

# 1

## ПОНИМАНИЕ И ПРОТИВОСТОЯНИЕ ГНЕВУ

Обещание изменений



**С**ара ненавидела, когда Джефф «нервничал», как он сам это называл. Он громко критиковал ее, детей, водителя впереди него, ее родителей и всех тех, кто его раздражал. Он был нетерпелив и раздражителен, и когда не занимался нападками на кого-либо, то становился очень отстраненным. Все, что пошло «не по плану» или «выходило из-под контроля» в его глазах, казалось, выводило его из себя, и Сара никогда не знала, когда это может произойти или чего ожидать от мужа. «Иногда мне кажется, что я выволакиваю свою собственную жизнь наизнанку, чтобы убедиться в том, что он не расстроится», – говорила она своим ближайшим друзьям. Когда ее друзья в сотый раз услышали эту жалобу и спросили ее, что она намеревалась сделать, она вздохнула и сказала: «Полагаю, я просто буду жить с этим».

Фрэнк признавал, что у него был скверный характер. Он признавал, что когда выходил из себя, то был склонен к проклятиям и крикам, он обзывал свою невесту Линду

«глупой», «ограниченной», «идиоткой» и прочими ругательствами. Но он отказывался признавать, что у него есть какие-то проблемы с гневом. По его мнению, именно Линда создавала проблемы, постоянно сравнивая Фрэнка с его отцом-алкоголиком, который регулярно избивал его мать. Он говорил, что, лишь проявляя гнев ей в ответ, он мог остановить поток ее критики в свой адрес. Но со временем проклятия и крики переросли в толкание, пихание и физическое удерживание Линды, чтобы она не могла покинуть комнату или дом.

Джон и Нэнси в течение нескольких лет постепенно уничтожали свой брак неким подобием холодной и тихой жестокости. Для Джона не было чем-то необычным получать холодное приветствие от жены после того, как они возвращались домой с работы. Или же ее настроение внезапно изменялось после того, как он думал, что они провели приятный совместный вечер, и она, не объясняя причин, уходила в спальню и не отвечала ему, когда он пытался ее позвать. Как бы он ни просил и ни умолял ее, она не рассказывала ему, что случилось, или что он натворил: «Я просто хочу побыть одна», настаивала она. «Ничего не случилось, но я не хочу разговаривать, просто оставь меня». В итоге, он оставлял ее – а затем он решил заставить Нэнси «заплатить», отказываясь от общения сам, уходя из дома в неизвестном направлении на несколько часов. Со временем он стал пропускать «умоляющую» часть игры и уходил сразу.

## 1.1. КАКОЙ УЩЕРБ ГНЕВ НАНОСИТ ВАШЕЙ ЖИЗНИ?

Вам знакома ситуация какой-либо из этих пар? Если вы живете совместно с кем-то или рядом с кем-то, кто часто раздражается или регулярно и непредсказуемо срывается, кто саркастично вас унижает или угнетает, кто вербально агрессивен или угрожает вам, кто скрывается и не обращает на вас внимания, выражая таким образом свой гнев и недовольство, то вы знаете, как сильно это может навредить вашей собственной жизни. Сара стала так часто испытывать напряженную головную боль, что ее врач выписал ей мышечный

релаксант и антидепрессант, чтобы «успокоить» ее нервы. У Джона глубокая душевная боль чередовалась с возмущением: почему Нэнси относилась к нему как к незнакомцу, как будто не было необходимости объяснять ему его проступки, потому что они никогда больше не собирались увидеться снова? Линда начинала испытывать страх к мужчине, которого любила. Насколько сильно мог ухудшиться характер Фрэнка после того, как они поженились?

Независимо от того, является ли гнев близкого человека прямым – как в ситуации Джеффа и Фрэнка – или косвенным, как у Нэнси, принимать в свой адрес гнев чрезвычайно вредно. Он оставляет шрамы, которые не заживают так легко, часто из-за того, что человек в гневе обычно отрицает, что его гнев является для него проблемой, или не может взять на себя какую-либо ответственность за случаи проявления гнева. Знакомы ли вам какие-либо из этих оправданий гнева?

- «Если бы ты просто прекратила придираться ко мне, я бы не расстроился».
- «У меня нет никаких проблем. Твое чувство незащищенности – вот это настоящая проблема».
- «Ты просто снова слишком остро реагируешь. Завязывай с этим!»

Такие оправдания коварны. Вы тоже не совершенны, но в глубине души вы *знаете*, что гнев вашего партнера совершенно не соответствует той ситуации, которая, вероятно, его вызвала. Вы *знаете*, что ваш партнер должен брать на себя ответственность за то, как он выражает сильные эмоции, такие как гнев. Однако, после всплеска гнева или физической и эмоциональной блокады, многие люди начинают сомневаться в том, что они действительно виноваты. Когда всё, чего вы хотите – это избежать повторения всплеска гнева партнера, то идея о том, что немного меньше нытья или немного больше уверенности в себе с вашей стороны существенно могут изменить положение, может начать казаться довольно разумной. Контроль и наблюдение за признаками того, что вы слишком остро реагируете,

может показаться не таким уж сложным делом. Если самостоятельное внесение изменений сработает, то, возможно, это не такая уж сомнительная идея.

Если вы настолько рациональны, то вы на правильном пути, но движетесь в неправильном направлении.

Индивидуальные изменения в реагировании на гнев партнера с вашей стороны могут создать фундамент для глобальных изменений в отношениях с гневным партнером, но только не те индивидуальные изменения, которые, в конечном итоге, могут поощрять привычку партнера проявлять гнев. Вероятно, вы решили прочесть эту книгу, потому что вы много раз пытались изменить способ реакции вашего партнера, но ничего не получалось. Возможно, вы начали организовывать вашу с партнером жизнь так, чтобы избегать ситуаций, которые, возможно, вызывают у него гнев. Список Сары того, что она будет делать, чтобы «сохранять спокойствие Джеффа», казалось, расширялся еженедельно. Она будет пытаться сделать так, чтобы дети не шумели, и будет укладывать их спать как можно раньше, чтобы они не рассердились из-за их «шума» и потребностей. Она как можно чаще избегала поездок к ее родителям совместно с ним, поскольку родители его «раздражали», и она не хотела, чтобы ее мать и отец чувствовали отвращение мужа по отношению к ним. Люди часто пытаются вести такой образ жизни после того, как их более прямые попытки изменить поведение партнера потерпели неудачу. К сожалению, такие меры часто транслируют неявное сообщение о том, что подобное проявление человеком гнева вполне уместно. *А это не так.* И, как вы увидите в этой книге, единственное, что создает фундамент для изменения отношений — это способность донести эту мысль о неприемлемости подобного проявления гнева с помощью изменения вашей *реакции* на гнев.

Большинство моих клиентов попадают в замкнутый круг гнева, потому что они продолжают пытаться использовать одну и ту же старую тактику. Они сердятся в ответ. Они мстят каким-то иным образом, как, например, Джон показывает Нэнси, что «в эту игру могут играть двое», отдаляясь от нее, когда она игнорирует и уклоняется от общения. Они