

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

*Посвящается всем тем людям,
которые рассказывали мне
о своих личных проблемах с гневом,
побуждая меня искать решения вместе с ними*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Наш гневный мир	9
1. Откуда берется гнев?	15
2. Когда гнев во благо	31
3. Гнев по веской причине	45
4. Когда гнев несправедлив	77
5. Если гнев «плохой».	91
6. Взрывы: внешние и внутренние.	109
7. Гнев, который длится годами	133
8. Как насчет прощения?	155
9. Когда гнев появляется в браке	175
10. Как научить детей справляться с гневом?	191
11. Гнев на Бога	217
12. «Я злюсь на себя».	235
13. Как вести себя с разгневанным человеком	253
Послесловие	273
Примечания	275
Благодарности	277
Гнев: метод самооценки.	279

КРАТКИЕ ПАМЯТКИ

1. Как справиться с собственным гневом 74
2. Обоснованный («хороший») гнев
и искаженный («плохой») гнев 89
3. Как разобраться с искаженным гневом 107
4. Грозит ли вам опасность «внутреннего
взрыва»? 131
5. Искореняем гнев 153
6. Как простить? 173
7. Стратегия управления гневом в браке 189
8. Как научить детей справляться с гневом? . . . 215
9. Когда вы злитесь на Бога 232
10. Когда вы злитесь на себя 251
11. Как реагировать на разгневанного
человека 272



ВСТУПЛЕНИЕ

НАШ ГНЕВНЫЙ МИР

Гнев повсеместен. Супруги кричат друг на друга. Подростки огрызаются на родителей — и наоборот. Служащие ненавидят начальство. Граждане винят в своих бедах правительство. В телевизионных новостях то и дело показывают демонстрантов, выражающих свою ярость. Проведите пять минут в аэропорту во время непогоды — и гнев пассажиров, чьи рейсы отменили, не заставит себя долго ждать.

А кто из нас не злился на себя? Часто мы думаем, что этого не следовало бы делать. А потом видим, как гнев выражают наши дети, и задаемся вопросом: как научить их справляться с этой эмоцией?

Для многих людей гнев оборачивается проблемой. Особенно для христиан, у которых эта сильная

и сложная эмоция часто вызывает растерянность, — она вроде бы считается грешной. Существует ли подобающее выражение гнева для тех, кто следует учению Христа? Что говорит об этом Библия? Может ли гнев быть *оправданным*?

Если в поисках ответов на эти вопросы вы обратитесь к Интернету и наберете в поисковой строке браузера слово «гнев», то на вас вывалится ошеломляющее количество информации. Однако бóльшая ее часть не отвечает на два важных вопроса: каково *происхождение* гнева и какова *цель* гнева? Почему у людей есть эта эмоция? Понимание цели невозможно без понимания происхождения, а осознавать цель необходимо, чтобы научиться конструктивно работать с гневом.

Те немногие книги и статьи, которые все же поднимают вопрос о происхождении этой эмоции, склонны рассматривать ее как инструмент выживания. Мол, гнев — это созданный природой способ подготовки человека к опасности. Имея несколько дипломов об образовании, так или иначе связанном с антропологией, я нахожу этот взгляд неадекватным. Во-первых, он игнорирует христианское мировоззрение. Во-вторых, даже если принять эту натуралистическую точку зрения, она не объясняет психологические аспекты гнева.

По большей части растерянность, которую вы-

зывает у христиан такая эмоция, как гнев, возникает из-за непонимания его истоков. Христианская литература о гневе, как правило, фокусируется на его обуздании, не давая адекватного объяснения его происхождения. Но я убежден, что наши усилия по контролю этой эмоции были бы намного эффективнее, если бы мы отчетливее понимали, как она рождается.

Так откуда же берется гнев? Ответ вас удивит. Он изложен в главе 1 и указывает на предназначение гнева, которому посвящена глава 2.

Я консультирую супружеские пары и семьи уже много лет. Почти во всех случаях клиенты испытывали трудности с проработкой гнева. Когда взрослые люди *умеют* справляться с собственным гневом здоровыми, позитивными способами, это не только благоприятно влияет на среду внутри их семьи, но и позволяет научить этому *детей*. Что не менее важно, такие люди способны создавать продуктивную рабочую среду, эффективно взаимодействуя со своими коллегами. Когда же взрослые *не умеют* прорабатывать свой гнев, результатом часто становится супружеский и семейный разлад, порой прорывающийся наружу в рабочей или какой-либо другой обстановке.

Куда обратиться, чтобы научиться прорабатывать гнев? Первая мысль — в кабинет консультан-

та. К сожалению, большинство людей не идут консультироваться до тех пор, пока неумение управлять гневом не втянет их в серьезные неприятности. Да и другие, уже погрязшие в проблемах, все равно не обращаются к консультанту.

Предположим, вы не можете по определенным причинам прийти в кабинет консультанта. Но ведь значительную часть того, чему учат на консультациях, можно узнать и в собственной гостиной, если, конечно, под рукой есть адекватные источники информации. Эта книга — попытка изложить в читабельной форме идеи и методы, которые помогли сотням людей найти лучший способ проработки гнева. Имена всех моих клиентов в тексте изменены, но жизненные ситуации и диалоги оставлены такими, какими они были на самом деле. И, скорее всего, на страницах этой книги вы не раз увидите себя.

Если у вас есть проблемы с гневом, надеюсь, книга, которую вы держите в руках, поможет вам. Она была создана с целью научить вас улавливать эту эмоцию у себя или ваших близких и с легкостью справляться с ней. Кроме того, я бы очень хотел, чтобы эта книга обеспечила заинтересованных людей удобным инструментом, стимулирующим групповое обсуждение и семинары на тему гнева. Дискуссионное руководство, опубликованное на сайте

www.5lovelanguages.com, поможет вам ознакомиться с моими ключевыми идеями. Я убежден, что многое о гневе можно узнать в учебной обстановке — в небольшой группе вроде клуба, в классе воскресной школы, на семинаре, — а не только в кабинете консультанта. Более того, так и должно быть, если мы хотим повернуть вспять волну эпидемии вербального и физического насилия, столь характерного для нашего времени.

Гэри Чепмен

«Каждый может
разгневаться — это легко.
Но разгневаться на того,
на кого нужно, настолько,
насколько нужно, по той
причине, по которой
нужно, и так, как нужно —
это дано не каждому
и нелегко дается».

АРИСТОТЕЛЬ

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ГНЕВ?

Проблема Брук, уверен, будет близка многим. Брук, мать двух дошкольников, любила своего мужа Глена, перспективного судебного адвоката. Супруги были женаты восемь лет. Брук получила сертификат независимого бухгалтера-аудитора, но предпочла отложить карьеру до того времени, когда дети пойдут в школу.

— Что, если я совершила ошибку? — обратилась она ко мне. — Кажется, я не создана для материнства. Я всегда хотела детей, но теперь, когда они у меня есть... Не могу припомнить ни одного раза, чтобы я злилась или теряла терпение раньше, до их появления в моей жизни. Всегда считала, что умею контролировать свои эмоции. Но, должна признать,