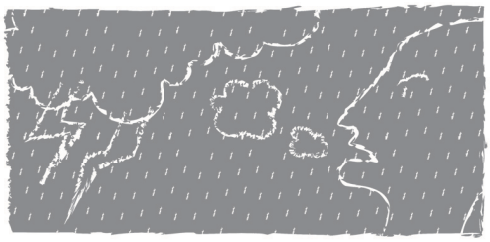


СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 11

1. Я вовсе не злюсь! 13

2. Я же сказал, что не злюсь! Или все-таки?.. 17

3. Как научиться говорить о своих чувствах? 21

4. Как направить свой гнев в позитивное русло? 26

5. Чем больше думаю, тем сильнее злюсь! 30

6. Как и почему я скандалю? 34

7. Когда внешний вид красноречивее слов 39

8. Когда язык твоего тела говорит: «Да, я злюсь!» 43

9. Разберись в своих чувствах. 46

10. Как чувство неполноценности подпитывает твой гнев 51

11. Разберись со своим раздражением, пока оно не превратилось в злость. 56

12. Как чувство вины превращается в злобу 60

13. Как физическая боль превращается в злость 66

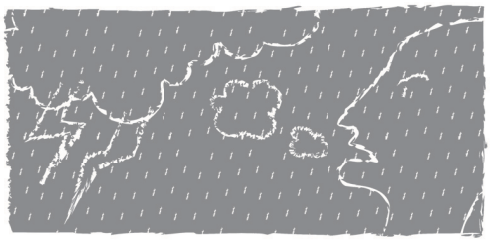
14. Как душевная боль становится злостью 69

15. Я огорчен... и очень зол! 74

16. Гнев и злоупотребление алкоголем или наркотиками 80
17. Как справиться с физической агрессией и гневом? 85
18. Когда гнев застилает глаза 90
19. Гнев и наследственность 96
20. Злость современного общества 104
21. Как вести себя в социальных сетях 109
22. Я должен все держать под контролем! 116
23. Если ты столкнулся с жестоким обращением 125
24. Почему важно уметь расслабляться 131
25. Коррекция модели поведения 136
26. Учись видеть хорошее 141
27. Играй роль, пока она не станет тобой! 146
28. Поменяй образ мышления 151
29. И еще немного о критическом мышлении 156
30. Будь настойчивым, а не агрессивным 161
31. Как получать то, что хочешь? 167
32. Перестань ругать себя 173
33. Мысли в позитивном ключе 177
34. Ты на правильном пути! 181
Благодарности 186
Об авторе 187

Посвящение.

Для Мими



ВСТУПЛЕНИЕ

Если ты взял в руки эту книгу, значит, понял, что чувствуешь в себе злость, или кто-то другой указал на твои приступы гнева. Злоба не позволяет тебе и тем, кто рядом с тобой, в полной мере наслаждаться жизнью. Ты чувствуешь, что в общении с близкими пропали веселье и беззаботность? Кажется, что тебя никто не любит и не понимает? Тебе трудно расслабиться и отпустить ситуацию? Чувствуешь себя аутсайдером? Злишься и, как и многие, не понимаешь, почему твоя жизнь не становится лучше? Возможно, всему виной именно злость. Ты удивишься, но гнев — причина многих разочарований и несчастий. Часто в подростковом возрасте понимание гнева имеет весьма узкие рамки. Думаешь, он обязательно выражается в криках, драках и сломанных вещах? Вовсе нет!

ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?

Гнев — это естественная эмоция, ни хорошая, ни плохая. Она присуща всем нам. Это неотъемлемая часть человеческой природы. Однако следует обратить внимание на следующие моменты.

- Насколько сильна твоя злость?
- Как часто у тебя возникают приступы гнева?
- Что их вызывает?
- Много ли времени тебе нужно, чтобы успокоиться?
- Что ты делаешь, когда злишься?

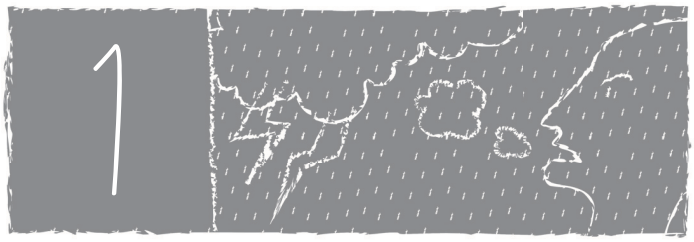
Ты удивишься, но гнев — не такая уж простая штука. Он многогранен и объединяет в себе целый ряд различных аспектов. В первую очередь, конечно, гнев — это эмоциональные переживания: злость, разочарование, печаль и подавленность. Однако гнев влияет и на твое восприятие. Озлобленные люди, как правило, подозрительны и неуступчивы, ершисты и язвительны. Помимо прочего, от сильного гнева ты начинаешь чувствовать себя разбитым. После приступов злости часто болят голова, шея, спина или живот. Гнев вредит здоровью, делая тебя уязвимым перед болезнями.

