

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 9

6

**ЧАСТЬ I. СНИЗЬТЕ УРОВЕНЬ
ГНЕВА ПРЯМО СЕЙЧАС** 13

1. Перестаньте винить себя 14

2. Гнев и его цена 17

3. Действуйте от противного 20

4. Возьмите тайм-аут 23

5. Наблюдайте за гневом 26

6. Мыслите позитивно 29

7. Дыхание и расслабление
в стрессовых ситуациях 31

8. Приглашение к гневу 34

9. Обезвреживайте потенциальные
конфликты 36

10. Пообещайте сохранять спокойствие
двадцать четыре часа 41



ЧАСТЬ 2. ПОЙМИТЕ СВОЙ ГНЕВ ... 45

11. Триггеры вашего гнева 46

12. Физические признаки гнева 50

13. Мысли, сопровождающие гнев 52

3



- 14. Действия, сопровождающие гнев 55
- 15. Вспыльчивость 58
- 16. Управление интенсивностью
гнева через ее оценку 61
- 17. Слишком сильные и слишком
быстрые реакции 64
- 18. Вы слишком разозлены,
чтобы слушать 67
- 19. Накопившиеся обиды 71
- 20. Ваша выгода 75



ЧАСТЬ 3. КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ГНЕВА 79

- 21. Не дайте гневу стать вашим
постоянным состоянием 80
- 22. Не позволяйте гневу
управлять вами 81
- 23. Идентифицируйте чувства,
скрытые за гневом 83
- 24. Три стратегии, чтобы справиться
с болезненными чувствами 86
- 25. Как поставить себя на место
другого человека 89
- 26. Глубокое дыхание 92
- 27. Постепенное расслабление мышц 94
- 28. Использование Я-высказываний 98
- 29. Принципы честного боя 102
- 30. Глубокие обиды и прощение 105



31. Самонаправленный гнев
и самопрощение. 109



ЧАСТЬ 4. БУДЬТЕ ДОБРЫ

К СЕБЕ 113

32. Проблемы «УОГ»
(Уставший, Одинокий, Голодный) 114



33. Прекратите ненавидеть себя 115



34. Найдите в себе ценные качества. . . . 117

35. Практикуйте принятие 121

36. Заботьтесь о себе 126

37. Умение успокоить себя 130

38. Как справиться с виной 134

39. Как справляться со стыдом 138



40. Практикуйте самосострадание 140

Двигайтесь вперед. 143

Об авторах. 145

Дополнительная литература 149

Источники. 150



ВВЕДЕНИЕ

Нынешние времена суровы и полны неопределенности. Природные катастрофы, сокращение рабочих мест и автоматизация, глобальная пандемия, которая еще недавно казалась невозможной, — не говоря уже о связанных со всем этим политических конфликтах, — словом, поводов для гнева у нас предостаточно.

Взяв в руки в эту книгу, вы, вероятно, рассчитываете избавиться от гнева и боли, которую он причиняет не только вам, но и другим. Иногда гнев может быть полезной эмоцией, если он побуждает защищать себя или тех, кто вам дорог, отстаивать то, во что вы верите. Но иной раз гнев становится избыточным, непреодолимым, он заставляет нас действовать разрушительно и причинять вред другим. Часто гнев — это реакция на боль, способ справиться, когда что-то идет не так или полностью выходит из-под контроля.

Эта книга может помочь. Инструменты для поддержания психического здоровья, которые содержатся в этом пособии по управлению гневом, помогут вам обрести долгожданную передышку от вспышек гнева и негодования, так что вы сможете сосредоточиться на том, чтобы обрести спокойствие здесь и сейчас.



Мэтью Маккей, Питер Д. Роджерс и др.
Набор инструментов для работы с гневом

В этой короткой книге собраны самые доступные и эффективные упражнения, приемы и практики по снижению гнева, разработанные лучшими экспертами в сфере психического здоровья. Причем все они основаны на методиках, опирающихся на научные доказательства. Инструменты, описанные в этой книге, отработывались десятилетиями, были проверены и подтверждены в лабораториях по всему миру.

Возможно, вы слышали о когнитивно-поведенческой терапии, диалектической поведенческой терапии или нейробиологии. Если это так, возможно, вы уже представляете, как именно эта книга может вам помочь. Если нет, не переживайте. Вам не обязательно знать об этих направлениях психотерапии, чтобы получить максимум пользы от этой книги: повысить настроение, начать лучше понимать себя, убедиться, что вы живете в согласии с тем, что действительно для вас важно.

Сначала вы освоите некоторые техники, которые помогут уменьшить проявления гнева и агрессивного поведения в свой и чужой адрес, а затем сможете приступить к более сложной задаче — разбираться с болью, которая стоит за вашим гневом. Если есть возможность, изучите эту книгу от начала до конца, потому что работать с гневом будет проще только после достижения базового уровня спокойствия или сдержанности.

Все приемы, описанные в этой книге, можно использовать в любой момент — по мере

необходимости. Чтобы получить то, что вам нужно и когда вам нужно, можете начать применять их прямо сейчас. Если вы хорошо освоили упражнение на осознанность, воспользуйтесь этим и превратите его в привычку, прежде чем переходить к следующему приему. Методики достаточно гибки, чтобы работать с любым видом гневных мыслей или чувств, так что совершенно нормально переключаться с одной на другую. Возможно, стоит оставить книгу на кофейном столике — или где-то еще, где она будет легко доступна, — это поможет вам получить помощь именно тогда, когда она понадобится. Вести дневник тоже полезно, в особенности если в упражнениях содержится указание что-то записывать.

По мере прочтения этой книги постарайтесь по возможности привносить в эти упражнения или приемы некоторое количество игры. Это может быть непросто, когда вы в трудной ситуации. Но стремитесь сохранять ум открытым. Впрочем, если вам кажется, что что-то не работает, оставьте это и попробуйте что-то еще. На этих страницах в приоритете вы.

Кроме того, вам не обязательно характеризовать себя как человека с «большими проблемами с гневом», чтобы получить пользу от этой книги. В конце концов, время от времени все сердятся. Большинство из нас в какой-то момент оказываются в тупике, не зная, что сказать или что делать со своим гневом. Назначение





Мэтью Маккей, Питер Д. Роджерс и др.
Набор инструментов для работы с гневом

этой книги — дать читателям быстрые и эффективные способы справляться с ним.

Нынешние времена поистине полны стресса, но вы всё равно можете найти время, чтобы позаботиться о своем психическом здоровье. Итак... пора сделать глубокий вдох и перевернуть страницу.