Наконец, гнев влияет на твое поведение. Обозленные парни любят поспорить, часто без всякой на то причины. Они склонны к необдуманным и опасным поступкам. Могут быть слишком беспечны за рулем, идут на неоправданные риски, покупаются на слабо́, начинают баловаться наркотиками или алкоголем, пренебрегают интимной безопасностью. В гневе они часто причиняют материальный ущерб. И самое опасное — наносят вред здоровью других людей.

Я не ставлю своей целью полностью избавить тебя от злости. Иногда это совершенно нормально. Например, когда сталкиваешься с несправедливостью в отношении себя или тех, кто тебе дорог. В таких ситуациях злость — абсолютно естественная реакция. А вот раздражение по пустякам — повод серьезно задуматься. Постоянная злость делает человека несчастным. И уж конечно, в приступе гнева не стоит делать вещи, о которых позже будешь жалеть.

Задания в этой рабочей тетради подобраны таким образом, чтобы помочь тебе определить свой уровень гнева, понять, не вредит ли он тебе и окружающим, и хочешь ли ты поменять сложившуюся ситуацию. Тут ты найдешь техники по управлению собственными эмоциями, научишься справляться с чувством безысходности от навалившихся проблем, которое зачастую и приводит к приступам гнева, а также узнаешь приемы, как сохранять спокойствие, когда понимаешь, что вот-вот взорвешься. Надеюсь, ты станешь меньше злиться, будешь счастливее и сможешь с оптимизмом смотреть на себя и мир вокруг.

Обрати внимание: больше заданий и материалов по этой теме собрано на сайте: http://www.newharbinger.com/49074.



1 Я ВОВСЕ НЕ ЗЛЮСЬ!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Многие молодые люди несчастливы и живут так годами, просто потому что не допускают даже мысли о том, что у них могут быть проблемы с гневом. Не так-то просто признавать собственное несовершенство, в том числе неконтролируемые вспышки злости. Подросткам кажется, что любые проблемы, неудачи или нехватка навыков только подтверждают их неполноценность, поэтому стараются скрывать свои недостатки и отрицают их наличие.

Подобное неприятие работает только в краткосрочной перспективе. Убедив себя в том, что все нормально, ты избавляешься от чувства вины и смущенности, которые неизбежно возникают, когда понимаешь, что твоя злость — это проблема. Ты считаешь, что в ссорах в основном виноваты другие, и находишь убедительные оправдания своим вспышкам гнева? А приходилось ли тебе когда-нибудь отрицать то, что ты говорил или делал в приступе ярости? К сожалению, отказ признавать проблему дает лишь обманчивое ощущение комфорта, ведь она не решается сама по себе, и не исключено, что будет нарастать и дальше. Представь, что ты подвернул лодыжку, и она болит. Естественно, ты начинаешь принимать лекарства. Пока действует обезболивающее, кажется, что все хорошо. Тебе становится легче, и ты продолжаешь ходить, чем только усугубляешь травму. Боль — это лишь симптом, который указывает на проблему и необходимость позаботиться о своем здоровье.

Эмоциональные переживания — тоже сигнал. Они предупреждают: что-то не так и требует твоего внимания. Можно отмахнуться от них и продолжать жить обычной жизнью, но есть вероятность, что станет только хуже. Ты растеряешь друзей. От тебя уйдет девушка. В семье будет постоянная напряженность. И может появиться чувство одиночества, будто ты совсем один в этом мире. Пока ты отказываешься признавать свою злость — бессилен что-либо изменить.

Тяжело объективно оценивать собственные чувства и поведение. На этом этапе у тебя могут возникнуть трудности с тем, чтобы разобраться в своих эмоциях и поступках, и даже понять, кто ты есть. Поэтому полезно узнать точку зрения других людей. В качестве отправной точки прими то, что говорят окружающие, пусть ты и не готов им верить. Например, мама сказала Джастину: «Ты выходишь из себя всякий раз, когда я прошу тебя заняться домашними делами». Отец добавил: «Стоит мне поинтересоваться, как у тебя дела, ты смотришь на меня волком и говоришь, что я вмешиваюсь в твою жизнь». А девушка сквозь слезы призналась, что Джастин всегда приходит в бешенство, когда она общается со своими друзьями, особенно с парнями.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Даже понимая, что у тебя есть проблемы с гневом, ты можешь элементарно не знать, с чего начать. Первый шаг — прислушаться к словам окружающих и попытаться вспомнить ситуации, когда ты вел себя именно так, как они говорят. Они утверждают, что ты вспылил на пустом месте? Запиши этот случай. Включи в таблицу все факты, которые назвали твои друзья и родные. Вспомни, когда ты ввязывался в бессмысленный спор. Ты ругался матом на того, кто был с тобой не согласен? Запиши и это. Слова, положенные на бумагу, становятся весомее и реальнее. Перечисление случаев агрессивного поведения позволит тебе преодолеть упорное нежелание признавать свой гнев. В приведенной ниже таблице запиши примеры, когда ты выходил из себя. (Этот и другие материалы к книге можно скачать по ссылке: http://newharbinger.com/49074.)

Что я делаю, когда злюсь (по словам окружающих)	Когда я так сделал
Пример. *Мама говорит, я громко хлопаю дверями, когда зол и обижен.*	*Вчера я ушел в свою комнату, хлопнув дверью.*

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ

Нелегко признаться себе в том, что гнев — это проблема, над которой нужно работать. Это требует мужества. Сложно примириться с собственными недостатками. Теперь, когда ты допускаешь такую мысль, пора объективно взглянуть на свое агрессивное поведение и оценить, насколько сильно отрицание проблемы. Какие только аргументы люди ни приводят, лишь бы не смотреть правде в глаза.

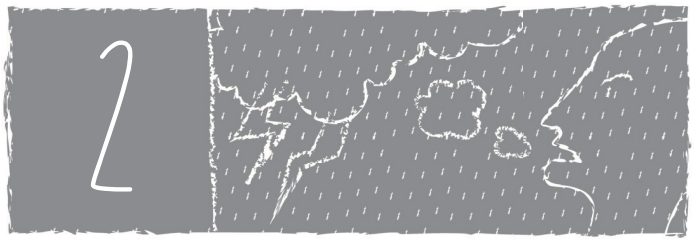
Запиши свои доводы. Например: «Я никогда такого не говорил!» «У меня нет проблем с агрессией, ведь я ни разу никого не ударил». Или «В сравнении с другими я вообще ангел».

И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ

Есть еще один прием, к которому прибегают, чтобы справиться с физической и душевной болью. Молодые люди просто выключают чувства, отрицая свои переживания.

Ушиб колено?
— Не беда. Все равно пойду на работу.
Ушла девушка?
— Не так уж сильно она мне и нравилась.
Умер близкий человек?
— Соберу волю в кулак и продолжу жить.

Ловушка в том, что ты начинаешь в принципе избегать эмоций, а не только тех, что причиняют боль. Постарайся быть честным с собой и напиши ниже о своих разочарованиях, потерях, обидах, от которых ты вот так же отгораживался.



2

Я ЖЕ СКАЗАЛ, ЧТО *НЕ ЗЛЮСЬ!* ИЛИ ВСЕ-ТАКИ?..

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Если затрудняешься самостоятельно определить, насколько склонен к вспышкам гнева, воспользуйся более объективным методом, разработанным доктором Реймондом Новако из Калифорнийского университета в городе Ирвайн. Он стоял у истоков изучения принципов управления злостью. Пройди его тест на определение уровня гнева — это позволит лучше понять себя.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Тест на определение уровня гнева — шкала Новако (сокращенная версия)

Как можно точнее определи, насколько следующие утверждения соответствуют твоим эмоциям и поступкам. Оцени, в какой мере верно каждое из них.

1. Я понимаю, что люди или ситуация выводят меня из себя.

0	1	2	3	4
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

2. Когда злюсь, я теряю контроль над собой.

0	1	2	3	4
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

3. Моя злость долго не проходит.

0	1	2	3	4
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

4. Когда я злюсь на кого-то, мне хочется что-нибудь в него запустить или ударить.

0	1	2	3	4
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

5. Гнев мешает мне сосредоточиться на делах.

0	1	2	3	4
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

6. Злость мешает мне общаться с людьми.

0	1	2	3	4
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

7. Гнев плохо влияет на мое здоровье.

0	1	2	3	4
Совсем нет	Немного	Умеренно	Весьма сильно	Очень сильно

Авторские права 1978/2004 принадлежат Реймонду Новако, кандидату психологических наук Калифорнийского университета в городе Ирвайн. Использовано с разрешения правообладателя.

Теперь сложи все баллы.

Общая сумма баллов: _____

Если ты набрал 12 баллов или больше, у тебя серьезные проблемы с гневом.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ

Внимательно просмотри свои ответы. Что ты думаешь по поводу своей злости?

Изменилось ли у тебя отношение к вспышкам собственного гнева? Например, считал ли ты до прохождения теста, что раздражаться по любому поводу вполне нормально? А что думаешь теперь?

Может ли злость быть причиной проблем в твоей жизни?

Какие именно проблемы возникают у тебя из-за гнева?